



## Інформаційний бюлетень

### Перегрівання організму, ускладнення, профілактика та надання першої домедичної допомоги

Після тривалих дощів та прохолодної погоди настала спека. Хтось ніжитья на сонечку, а для когось духота є небезпечною. У такі жаркі дні у людей відбувається загострення хронічних хвороб та навіть сонячні удари. При дії високих температур зовнішнього середовища у постраждалих можуть виникнути: теплові судоми, теплове перевтомлення, сонячний та тепловий удар.

При перегріванні слід розрізняти такі ознаки:

- **теплові судоми** – болісні скорочення м'язів (найчастіше в області гомілок або м'язів передньої черевної стінки);

Послідовність дій при наданні першої домедичної допомоги постражданим:

- перемістити постраждалого в прохолодне місце;

- дати постраждалому випити прохолодної води;

- при можливості обережно промасажувати м'язи на місці судом;

- викликати екстрену медичну допомогу (дзвоніть 103), якщо: судоми не зникають довше 1 години, людина має проблеми з серцем, дотримується дієти із низьким вмістом солі.

- **теплове перевтомлення** – нормальна або підвищена температура тіла, прохолодна, волога, бліда або почервоніла шкіра, головний біль, нудота, запаморочення або слабкість;

Послідовність дій при наданні першої домедичної допомоги постражданим:

- перемістити постраждалого в прохолодне місце;

- дати постраждалому випити прохолодної води;

- розстебнути одяг постраждалого;

- розмістити вологі, прохолодні компреси в області великих судин (бокова поверхня шиї, пахвові ділянки) та на лобі;

- з метою загального охолодження можна використати вентилятори, обтирання постраждалого прохолодними компресами. Не слід охолоджувати постраждалого повністю, зануривши його у воду;

- забезпечити постійний нагляд за постражданим до приїзду бригади (швидкої) медичної допомоги;

- при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

### 3) сонячний та тепловий удар





## Інформаційний бюлетень

### Що таке сонячний удар?

Сонячним ударом називають гострий хворобливий стан, що виникає через перегрів голови прямими променями сонця. В результаті розширюються кровоносні судини мозку, до голови йде сильний приплив крові, яка може «застоюватися» там. У деяких випадках в мозку виникають навіть розриви дрібних кровоносних судин, що загрожує порушеннями периферичної та центральної нервових систем людського організму. Сонячний удар - це особлива форма удару теплового. Сонячний удар говорить про те, що тіло придбало більше тепла, ніж міг би керувати організм, належним чином охолоджувати органи і тіло. В результаті порушується потовиділення, кровообіг, вільні ради-

кали накопичуються в тканинах. Наслідки такого удару здатні бути вельми серйозними, і навіть загрожувати зупинкою серця і смертю потерпілого.

#### Причини сонячного удару

Основні причини сонячного удару - сонячні промені, нещадно пекучі непокриту голову, а також оголене тіло.

Сприяють сонячного удару: духота, безвітряна погода, розпивання спиртного, переїдання. Категорично не можна засипати, коли ви загораєте, якщо боїтеся заснути на сонці – попросіть поруч відпочиваючих людей розбудити вас.

Ризик заробити сонячний удар зростає, якщо є такі умови:

- прямий вплив сонця на непокриту голову;
- підвищена погодна вологість;
- наявність деяких проблем зі здоров'ям, зокрема: гіпертонічної хвороби, вегетосудинної дистонії, ендокринних розладів, пороку серця, ожиріння;
- вікові ризики: діти до 1 року, особливо новонароджені, і літні люди. Сонячний удар у дітей і людей похилого віку найбільш імовірним є й загрозово, адже у малюків ще не досить досконала природна терморегуляція організму, а у літніх людей - вона вже слабо функціонує;
- надмірна вага тіла, ожиріння;
- алкогольна інтоксикація;
- куріння;
- стрес, нервово напруження.





# Інформаційний бюлетень

## Ознаки сонячного та теплового удару

Загальні ознаки **сонячного удару** - це запаморочення, жахливий головний біль, почервоніння обличчя. Потім темніє в очах, з'являється нудота, іноді навіть блювота. Можуть виникнути такі ознаки сонячного удару, як розлади зору і кровотечі з носа. Якщо не надана перша допомога при сонячному ударі, потерпілий втрачає свідомість, пульс частішає, з'являється задишка, порушується діяльність серця. У важких випадках сонячний удар переходить в стан коми.

Нерідко сонячний удар супроводжується опіками шкіри : почервоніння, опікові пухирі і інші ознаки. Симптоми сонячного удару, так само як і теплового, посилюються, якщо підвищена вологість довкілля.

### Ознаки сонячного удару легкої міри - це:

- головний біль;
- нудота;
- загальна слабкість;
- почастішання дихання і пульсу;
- розширення зіниць.

Необхідні заходи: винести/вийти із зони перегрівання, надати допомогу.

### Симптоми сонячного удару середньої міри - це:

- сильні головні болі з нудотою і блювотою;
- різка адинамія;
- стан оглушення;
- хистка хода;
- невпевненість рухів;
- часом стани непритомності;
- почастішання дихання і пульсу;
- кровотеча з носа;
- температура тіла 38-40 °С.

### Сонячний удар, симптоми важкого стану :

Важка форма розвивається несподівано. Шкіра

обличчя гіперемійована, пізніше блідоціанотична. Можливі: зміни свідомості від сплутаної свідомості до коми, тонічні і клонічні судоми, марення, галюцинації, мимовільне виділення калу і сечі, підвищення температури до 41-42 °С, можлива раптова смерть.

**Тепловий удар:** це гострий хворобливий стан, що виникає при перегріванні тіла. Як результат, посилення процесів теплоутворення при одночасному зменшенні або утрудненні в організмі тепловіддачі, що порушує його життєві функції. Сприяє перегріванню тіла все, що, так або інакше може порушити виділення поту і утруднити його випар: вологість і висока температура повітря, перевтома, активна фізична робота в синтетичному, шкіряному або прогумованому одязі, обезводнення організму, тривалі походи, прогулянки в жарку погоду, щедра їжа. Тепловий удар отримати набагато легше, ніж сонячний: для нього сонце не є обов'язковою умовою, досить просто посилено попрацювати в надмірно теплому одязі, що не пропускає повітря, або провести декілька годин в задушливому приміщенні, з поганою вентиляцією.

**Ознаки теплового удару:** сонливість, головний біль, загальна слабкість, запаморочення. Якщо не запобігти подальшому перегріванню, особа червоніє, підвищується температура тіла, аж до 40°C, частими є диспепсичні розлади - блювота, пронос. Якщо і далі не усунути причини перегрівання, у потерпілого починається марення, галюцинації, потім хворий втрачає свідомість, особа блідне, шкіра холодна і часом синюшна, потовиділення підвищується, порушується серцева діяльність, пульс слабкий, але частий. Перебуваючи в такому стані, хворий може просто загинути, йому терміново потрібна медична допомога.





## Інформаційний бюлетень

### Перша допомога при сонячному або тепловому ударі

Перша допомога при сонячному ударі і тепловому в обох випадках однакова. При появі перших симптомів необхідно швидко відреагувати наданням першою допомогою потерпілому. Не варто забувати при цьому, що це долікарська допомога, і бригаду "швидкої" краще викликати відразу ж, оскільки людині зазвичай складно зорієнтуватися і правильно оцінити ступінь тяжкості стану потерпілого, особливо, якщо сонячний удар у дітей або літніх людей.

#### Загальні правила першої допомоги:

Виключити вплив чинників перегрівання - негайно винести потерпілого на свіже повітря, обов'язково в тінь, або помістити його в прохолодному, добре вентиляваному приміщенні, укласти з підведеною головою, розстебнути комір, а краще взагалі до пояса роздягнути. Покласти на голову холодний компрес, обприскувати тіло холодною водою. Дати рясно попити прохолодної води. Добре допоможе звичайна настоянка валеріани : на третю частину склянки води 20 крапель.



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

## ПЕРША ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ТЕПЛОВОГО ТА СОНЯЧНОГО УДАРУ



**1**

Перемістіть людину в затінок, зніміть одяг, зволожите шкіру



**2**

Прикладіть пакети з льодом під пахви та у пахових складках



**3**

Якщо людина може пити, дайте прохолодну воду або інші напої без алкоголю чи кофеїну



**4**

Виміряйте температуру тіла постраждалого та, за потреби, охолоджуйте його далі



**5**

У разі блювання покладіть потерпілого на бік



# Інформаційний бюлетень

## У МОЗ рекомендують:

### 1. Менше кави – більше води

Кава, алкоголь, солодкі напої – не найкращий вибір у спеку, а великі дози можуть призвести до зневоднення. Натомість пийте воду упродовж дня. Не орієнтуйтеся на норми – пийте, скільки хочеться. І нагадуйте про пиття вашій дитині, адже діти погано розрізняють сигнали тіла про спрагу і більше ризикують наразитися на зневоднення.

### 2. Замість гарячої солянки – овочевий салат

Гаряча і жирна їжа – це додаткове теплове навантаження, яке вам точно не потрібне у спеку. Перейдіть на більш легкий раціон – холодний борщ чи окрошку, овочеві салати тощо. Крім усього, ви рідше включатимете плиту і в домі буде прохолодніше.

### 3. Виключіть вентилятор і прийміть душ

Електричні вентилятори не допоможуть при температурі 30+. Більш надійний спосіб – прохолодний душ або ванна. Якщо у вас є кондиціонер – звісно, використовуйте його.

### 4. Перенесіть прогулянки і тренування на ранок або вечір

Найбільш небезпечний час – з 10:00 до 16:00. Намагайтеся залишатись у приміщенні.

Якщо тренуєтесь за високої температури – уважно стежте за своїм станом. Швидке серцебиття разом з відчуттям нестачі повітря, запамороченням – сигнал, що тренування треба негайно припинити.

### 5. На вулиці:

Тримайтеся у тіні. Це найпростіший спосіб попередити сонячні опіки. Будьте обережні біля поверхонь, які відображають сонячні промені та/або швидко нагріваються, наприклад, піску чи води. Засмага – ознака того, що шкіра постраждала від ультрафіолетового випромінювання. Одягайте легкий світлий одяг, головний убір та сонцезахисні окуляри.

Для захисту від прямих сонячних променів використовуйте парео, повітряні шарфи, накидки, парасольки з легких тканин.

Одяг з щільнотканих матеріалів захищає найкраще (наприклад, катон, легкі бавовняні тканини).

Окуляри мають бути передусім зручними, практичними і насправді захищати очі.

Використовуйте сонцезахисний засіб.

За 20-30 хвилин до прогулянки нанесіть на відкриті ділянки шкіри дорослого та дитини сонцезахисний крем з фактором захисту не менше 25-30 одиниць. Не забувайте наносити крем повторно - кожні 2 години перебування на вулиці і, додатково, після купання.

### 6. Дбайте про тих, хто поруч

Варто пам'ятати, що сонячному і тепловому удару особливо піддаються діти. Не можна залишати їх на сонці без догляду дорослих. З малюками краще гуляти у затінку і час від часу зволожувати їх тіло хустинкою.

Ні за яких обставин не залишайте також дітей чи домашніх тварин в автомобілі. Навіть, якщо виходите на хвилинку.

