**Первая помощь при тепловом и солнечном ударе**

Что общего между беспечным отдыхающим на пляже и трудолюбивым дачником на грядке? У них примерно равные шансы получить тепловой и солнечный удар.

Тепловой и солнечный удар очень схожи по механизму развития. И то и другое – результат воздействия тепловой энергии на организм человека. Тепловой удар может развиться в разных ситуациях: температура окружающей среды выше нормальной температуры человеческого тела; температура не слишком высокая, но человек выполняет тяжелую физическую работу; на тело и, особенно, голову человека оказывают воздействие прямые солнечные лучи (солнечный удар).

Алкоголь и плотный обед, безветренная и влажная погода, плотная влагонепроницаемая одежда, лишний вес, хронические заболевания сердца и нервной системы, некоторые лекарства (например, мочегонные и транквилизаторы) повышают угрозу развития гипертермии.

**Признаки солнечного и теплового удара**

Симптомы солнечного и теплового удара развиваются быстро и нарастают внезапно. Появляется апатия, жажда, могут быть тянущие боли в мышцах. Поднимается температура, в легких случаях – до субфебрильной, в тяжелых – до 42°С. Кожа краснеет, горячая на ощупь, сначала она влажная от пота, при нарастании клинических проявлений становится сухой. Появляются головная боль, тошнота, рвота. Пульс частый, тоны сердца приглушены, дыхание учащенное. Нарушение сознания в легких случаях ограничивается заторможенностью, в среднетяжелых случаях могут быть обмороки, в тяжелых – галлюцинации, судороги, кома. При тяжелых повреждениях развивается острая почечная недостаточность. Солнечные и тепловые удары развиваются по одному механизму, однако при солнечном ударе гораздо сильнее выражены поражения головного мозга, а признаки почечной и печеночной недостаточности бывают гораздо реже.

**Тепловой и солнечный удар, первая помощь**

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе должна быть оказана как можно быстрее. При легкой степени перегрева это позволит пострадавшему вернуться к нормальному состоянию, при тяжелой – предотвратит такие последствия, как инфаркт, инсульт и даже смерть. К сожалению, сам пострадавший редко правильно оценивает свое состояние, и очень важно, чтобы рядом оказался человек, который имеет представление, что делать при солнечном и тепловом ударе. Неотложная помощь при солнечном и тепловом ударе призвана:

1 Создать комфортные условия для пострадавшего: переместить в затененное, прохладное помещение, освободить от одежды, по крайней мере расстегнуть ремень, тугой воротник, снять обувь, обеспечить движение воздуха: включить вентилятор, кондиционер, если такой возможности нет – создать импровизированные опахала.

2 Быстро охладить организм: Поместить пострадавшего в прохладную ванну или завернуть в простыню, смоченную холодной водой. Менять простыни, как только они начинают нагреваться.

На голову, к ладоням, паховым складкам, в подмышечную область положить пакеты со льдом (подойдут и замороженные овощи из морозильника) или термопакеты из автомобильной аптечки. Оптимально охладить пациента до 38,5°С, дальше организм справиться сам.

3 Восстановить потери жидкости. Можно пить минеральную воду, сладкий чай с лимоном. Во всех случаях, даже если состояние не выглядит угрожающим, пострадавшего нужно доставить в приемное отделение больницы или обратиться в службу 103.