**Тепловой удар. Симптомы, причины и первая помощь при тепловом ударе**

[](http://medicina.dobro-est.com/teplovoy-udar-simptomyi-prichinyi-i-pervaya-pomoshh-pri-teplovom-udare.html)

***Тепловой удар*** — болезненное состояние, как следствие длительного пребывания организма под воздействием высокой температуры. Если говорить проще, то тепловой удар является перегревом организма.

В результате перегрева организм не в состоянии поддерживать [нормальную температуру тела](http://medicina.dobro-est.com/temperatura-tela-ponizhennaya-normalnaya-i-vyisokaya.html), т.к. усиливаются процессы теплообразования с одновременным затруднением теплоотдачи, и что в последствии вызывает серьёзные нарушения его жизненных функций.

Особую опасность тепловой удар может вызвать у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, вплоть до остановки сердца.

**Симптомы теплового удара**

— покраснение кожи тела;  
— одышка;  
— холодный пот;  
— слабость;  
— [тошнота](http://medicina.dobro-est.com/toshnota-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-toshnotyi.html), рвота;  
— [Высокая температура](http://medicina.dobro-est.com/povyishennaya-i-vyisokaya-temperatura-tela-37-38-39-40-s.html) (до 39-41°С);  
— [головокружение](http://medicina.dobro-est.com/golovokruzhenie-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-golovokruzheniya.html), потемнение в глазах, зрительные галлюцинации (мелькание перед глазами, ощущение движения посторонних предметов, ползания мурашек перед глазами);  
— расширение зрачков;  
— сильная [головная боль](http://medicina.dobro-est.com/golovnaya-bol-prichinyi-i-snyatie-golovnoy-boli.html);  
— частый и слабый пульс;  
— кожа становится более горячей и сухой;  
— мышечные спазмы и боль;  
— учащенное дыхание;  
— в тяжёлых случаях — галлюцинации, судороги, непроизвольные мочеиспускание и дефекация (стул, испражнение), потеря сознания;  
— нарушение или полное отсутствие сна ([бессонница](http://medicina.dobro-est.com/bessonnitsa-opisanie-prichinyi-profilaktika-i-lechenie-bessonnitsyi.html)) Также возможна наоборот, резкая сонливость.

## Клинические формы теплового удара

1. Асфиктическая (доминируют нарушения дыхания, фебрильная температура: 38-39 °C)  
   2. Гипертермическая (доминирует пиретическая температура: 39-41 °C)  
   3. Церебральная (доминируют нейропсихические расстройства (головокружения и др.))  
   4. Гастроэнтеритическая (доминируют диспептические нарушения (тошнота и др.))

**Причины теплового удара**

[](http://medicina.dobro-est.com/images/medicina/pervaya_pomosch/teplovoy_udar/teplovoy_udar_prichiny.jpg)

Перегреванию тела способствует все, что нарушает выделение пота и затрудняет его испарение.

Кроме того, причинами теплового удара могут быть:

— высокая температура и влажность воздуха;  
— высокая температура в закрытом или плохо проветриваемом помещениях;  
— физическая работа в кожаной, прорезиненной или синтетической одежде под воздействием высокой температуры окружающей среды;  
— переутомление;  
— обезвоживание организма;  
— обильная еда;  
— длительные походы в жаркую погоду.

Получить тепловой удар еще легче, чем [солнечный удар](http://medicina.dobro-est.com/solnechnyiy-udar-opisanie-simptomyi-profilaktika-i-pervaya-pomoshh-pri-solnechnom-udare.html), т.к. солнце не является для него необходимым условием, достаточно усиленно поработать в слишком теплой не пропускающей воздух одежде или несколько часов провести в душном, плохо вентилируемом помещении.

## Первая помощь при тепловом ударе[Первая помощь при тепловом ударе](http://medicina.dobro-est.com/images/medicina/pervaya_pomosch/teplovoy_udar/teplovoy_udar_pomosch.jpg)

При наблюдении первых симптомов следует быстро отреагировать оказанием помощью пострадавшему. При этом не стоит забывать, что это будет только первая доврачебная помощь, и лучше сразу вызывать скорую помощь, так как обычному человеку сложно сориентироваться о степени тяжести состояния пострадавшего, а особенно, если это пожилой человек или ребенок.

**Специалистами рекомендованы следующие меры первой помощи до приезда врача:**

**1.** Перевести или перенести пострадавшего в тень или прохладное, хорошо вентилируемое помещение и нормальным уровнем влажности (пространство должно быть в ближайшем радиусе открытым, без массового нахождения людей), а также подальше от прямого действия источника тепла. Обмахивать пострадавшего частыми движениями.

**2.** Обязательно положить пострадавшего на спину. Голову и ноги следует приподнять, подложив под них любые вещи (например, сумку).

**Важно!** При рвоте необходимо позиционировать больного таким образом, чтобы избежать захлёбывания рвотной массой. Если рвота была, тогда необходимо освободить дыхательные пути от рвотных масс.

**3.** Освободить пострадавшего от верхней одежды (особенно, сдавливающей шею и грудь, освободить от брючного ремня; если одежда синтетическая или из плотной ткани её лучше снять совсем).

**4.** Тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой. Смочить лицо холодной водой. Также можно намочить любую ткань холодной водой и похлопать по груди (можно всё тело обливать водой около 20°С или, при возможности принять ванную с прохладной водой (18-20°С)).

**5.** Напоить пострадавшего большим количеством прохладной воды (лучше минеральной) с добавлением сахара и на кончике чайной ложки соли, или хотя бы простой прохладной водой. Хорошо помогает обычная настойка валерианы: 20 капель на треть стакана воды. Если состояние пострадавшего позволяет, можно его напоить крепким чаем или кофе;

**6.** Приложить холодный компресс (или бутылку с холодной водой, кусочки льда) к голове (на лоб и под затылок)

**Дополнительные меры:**

— При замутнении сознания: дать пострадавшему понюхать пары нашатырного спирта (с ватки) или раствора аммиака 10%;

— При остановке дыхания или сердца: сделать искусственное дыхание и массаж сердца (до появления дыхательных движений, сердечной деятельности (ориентироваться по пульсу)).

После перенесенного теплового удара врачи, как правило, рекомендуют постельный режим в течение нескольких дней. Данное время будет затрачено организмом на восстановление деятельности нервной системы, циркуляции крови, ряда биохимических реакций. Не стоит пренебрегать данной рекомендацией, иначе риск повторного подобного состояния только увеличивается.

## Профилактика теплового удара[Профилактика теплового удара](http://medicina.dobro-est.com/images/medicina/pervaya_pomosch/teplovoy_udar/teplovoy_udar_profilaktika.jpg)

— нужно избегать физической активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00;  
— следует защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом;  
— носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть);  
— не находиться на солнце в период его повышенной активности;  
— пить большое количество жидкости (1,5-2 л в день). Если у Вас физическая работа на жаре, тогда пить жидкости нужно еще больше. Хорошо утоляют жажду морс, квас и особенно горячий чай;  
— открывать окна, использовать вентиляторы и [кондиционеры](http://tech.dobro-est.com/konditsioneryi-opisanie-tipyi-vozmozhnosti-funktsii-i-vyibor-konditsionera.html) для поддержания постоянной циркуляции воздуха в закрытых помещениях, а также для поддержания в помещении оптимальной для человеческой жизнедеятельности температуры воздуха (21-23°С);  
— следует избегать переедания;  
— не рекомендуется употреблять алкоголь.