

Марина Туманова, врач-терапевт высшей категории

Тепловой удар



сгон.rosпотреbnadzor.ru

Это может произойти во время длительного пребывания в душном помещении, чрезмерных занятий спортом, загорания на пляже, интенсивной работы на открытом воздухе или просто под прямыми солнечными лучами

Сразу отметим, что основное отличие солнечного удара от теплового состоит в том, что солнечный удар происходит только под воздействием прямых солнечных лучей, а тепловой может произойти и вовсе без участия Солнца. Тепловой удар происходит в условиях

повышенной температуры воздуха и может случиться, например, в бане, душном закрытом помещении или в машине, стоящей в пробке.

Одной из основных причин теплового удара является недостаточность потребления жидкости. Во время высоких

температур организм буквально требует влаги для поддержания нормальной температуры тела.

Но ни в коем случае нельзя в жару пить воду со льдом, так как это чревато простудными заболеваниями горла вроде фарингита, ларингита, тонзиллита и даже ангины.

Не следует пить и горячие напитки. Несмотря на то, что южные народы постоянно пьют горячий чай в жаркую погоду, для жителей средних широт это вариант не подходит. Дело в том, что организм южан уже генетически запрограммирован на сильную жару и влажность, а мы с вами привыкли к умеренному климату. Поэтому горячий чай, кофе, еще не остывший компот или морс только разогреют человека изнутри, приблизив тепловой удар, или тотчас выйдут с потом, не восполнив в организме естественную потерю жидкости. А если постоянно не пополнять запасы жидкости в жару, это очень быстро ведет к обезвоживанию и перегреванию организма. Когда температура воздуха поднимается выше $+23^{\circ}\text{C}$ – это примерный порог, за которым уже возможен тепловой удар при средней влажности воздуха. При повышенной

влажности он возможен уже с $+20^{\circ}\text{C}$.

Относительно здоровому активному человеку необходимо пить больше 2 литров жидкости в день. Отдавать предпочтение следует чистой воде, столовой минеральной (только не лечебной), легким, не слишком насыщенным компотам и морсам, а также свежесжатым сокам кислых фруктов и ягод. Можно также употреблять охлажденный зеленый и белый чай, настой ягод шиповника и боярышника, отвары трав ромашки аптечной, цветков клевера, медуницы.

А если уже удар?

Симптомы теплового удара – неожиданная резкая слабость, головокружение, головная боль, учащенный пульс, сильная жажда, сухость во рту, покраснение кожи лица, повышение температуры, тошнота, иногда и рвота.

В первую очередь, необходимо перевести человека в прохладное место или в тень. Положите его на спину, под голову подложите довольно высокий валик. Раздевайте пострадавшего и охлаждайте его тело, используя влажные полотенца или намоченную