

**Тема: Тепловий і сонячний удар, причини виникнення та симптоми розвитку.  
Домедична допомога в разі теплового й сонячного удару**

Тепловий та сонячний удари — це небезпечні для життя стани. Вони можуть виникати як кожен окремо, так і одночасно.

*Тепловий удар* настає внаслідок перегріву всього організму людини.

*Сонячний удар* є наслідком розширення кровоносних судин мозку під впливом надмірно високої температури та перегрівання головного мозку.

**Причини виникнення**

Є два основних різновиди теплового удару: а) найчастіше трапляється в людей під час виконання важкої фізичної праці в погано провітрюваних приміщеннях або гарячих цехах, а також у спортсменів за значних фізичних навантажень у спекотну погоду; б) частіше трапляється в людей похилого віку та маленьких дітей через високу температуру повітря.

Крім дії на тіло людини високої температури, виникненню теплового удару сприяють ще й підвищена вологість повітря, зневоднення організму і порушення процесів його терморегуляції. Нормальну життєдіяльність організму забезпечує *терморегуляція*, або *підтримання постійної температури тіла* завдяки рівновазі між теплоутворенням і тепловіддачею.

*Тепловіддача* забезпечується шляхом випромінювання, проведення тепла, випаровування вологи з дихальних шляхів і поту з поверхні шкіри. Основною причиною теплового удару є дія на організм високої температури в умовах високої вологості довкілля. Крім важкого фізичного навантаження, його виникненню сприяє носіння теплового чи синтетичного одягу, який заважає тілу виділяти тепло, а також вживання алкоголю, (алкоголь порушує терморегуляцію тіла).

**Симптоми розвитку**

Унаслідок дії високих температур довкілля в постраждалих можуть виникнути теплові судоми, теплова перевтома та тепловий удар.

*Теплові судоми* — це болісні скорочення м'язів переважно в ділянках гомілок або м'язів передньої черевної стінки, які виникають на тлі дегідратації та внаслідок надмірної активації нервової системи.

*Теплова перевтома* має такі властивості: нормальна або підвищена температура тіла; прохолодна, волога внаслідок рясного потовиділення, почервоніла або пізніше бліда шкіра; головний біль; відчуття спраги та нудоти; запаморочення або слабкість. Причиною теплової перевтоми є недостатність кровообігу, яка зумовлена гострою гіповолемією внаслідок дегідратації організму та зниження судинного тону.

*Тепловий удар* — висока температура тіла, іноді досягає +41 °С, червона, гаряча суха шкіра, підвищена роздратованість і спалахи гніву, сильний головний біль, запаморочення, порушення зору, багаторазова блювота, часто виникає спрага, аритмія серцевої діяльності, втрата свідомості, прискорення пульсу та поверхневе дихання, розлади координації рухів. Цей патологічний стан виникає раптово і зумовлений розладами терморегуляції організму внаслідок тривалого впливу на нього високої температури повітря або інфрачервоного (теплового) випромінювання.

**Послідовність дій немедичних працівників під час надання домедичної допомоги постраждалим від перегрівання**

Щоб позбутися теплових судом, потрібно виконати ланцюжок певних дій:

1. перемістити постраждалого в прохолодне місце й укласти його в горизонтальне положення, що забезпечить приплив крові до мозку, аби уникнути непритомності;
2. дати випити прохолодної води;
3. обережно промасажувати ті м'язи, які судомить (якщо це можливо).

У разі теплової перевтоми й теплового удару:

1. треба терміново знизити температуру тіла, тому постраждалого необхідно перемістити в прохолодне місце. Якщо він непритомний, то укласти в протишокове положення — у горизонтальне положення з піднятими ногами — або опустити голову нижче рівня тіла;
2. викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги. Розстебнути одяг постраждалого, за можливості, зняти нагрітий одяг, залишивши необхідний мінімум, щоб забезпечити доступ повітря до його шкірних покривів.

Якщо немає можливості покласти горизонтально, то:

1. потрібно постраждалого посадити й опустити голову вниз до колін;

- у разі появи блювоти повернути голову набік, щоб він не захлинувся блювотинням;
- дати випити прохолодної води, щоб утамувати спрагу (не поїти кавою, міцним чаєм, алкоголем, хоча можна дати ледь теплий німецький чай з цукром для підтримки рівня енергопостачання головного мозку та серця). Пити давати до 250мл з невеликими перервами протягом кількох хвилин;
- накласти вологі холодні компреси на ділянки, де проходять великі судини (бокова поверхня шиї підпахвинні й пахові ділянки), і на чоло;
- для загального охолодження тіла можна використати вентилятори;
- обтирати постраждалого прохолодними серветками;
- не слід охолоджувати постраждалого повним зануренням його у воду.

Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, а в разі погіршення стану постраждалого до її приїзду повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

Для профілактики теплового удару в спеку бажано уникати фізичного навантаження — занять спортом. Щоб не допустити зневоднення організму, потрібно пити якісну воду, доки спрагу не буде втамовано. Крім пиття, їсти багато фруктів та овочів.

У спекотний день на вулиці треба перебувати в одязі з легких натуральних матеріалів світлих тонів. Для охолодження тіла добре обтирати шкіру мокрими серветками. Треба уникати задушливих приміщень, автомобілів, що перебувають під сонячними променями.

Сонячний удар за ознаками дуже схожий на тепловий удар. Сонячний удар спричиняється сонячними променями. Особливо вплив сонячних променів небезпечний, якщо вони опромінюють значну площу поверхні тіла коли людина виконує важку фізичну роботу.

Сонячний удар зумовлює локальне перегрівання частіше потилично-тім'яної ділянки і, відповідно, оболонки мозку та самого мозку — головного органа центральної нервової системи. Відбувається розширення кровоносних судин оболонки і власне мозку, у них падає тиск і гальмується рух крові, що спричиняє порушення мозкового кровообігу та кисневе голодування й непритомність.

Спричиняє сонячний удар тривалий вплив сонячних променів на не захищену від них голову і загальне перегрівання організму під час задушливої безвітряної погоди в літню спеку. Сонячний удар може трапитися і взимку внаслідок опромінення непокритої голови прямими сонячними променями (часто це буває в гірських місцевостях).

**Симптоми сонячного удару:** почервоніння обличчя, загальна слабкість; підвищення температури тіла до 39–40 °С; збільшення частоти дихання та пульсу (навіть до 120–140 ударів/хв); сильний головний біль, запаморочення; можливі нудота й блювота; у тяжких випадках — погіршення серцевої діяльності, зниження артеріального тиску крові, судоми, непритомність тощо.

#### **Послідовність дій немедичних працівників під час надання домедичної допомоги постраждалим від сонячного удару**

- Перемістити постраждалого в прохолодне місце; якщо він знепритомнів, то укласти в протишокове положення — у горизонтальне положення з піднятими ногами — або опустити голову трохи нижче рівня тіла. Для попередження потрапляння блювотних мас у дихальні шляхи повернути голову набік.
- Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги.
- Розстебнути одяг постраждалого, за можливості, зняти його до певної межі, залишити лише необхідний мінімум, щоб забезпечити доступ повітря до його шкірних покривів.
- Постраждалому накласти холодний компрес на голову, можна обмити лице прохолодною водою та дати напитися води частими, але маленькими ковтками.
- У разі відсутності дихання та серцебиття, виконати серцево-легеневу реанімацію.
- Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, у разі погіршення стану постраждалого до її приїзду — повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.