

## ПАМЯТКА

### **Первая помощь при тепловом и солнечном ударе**

Риск получить тепловой удар существует не только летом. Достаточно находиться в душном, плохо проветриваемом помещении с повышенной влажностью. Если при этом на вас еще и одежда, мешающая нормальному потоотделению – риск получить тепловой удар возрастает многократно.

Сначала вы ощущаете сухость во рту и сильную жажду. Если у вас при этом еще и начинает болеть голова или появляется головокружение, сопровождающееся слабостью и тошнотой, лучше прислушаться к «крику о помощи» организма и принять необходимые меры. Иначе тепловой удар неминуем.

Первое, что вы должны сделать, это обеспечить нормальный доступ кислорода к телу и восстановить теплообмен. Снимите с себя лишнюю, мешающую одежду. Если есть возможность -- охладите тело с помощью воды. Еще лучше сделайте из мокрого полотенца или салфетки компресс на голову. Испаряющаяся вода поможет снизить температуру. Если есть возможность принять освежающий прохладный душ -- сделайте это немедленно! Помните, тепловой удар наступает быстро, и, чем решительнее и энергичнее окажутся ваши действия – тем меньше шансов его получить.

Никогда не надейтесь, что симптомы пройдут «сами собой». Не забывайте, что от теплового удара ежегодно умирают тысячи людей. Те же действия примените и к человеку, который не уберег себя от теплового удара. Помогите пострадавшему уйти в более прохладное место и обеспечьте ему нормальный теплообмен, как было указано выше. Еще лучше - найдите помещение с кондиционером или хотя бы с вентилятором. Помогите пострадавшему снять одежду. Если он потерял сознание, вам придется раздеть его самому. Не забудьте про компресс на голову!

Оказав первую помощь, попытайтесь поместить пострадавшего под душ или в ванну, а если такой возможности нет – протрите его тело мокрым полотенцем. Не важно, каким способом, но главная задача – немедленно охладить организм.

Улучшить теплоотдачу можно еще и применяя массаж рук и ног, который поможет восстановить нормальное кровообращение и обеспечит отток тепла. Делайте эти процедуры очень осторожно, и лучше – вдвоем.

Охлаждать организм следует только до достижения его нормальной температуры, которую желательно контролировать с помощью термометра. После этого внимательно следите за состоянием больного, и, естественно, оставайтесь с ним до прибытия врачей скорой помощи или во время поездки в больницу.

## **Солнечный удар**

Если вы продолжительное время находитесь под палящими лучами летнего солнца, у вас появляется риск близко познакомиться с еще одной разновидностью теплового удара – солнечным ударом. Вероятность его очень высока, особенно если вы пренебрегаете элементарными средствами защиты в виде шляпы или иного головного убора.

Симптомы солнечного удара и симптомы обычного теплового удара схожи. Все начинается как обычно: появляется сухость во рту и сильная жажда, затем начинает болеть, а иногда и кружиться, голова. У некоторых появляется шум в ушах. Потом приходит тошнота, а иногда начинается рвота. В дополнение ко всем вышеперечисленным симптомам может добавиться еще и тяжелый солнечный ожог, вызванный воздействием ультрафиолета, которого так много в далеко не ласковых в жаркий день лучах солнца.

Приемы оказания первой помощи аналогичны вышеприведенным для теплового удара. Точно также переведите или перенесите пострадавшего в прохладное место, на свежий воздух и разденьте его, затем – уложите. Обеспечьте ему покой и тишину. Положите ему на голову холодный мокрый компресс или лед. Убедитесь, что он не получил еще и сильного солнечного ожога. Если это произошло, обязательно перевяжите пораженный участок чистой тканью или бинтом, можно также смазать ожог кремом или сметаной. В любом случае -- вызовите пострадавшему «Скорую помощь», или сами доставьте его в больницу.

Помните, что солнечного удара легко можно избежать. Для этого, всего лишь, необходимо в солнечную погоду одеваться в свободную одежду светлых тонов и не пренебрегать головным убором. Любители позагорать также должны помнить, что необходимо использовать солнцезащитные средства и головные уборы.

### **Что пить в жару?**

1. Лучшее всего – пить обычную воду. На каждую 1000 потребляемых килокалорий рекомендуется выпивать около литра воды. Если это вода из центрального водопровода или из вашего личного колодца, или из личной/коллективной скважины, вы должны быть уверены, что это вода хорошего качества.

Если пьем минеральную воду, то только столовую (с содержанием солей до 1 г. на литр), не лечебную (если, конечно, вам не назначена лечебная минеральная вода врачом). При этом следует знать, что стеклянная бутылка предпочтительнее пластиковой, а негазированная вода полезнее газированной. Газированные минеральные воды (особенно если их газировали искусственным путем) могут нарушить кислотно-щелочное равновесие организма.

2. На втором месте после воды – прохладный, слабо заваренный чай, желателен с лимоном. В пользу зеленого чая – высокое содержание флавоноидов, которые положительно воздействуют на сосуды. В пользу чёрного – входящий в его состав кофеин, который лучше тонизирует.

3. На третьем месте – соки и нектары с небольшим содержанием сахара. Но не забудьте: пить их надо натощак или между приемами пищи – за час-полтора до или после еды. И ограничиться двумя-тремя стаканами в день.

4. На четвёртом месте – молоко (с жирностью до 3,5%) и кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт и простокваша).

### **Что не пить в жару?**

Сладкие газированные напитки, кофе, пиво и крепкие алкогольные напитки. Всё это в жару даёт нагрузку на сердце и сосуды и может представлять серьезную опасность для здоровья даже самого крепкого человека.

### **Как пить в жару?**

1. Желательно пить либо за полчаса до еды, либо через час после. Тогда поступающая жидкость не будет мешать нормальному пищеварению.

2. За один раз не стоит выпивать больше 150-200 мл воды, это приводит к чрезмерной нагрузке на сердце и почки.

3. При физической нагрузке пить рекомендуется до, во время и после нее. Предпочтение следует отдавать жесткой воде, содержащей большое количество калия, магния и других электролитов.

4. Не следует пить слишком холодную воду, потому что вода температурой ниже 20-ти градусов никогда не утоляет жажду, ведь температура в желудочно-кишечном тракте человека – 36°C и выше, и при попадании туда холодной воды происходит охлаждение слизистой оболочки и затормаживание процессов пищеварения и всасывания. Сосуды слизистой кишечника рефлекторно сжимаются от холода, вода не поступает из кишечника в кровь, и организм долго не может «напиться».

Как один из вариантов рекомендуем следующий питьевой режим:

1. С утра, до и после завтрака можно выпить чая, кофе, воды или сока столько, сколько хочется. В дальнейшем, на протяжении ближайших двух часов, не пить вообще или устранять сухость во рту небольшим глотком воды. Кстати, если перетерпеть первое острое желание пить, то в дальнейшем жажда переносится легче.

2. В течение третьего и четвёртого часа небольшими глотками выпить один стакан прохладной воды. Перед обедом можно позволить себе еще стаканчик прохладительного напитка, зато уже спустя час после обеда можно пить столько, сколько хочется.

3. Схожий порядок питьевого режима следует соблюдать и во второй половине дня, то есть в ближайшие два часа после утоления жажды больше не пить, а в течение следующих двух часов выпивать стакан прохладной воды. Перед ужином придется ограничиться одним стаканом жидкости. На ночь лучше не пить.

[http://minzdrav.gov.by/ru/statistics/for-population/new\\_url\\_774099417](http://minzdrav.gov.by/ru/statistics/for-population/new_url_774099417)