**[Первая помощь при солнечном или тепловом ударе](http://igiuv.ru/pervaya-pomoshh/378-pervaya-pomoshh-pri-solnechnom-ili-teplovom-udare.html)**

В жаркую летнюю погоду не стоит забывать о состоянии собственного организма, который именно в такую погоду очень уязвим и подвержен перегреванию, что может повлечь за собой солнечный или тепловой удар.

Тепловой удар можно получить в сухую, жаркую, безветренную погоду, чаще всего при выполнении тяжелой физической работы или другой перегрузке организма. Солнечный удар можно получить непосредственно от прямых солнечных лучей, если долго находиться на солнце с неприкрытой головой или другими частями тела.

Незначительный удар дает следующие признаки: влажная кожа, расширенные зрачки, заторможенные движения, учащенны пульс и дыхание, появляется головная боль, температура тела обычно не повышается. Если же произошел тепловой или солнечный удар средней тяжести, то головной боли сопутствуют тошнота и рвота, температура поднимается до 40 градусов, усиливается потоотделение. При особо сильных ударах человек теряет сознание, появляется тахикардия - пульс может учащаться до 140 ударов в минуту, могут появиться судороги, галлюцинации, бред, температура поднимается до 42 градусов. В любом случае пострадавшему должна быть оказана своевременная, квалифицированная медицинская помощь. При появлении любых признаков необходимо вызвать скорую помощь. До ее приезда человеку нужно оказать первую помощь.

Человеку, получивший удар должен находиться в тени, желательно на свежем воздухе. Необходимо искусственно создать циркуляцию воздуха, обмахивая человека газетой или тряпкой. Сдавливающую одежду необходимо расслабить. Хорошо помогает в таких случаях употребление большого количества жидкости - подсоленной воды или холодного чая. Также необходимо постоянно следить за дыханием пострадавшего, во избежания ухудшения состояния можно дать понюхать нашатырный спирт. При остановке дыхания нужно сделать искусственное дыхание.

Любые нежелательные последствия для организма легче предупредить, чем в итоге с ними бороться и восстанавливать здоровье. Поэтому в жаркую погоду лучше всего носить легкую, светлую одежду, не стесняющую движения, голову покрывать панамами, бейсболками, косынками. Не употреблять жирную, тяжелую пищу, а также нежелательно употребление алкоголя.

Интернет - журнал о здоровье «Медицина в России»