

Первая помощь при перегревании, тепловом, солнечном ударе

ПЕРЕГРЕВАНИЮ, ТЕПЛОВОМУ И СОЛНЕЧНОМУ УДАРУ СПОСОБСТВУЮТ: повышенная температура окружающего воздуха и высокая его влажность, длительное пребывание в жарком душном помещении, на солнцепеке с непокрытой головой, плотная и плохо вентилируемая (прорезиненная, брезентовая, синтетическая) одежда.

Особенно подвержены перегреванию страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями обмена веществ (ожирение), эндокринными расстройствами, вегето-сосудистой дистонией, а также маленькие дети.

ЛЕГКАЯ ФОРМА ПЕРЕГРЕВАНИЯ: общая слабость, сонливость, жажда, головная боль, головокружение, тошнота.

Выведите пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к распахнутому окну). Расстегните воротник, ремень, снимите обувь. Обмахивайте пострадавшего полотенцем, газетой, смочите ему лицо и голову холодной водой. Дайте выпить минеральной или слегка подсоленной воды.

ПЕРЕГРЕВАНИЕ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ: сильная головная боль, тошнота, рвота, неуверенность движений, оглушенность, заторможенность, возможен кратковременный обморок. Кожа покрасневшая, чаще влажная, пульс и дыхание учащены. Температура тела — 38—40°.

Уложите пострадавшего так, чтобы голова была приподнята. Дайте холодное питье, разденьте, положите на голову полотенце, смоченное холодной водой или пузырь со льдом, наложите холодные примочки на область шеи и паховые области. Можно завернуть пострадавшего на 3—5 минут в мокрую простыню или облить его холодной водой.

ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР: бред, судороги, расстройства слуха и зрения, потеря сознания. Дыхание поверхностное, учащенное, лицо бледное, с синюшным оттенком. Кожа сухая и горячая или покрыта липким потом. При солнечном ударе общего перегревания тела может и не быть. Пульс учащен. Мышечный тонус снижен. Имеется опасность прекращения дыхания в связи с западанием языка.

Уложите пострадавшего в прохладном месте, и чтобы у него не западал язык, положите валик под плечи. Немедленно вызовите «Скорую». До ее приезда разденьте и охлаждайте тело пострадавшего холодными примочками. Холодное питье давайте только после того, как пострадавший придет в себя. В случае рвоты поверните его на бок и очистите полость рта от рвотных масс (пальцем, обернутым марлей). Если произошла остановка дыхания, то начинайте искусственную вентиляцию легких способом «изо рта в рот».

Помощник врача-гигиениста Гундарь В.В.