**Помощь при тепловых травмах**

**Что такое тепловые травмы?**

Температура тела человека должна быть около 37°С. Все обменные процессы и функции органов происходят именно при такой температуре. Для ее поддержания в организме человека существует множество регуляционных механизмов. Если тело человека сильно нагревается, т.е. его температура повышается, он невольно начинает чаще дышать. Таким образом организм пытается выделить как можно больше тепла. Вместе с тем становится интенсивнее кровообращение кожи. Кроме того, усиливается потоотделение (при испарении пота поверхность кожи охлаждается). При тепловом поражении происходит нарушение терморегуляции. Таким образом, **тепловые травмы** обуславливаются не только внешними факторами (например, палящим солнцем или влажным воздухом), но и тяжелым физическим состоянием человека, а также физической нагрузкой. При необходимости тело человека сильно потеет для того, чтобы испарилось как можно больше воды. В этом случае из организма удаляется не только много воды, но и большое количество жизненно важных минеральных солей. При большой потере воды и солей возможно истощение и перенагревание организма человека, может наступить шок.

**Как распознать тепловую травму?**

При оказании помощи пострадавшему нельзя забывать и о термическом шоке, особенно если температура окружающей среды неблагоприятна. Термический шок может произойти в том случае, если воздух очень влажный, а человек, которому оказывается помощь, слишком тепло одет (например, его одежда - болоньевая куртка или дождевик почти не пропускает воздух). Возможные симптомы термического шока или **тепловой травмы**:

* Бледность.
* Слабость, тошнота, рвота.
* Холодный пот.
* Озноб, повышенное потоотделение.
* Нитевидный пульс, падение артериального давления.
* Несмотря на эти симптомы, температура тела нормальная.

**Оказание первой помощи при тепловой травме**

При оказании помощи в первую очередь необходимо защитить человека от теплового воздействия и физической нагрузки, а затем стабилизировать его состояние:

* Пострадавшего следует сразу же поместить в тень.
* Придать телу положение «перочинного ножа», т.е. положить пациента на спину, а его ноги приподнять (примерно на 30°).
* Постоянно следить за дыханием и пульсом.
* Если сознание пациента не нарушено (если он разговаривает и в состоянии выполнять действия), то ему необходимо дать немного подсоленной воды (одна чайная ложка поваренной соли на литр воды).
* Питье не должно быть холодным, лучше всего, если оно будет тепловатым.
* При необходимости начать лечить шок.
* Вызвать скорую медицинскую помощь или срочно доставить в больницу.

Охлаждать холодной водой человека с тепловой травмой не рекомендуется. Его состояние может еще больше ухудшиться.

**Термические судороги**

Вследствие тех же причин, которые вызвали истощение или шок и в результате потери жидкости и солей, могут проявиться и **термические судороги**. Такие судороги начинаются внезапно и охватывают отдельные группы мышц. Особенно часто судороги сводят те мышцы, которые перед этим подвергались наибольшей нагрузке (обычно это мышцы рук или ног).

В тех местах, где очень жарко, случаи таких судорог бывают часто. В жаркое лето при тяжелых мышечных нагрузках судороги испытывают и спортсмены (если они своевременно не компенсируют недостаток воды и солей, выделяемых с потом).

При **термических судорогах** следует предпринять те же меры, что и в случае термического истощения.

**Тепловые травмы** и термические и судороги - тяжелые и опасные состояния. Однако обычно люди уже через несколько минут чувствуют себя лучше и часто хотят встать. Этого делать нельзя. Дело в том, что в зависимости от телосложения кровообращение пациента лишь спустя четверть часа стабилизируется настолько, чтобы он смог бы вынести физическую нагрузку. Если человек, упавший от **тепловой травмы**, встает слишком рано, то возможен коллапс кровеносных сосудов.