

ПАМЯТКА

Оказание первой помощи при тепловом ударе

Тепловой удар представляет собой болезненное состояние, которое возникает в следствии воздействия на организм высоких температур, что приводит к общему перегреву. При тепловом ударе наблюдается нарушение основных функций терморегуляции, что представляет большую опасность для здоровья и жизни человека.

У разных людей тепловой удар может проявляться по-разному в зависимости от физического состояния конкретного человека.

Общими симптомами данного болезненного состояния являются:

- учащенное сердцебиение;
- повышение температуры тела (обычно в пределах до тридцати девяти градусов по Цельсию);
- головные боли и боли в области сердца;
- головокружение;
- нарушение дыхательной функции (учащенное поверхностное дыхание);
- затуманенное сознание, депрессивное состояние;
- повышение либо понижение артериального давления;
- изменение состояния кожных покровов – проступание липкого пота, сухость кожи и т.д.;
- возникновение судорог, в некоторых случаях потеря сознания;
- носовое кровотечение (обычно встречается у детей).

Правила оказания первой помощи при тепловом ударе

В первую очередь при оказании первой помощи при таком болезненном состоянии как тепловой удар необходимо позаботиться о прекращении теплового воздействия и охлаждении организма. Чем быстрее вы приступите к оказанию помощи, тем больше шансов сохранить жизнь и здоровье пострадавшему.

- Чтобы дать организму возможность охладиться, больного следует переместить в тень, освободить от одежды и обтереть холодной водой.
- Разрешается прикладывать к подмышечным и паховым областям лед, завернутый в целлофан.
- После этого нужно измерить у пострадавшего температуру и постараться сбить хотя бы до тридцати восьми градусов по Цельсию.
- Если у человека, находящегося рядом с вами, произошел тепловой удар, нужно немедленно сообщить о происшествии в скорую помощь.
- Если пострадавший находится без сознания и у него отсутствует дыхание и сердцебиение, следует без промедления приступить к выполнению реанимационных мероприятий (искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца) до того момента, пока не наступит стабилизация его состояния или пока не приедет скорая помощь.

- Если пострадавший находится в сознании, надо помочь принять ему удобное горизонтальное положение или усадить, облокотив на спинку стула.
- После того, как больной будет освобожден от затрудняющей дыхание одежды, следует дать ему под язык валидол либо мятные капли (или мятный леденец), что способствует облегчению дыхания.
- Охладите тело, используя мокрую простыню или смоченное в холодной воде полотенце.
- Также дайте пострадавшему выпить холодный чай или воду, чтобы восстановить баланс жидкости в организме, который был нарушен в результате воздействия высоких температур.
- После оказания первой медицинской помощи пострадавший должен обязательно пройти обследование у врача.