

## **Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, перегревании, поражении электрическим током и молнией**

Тепловой удар - болезненное состояние, возникающее в результате общего перегревания организма при длительном воздействии высокой температуры окружающей среды.

Обычно здоровый человек приспосабливается к изменению температуры окружающей среды за счет терморегуляции, особенно за счет потоотделения. При тепловом ударе человек теряет большое количество жидкости в результате сильного потения, кровь сгущается, нарушается водно-электролитный обмен.

**Признаки:** появляется общая слабость, головная боль, головокружение, шум в ушах, сонливость, жажда, тошнота. При дальнейшем перегревании температура тела поднимается до 38-40°C, возникает рвота, человек теряет сознание, в тяжелых случаях появляются судороги. При осмотре выявляется гиперемия (покраснение) кожных покровов, пульс и дыхание учащены, артериальное давление снижается. В ряде случаев возможны бред и психомоторное возбуждение.

**Первая помощь:** до прибытия врача пострадавшего срочно выносят в прохладное место или укладывают в тени, освобождают от одежды, дают выпить холодной воды, на голову накладывают холодный компресс. В тяжелых случаях накладывают холодные компрессы на боковые поверхности шеи, в подмышечные и паховые области. Возможно обливание прохладной водой, обертывание простыней, смоченной холодной водой.

Солнечный удар - возникает при действии прямых солнечных лучей на непокрытую голову. Солнечный удар может возникнуть как во время пребывания человека на солнце, так и через 6-8 часов после инсоляции.

Признаки солнечного удара и оказание первой медицинской помощи пострадавшему такие же, как и при тепловом ударе. В тяжелых случаях пострадавшего нужно доставить в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь. Для предупреждения теплового и солнечного ударов необходимо в длительных походах своевременно устраивать привалы в тенистых местах, соблюдать питьевой режим, голову прикрывать, одежда должна быть легкой, удобной; соблюдать время пребывания на пляже при принятии солнечных ванн.

Поражение электрическим током и молнией - это травма, вызванная воздействием на органы и ткани электрического тока большой силы или напряжения.

Воздействие током на организм вызывает различные местные и общие нарушения.

Местные повреждения проявляются ожогами тканей в местах входа и выхода электрического тока - «знаки тока». Они могут быть различными - от небольших болевых ощущений до тяжелых ожогов с обугливанием и обгоранием отдельных частей тела. При воздействии тока большой силы и напряжения могут наблюдаться отрывы конечностей или других частей тела.

На местах входа и выхода тока нередко образуются ожоговые раны, характеризующиеся глубоким поражением тканей иногда вплоть до кости. Общие признаки выражаются в нарушении деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения.

При легких поражениях электрическим током отмечают следующие признаки: сильные судорожные сокращения скелетной мускулатуры, головная боль, головокружение, общая слабость, боли в груди, одышка, сердцебиение. В ряде случаев отмечается снижение памяти, слуха, зрения, обоняния. Нередко эти нарушения развиваются не сразу, а спустя некоторое время.

В тяжелых случаях, помимо выше перечисленных признаков, может наступить потеря сознания, моторное возбуждение, светобоязнь, чувство страха. Особенно опасно прохождение токи через сердце, головной мозг, так как это может вызывать остановку сердца и дыхания. При тяжелой электротравме может наступить мгновенная смерть.

**Первая помощь:** прежде всего нужно освободить пострадавшего от действия тока - отключить ток с помощью выключателя, рубильника, путем вывертывания предохранителей или отвести электрический провод сухой палкой, веревкой, или оттащить от электропровода за край сухой одежды. Оказывающий помощь должен предварительно, если невозможно убрать источник тока, надеть резиновые перчатки или обмотать руки сухой тканью, надеть резиновые сапоги или встать на изолирующий предмет (автомобильная шина, доска, сухие тряпки). После этого можно приступить к перерезанию токоведущих проводов. Сбросить или снять электропровод можно при помощи сухой палки, куска резины или стекла, ножкой от стула. Если вторым проводником тока является земля, то пострадавшего надо отделить от нее, приложив под него сухую одежду, доску. При поражении легкой степени пострадавшему необходимо создать покой и срочно направить в медицинское учреждение. Необходимо помнить, что состояние может ухудшиться через несколько часов после травмы.

В тяжелых случаях необходимо немедленно приступить к проведению искусственной вентиляции легких «изо рта в рот» или «изо рта в нос» и непрямоу массажу сердца. Реанимацию проводят до восстановления дыхания и сердечной деятельности или до появления достоверных признаков смерти. На ожоговые поверхности наложить первичную асептическую повязку. Всех пораженных с электротравмами срочно направляют в медицинское учреждение.

#### **Учебные фильмы по ссылке:**

[https://meduniver.com/Medical/Video/video\\_pervoi\\_i\\_neotlognoi\\_pomochi.html](https://meduniver.com/Medical/Video/video_pervoi_i_neotlognoi_pomochi.html)

**1. Первая помощь при электротравме (электрическом ожоге, ударе током):**

<https://meduniver.com/Medical/Video/204.html>

**2. Первая и неотложная помощь при солнечном (тепловом) ударе:**

[https://meduniver.com/Medical/Video/pomoch\\_pri\\_solnechnom\\_udare.html](https://meduniver.com/Medical/Video/pomoch_pri_solnechnom_udare.html)