

Принципи першої долікарської допомоги при тепловому ударі

Автор: Володимир Мостовой

Тепловий удар - стан, що загрожує життю, виникає внаслідок перегріву організму при тривалому впливі на нього високої температури повітря, або інфрачервоного (теплого) випромінювання.

Під час спеки організм не в змозі підтримувати нормальну температуру тіла, оскільки вона залежить від температури навколишнього середовища. Неможливість адекватної терморегуляції призводить до серйозних порушень в організмі.

Ризики:

Тепловий удар може викликати тяжкі наслідки, такі як шок, а при відсутності лікування - незворотні порушення внутрішніх органів (центральна нервова система, серцево-судинна система, нирки), які розвиваються досить швидко, і не завжди мають виражені симптоми-передвісники.

Ознаки теплового удару:

- Головний біль;
- Задишка, може виникати біль у грудях;
- Слабкість;
- Почервоніння шкіри;
- Шкіра стає більш гарячою (40 °C при середньому та важкому ступенях) та сухою;
- М'язові судоми та біль;
- Прискорений ритм дихання (до 30-36 в хвилину);
- Нудота, блювання;
- [Запаморочення](#), потемніння в очах, зорові галюцинації (миготіння перед очима, відчуття руху сторонніх предметів);
- Частий та слабого наповнення [пульс](#) (160-180 ударів за хвилину);
- Сплутаність свідомості, втрата свідомості

Допомога при тепловому ударі:

Тепловий удар - невідкладний стан і лікувальні заходи мають бути проведені негайно, ще до прибуття медиків. Якщо вчасно не розпочати лікування, тепловий удар може призвести до незворотніх порушень у роботі внутрішніх органів та може мати летальні наслідки. Основна задача — забезпечити охолодження організму

- Негайно перенести постраждалого в прохолодне місце, що провітрюється (тінисте місце, або прохолодне приміщення)
- Забезпечити притік свіжого повітря
- Постраждалого звільнити від одягу та покласти в горизонтальне положення дещо припіднявши голову (згорнути одяг у валик та підкласти під голову)
- Основне завдання - забезпечити охолодження організму - з цією метою постраждалого слід загорнути у вологі простиралла, рушники, або вологу одягу. Прикласти на лоб, шию та під потилицю холодні компреси (змочені у холодній воді рушники або серветки).

! Важливо: В першу чергу важливо охолоджувати голову, оскільки при тепловому ударі особливо страждає центральна нервова система.

- Охолодження слід проводити поступово, уникаючи великої різниці температур. Не можна постраждалого занурювати у холодну воду, оскільки у такому випадку може статися рефлекторна зупинка серця.

! Важливо: Слід пам'ятати, що при інтенсивному охолодженні нерідко виникають рухові та психомоторне збудження. Це може призвести до травмування.

- При виникненні судом необхідно утримувати голову і тулуб постраждалого, оберігаючи від травм;
- Якщо свідомість постраждалого затьмарена - застосувати нашатирний спирт;
- При втраті свідомості більше, ніж на 3-4 хвилини, перевернути постраждалого на бік та зафіксувати (для уникнення аспірації блювотних мас)
- При розладах дихання та ослабленій серцевій діяльності застосувати штучне дихання, непрямий масаж серця
- При збереженій свідомості давати постраждалому пити велику кількість прохолодної рідини (мінеральна вода, злегка підсолена питна вода).

Прогноз:

Домедична допомога при тепловому ударі полягає у забезпеченні охолодження організму для досягнення стану відносної компенсації.

Прогноз на видужання залежить не від максимальної температури тіла, а від часу, протягом котрого температура тканин перевишувала критичну температуру.

Якщо швидко остудити організм й температура тіла й функціонування органів та систем повернуться до свого нормального стану протягом однієї години з моменту появи перших симптомів, більшість людей, що отримали тепловий удар, повністю відновлюються й не страждають від будь-яких ускладнень.

