В жаркое время года тепловой удар не является редким явлением. Он может настигнуть человека любого пола и возраста. Именно по этой причине важно знать первые признаки, которые указывают на развитие опасного состояния, а также быть хоть немного ознакомленным с техникой оказания первой помощи.

Сначала стоит определиться, что же представляет собой тепловой удар. Это патологическое состояние, которое развивается вследствие перегрева организма человека. Причины перегрева различны – повышенная температура окружающей среды, интенсивные физические нагрузки, недостаточное количество влаги в организме и прочее. Под воздействием всех этих неблагоприятных факторов тело человека перегревается и не может остыть. Важно помнить, что нормальной считается температура до 37.7 градусов.

## Тепловой удар и термическое истощение

Тепловой удар не поражает человека резко. Ему предшествует другое патологическое состояние – термическое истощение. Именно оно сигнализирует о том, что терморегуляция в организме нарушена. К основным признакам термического истощения относят следующие:

* головная боль различной степени интенсивности;
* кожный покров бледнеет и покрывается липким потом;
* кружится голова;
* у пострадавшего возникает ощущение, что у него темнеет в глазах;
* потоотделение усиливается;
* увеличивается ЧСС;
* тошнота и рвотные позывы;
* в тяжелых случаях появляются мышечные спазмы и даже судороги.

Лучше всего начать оказывать пострадавшему помощь уже на этом этапе развития патологического состояния. Если этого не сделать, то через краткий промежуток времени человек «получит» тепловой удар.

## Симптоматика теплового удара

После стадии термического истощения наступает тепловой удар. Это состояние несет прямую угрозу жизни человеку. Если проявились следующие симптомы, необходимо в срочном порядке вызывать скорую помощь:

* стремительное повышение температуры выше 40°;
* обильная рвота;
* пострадавший жалуется, что ему тяжело дышать;
* человек теряет сознание;
* нарушается сердечный ритм;
* из-за теплового шока могут пострадать жизненно важные органы;
* нарушается работа центрального органа нервной системы – мозга.

## Оказываем помощь при термическом истощении

Человеку, который ощущает, что его самочувствие ухудшается, следует немедленно прекратить физическую активность и покинуть жаркое помещение или область, куда попадают лучи солнца. Лучше всего переместиться туда, где работает кондиционер – это поможет скорее охладить тело. По возможности нужно избавиться от стесняющей или жаркой одежды.

На лоб следует положить полотенце, которое предварительно намочите в прохладной воде. Для нормализации водного баланса в организме выпейте не менее двух стаканов воды или «Регидрона» (если такой препарат есть под рукой). Это поможет активизировать процесс потоотделения.

## Оказываем помощь при тепловом ударе

Важно понимать, что если человека настиг тепловой удар, то помощь на месте может не принести должного результата. Именно по этой причине стоит вызвать скорую помощь. Тепловой удар – это неотложное медицинское состояние, так как он несет в себе угрозу не только здоровью, но и жизни пострадавшего.

Пока карета скорой помощи едет, следует выполнить все те же мероприятия, что и при термическом истощении. Также рекомендовано обложить пострадавшего пакетами со льдом (предварительно укутать в ткань) или же поместить его в ванну с водой низкой температуры.

## Профилактические мероприятия

Чтобы никогда не столкнуться с данным состоянием, необходимо соблюдать некоторые простые правила:

* в жаркое время года или в душном помещении следует активно пить – взрослому человеку достаточно 2-4 стаканов жидкости, чтобы поддерживать оптимальный водный баланс в организме;
* по возможности в период с 11:00 до 15:00 не находитесь на солнце;
* предпочтение отдавайте светлой одеже из натуральных и легких тканей;
* не употребляйте алкогольные напитки и кофе;
* чаще принимайте прохладный душ – это поможет нормализовать температуру тела.