**Первая помощь при тепловом ударе**

**Что такое тепловой удар?**

**Тепловой удар** (перегревание организма) - это нарушение механизма терморегуляции в организме. Это состояние, возникающее в результате общего нагревания организма при длительном воздействии высокой температуры. Если не происходит достаточной отдачи тепла во внешнюю среду, тело накапливает избыточное количество тепла. Температура внутри тела повышается. Длительное пребывание на солнце в плотной не пропускающей воздух одежде способствует накоплению тепла. Теплоотдача происходит благодаря потоотделению, а плотная одежда (или высокая влажность) препятствует этому процессу. Внутренняя температура тела повышается выше 37°С. Перегревание внутренних органов ведет к нарушению защитных функций организма.

Поскольку пот не испаряется, кожа не охлаждается, а потеря тепла организмом главным образом происходит через кожу. Температура тела постепенно повышается и, когда она достигает примерно 39°С, прекращается выделение пота. Если внутренняя температура тела достигает 41°С, происходит нарушение кровообращения, возможен отек головного мозга (эдема).

**Как распознать тепловой удар?**

В состоянии **теплового удара** (при гипертермии) обычно выделяют две стадии: красную и серую.

**Красная стадия**

Эта стадия характеризуется тем, что организм человека активизирует все защитные механизмы, пытаясь восстановить необходимый баланс между образованием и отдачей тепла. Появляются следующие симптомы:

* Слабость, вялость.
* Сильная жажда.
* Тошнота и рвота.
* Покраснение лица, шеи.
* Головная боль, голово кружение.
* Горячая, сухая кожа.
* Нарушение сознания.
* Нарушение слуха, речи, координации движений.
* Температура тела поднимается выше 40°С.
* В некоторых случаях возможны судороги.

**Серая стадия**

На этой стадии проявляются осложнения, опасные для жизни человека:

* Потеря сознания.
* Нарушение функций кровообращения.
* Затрудненное дыхание.
* Учащенный пульс.
* Понижение давления. Человек умирает, когда температура тела достигает примерно 43,5°С.

**Первая помощь при тепловом ударе**

Человек, оказывающий первую помощь, должен:

* Переместить пострадавшего в тень.
* По возможности снять с него верхнюю одежду.
* Уложить, слегка приподняв верхнюю часть тела (под голову подложить подушку или свернутое одеяло).
* Начать охлаждать тело пострадавшего, например, накладывать влажные холодные компрессы. (Можно обернуть пострадавшего мокрой простыней). Сначала следует охлаждать руки и ноги, потом другие части тела.
* Для облегчения дыхания усилить доступ холодного воздуха (обмахивать).
* Дать обильное питье.
* Вызвать скорую помощь.

При оказании **первой помощи при тепловом ударе** следует постоянно контролировать жизненно важные функции - дыхание, работу сердца и сознание. При появлении признаков удушья (затрудненное дыхание, посинение кожи) необходимо делать искусственное дыхание.

**Факторы, стимулирующие тепловой удар**

**Тепловой удар** чаще проявляется у людей, чей организм хуже приспосабливается к повышению температуры окружающей среды. Ее проявлению способствуют:

* ослабленное физическое состояние;
* недостаточное употребление жидкости;
* недостаточное употребление солей;
* не пропускающая воздух одежда;
* чрезмерная физическая нагрузка при отсутствии предварительной подготовки.

Летом в жаркую погоду необходимо носить легкую одежду, пропускающую воздух. Тогда в организме человека нормально осуществляется потоотделение, которое способствует отдаче организмом избытка тепла. Не следует носить синтетическую одежду.