Ознаки перегрівання організму

Перегрівання виникає внаслідок розладу терморегуляції організму за тривалого впливу на нього високої температури зовнішнього середовища. Виділяють три фази перегрівання:

- теплові судоми;
- теплове перевтомлення;
- тепловий удар.

При теплових судомах хворий скаржиться на болісні скорочення м'язів, локалізовані в ділянці гомілок або м'язів передньої черевної стінки. Ознаками теплового перевтомлення є головний біль, нудота, запаморочення або слабкість.

За **теплового удару** температура тіла підвищується, іноді досягає 41 °С; шкіра — червона, гаряча на дотик, суха; дихання — прискорене, поверхневе. Потерпілий стає роздратованим, може знепритомніти.

Про тепловий удар можуть свідчити такі ознаки:

- *сонливість;*
- *позіхання;*
- *похитування;*
- *розлад мови;*
- *почервоніння обличчя;*
- *важке дихання.*

Сонячний удар — це різновид теплового удару. Він виникає, якщо людина тривалий час перебуває під прямим сонячним промінням з непокритою головою та коли виконує фізичні навантаження у нерухомому вологому повітрі.

Сонячний удар можна розпізнати за такими симптомами: *головний біль, запаморочення, розбитість, в'ялість, розлад зору, шум у вухах та ін.*

Якщо на стадії теплового або сонячного удару потерпілий не отримає допомогу, його стан може стати небезпечним. Дихання буде поверхневим, із хрипами та стогонами. У людини зростає збудження, рухове занепокоєння, зменшується пітливість, шкіра стає холодною, пульс зростає до 160 ударів на хвилину а температура тіла підвищується до 41 °С. Надалі, без домедичної допомоги, такий стан може призвести до зупинки дихання чи серця. У важких випадках можуть настати галюцинації, кома, смерть.

Домедична допомога при перегріванні. Алгоритм дій:

1. перед наданням допомоги переконатися у відсутності небезпеки для себе, оточуючих, постраждалого та тільки за її відсутності перейти до наступного кроку;
2. заспокоїти постраждалого та пояснити свої наступні дії;
3. здійснити виклик екстреної медичної допомоги та дотримуватись вказівок диспетчера прийому виклику;
4. припинити дію тепла на постраждалого, перемістити у прохолодне приміщення;
5. визначити внутрішню температуру тіла:
   - визначення температури тіла слід за умови використання спеціальних термометрів;
   - визначення температури тіла слід проводити за умови проходження відповідного навчання;
6. застосувати доступний метод охолодження постраждалого:
   - якщо визначена внутрішня температура тіла складає понад 40 °С, повністю занурити постраждалого у холодну воду з температурою 18-26 °С;
   - повне занурення слід продовжувати поки внутрішня температура тіла постраждалого не буде нижче 39 °С;
   - під час занурення слід тримати голову постраждалого над водою;
   - якщо повне занурення постраждалого у холодну воду не доступне, використайте:
     - обкладання тіла постраждалого холодовими пакетами;
     - обдування тіла постраждалого вентиляторами або попередньо наклавши на тіло вологі серветки;

7. забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
8. за умови збереження свідомості слід давати постраждалому пити велику кількість рідини;
9. при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно здійснити виклик екстреної медичної допомоги;
10. за можливості зібрати у постраждалого чи оточуючих максимально можливу інформацію стосовно обставин виникнення теплового удару. Всю отриману інформацію передати працівникам бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги або диспетчеру прийому виклику.

Джерело:
https://pro-op.com.ua/article/998-yak-nadati-poterplomu-pershu-dopomogu-pri-peregrvann?utm_source=letter_news&utm_medium=email&utm_campaign=letter_SOP_news_05.06.2024