**Тепловий або сонячний удар**

**Що таке тепловий удар? Які ознаки теплового удару? Різниця між тепловим і сонячним ударом. Як уникнути теплового удару?**

**Тепловий удар** – виникає в результаті сильного перегріву організму, коли прискорюються процеси теплоутворення з одночасним зниженням або уповільненням тепловіддачі в організмі. Тепловий удар може відбутися не тільки на пляжі в жарку погоду, але і в лазні чи сауні, при роботі в жарких цехах, в дорожній пробці.

Різновид теплового удару – **сонячний удар**, виникає, коли людина тривалий час перебуває під впливом прямих сонячних променів. Голова перегрівається під прямими променями сонця, в результаті кровоносні судини розширюються, відбувається сильна притока крові до голови. При сонячному ударі, насамперед, страждає нервова система.

Часто лікарі прирівнюють сонячний удар до теплового, тому що у них схожі симптоми і прояв, тільки при сонячному ударі наслідки значно гірші і необхідно більше часу для відновлення організму.

Сонячний удар є окремим випадком теплового удару. Тепловий удар це більш широке поняття. Тепловий удар найчастіше трапляється при перегріванні, при тривалій роботі в жаркому, погано кондиціонером приміщенні, при високій температурі повітря, у закритому приміщенні. Порушення теплорегуляції сприяє активна фізичне навантаження в синтетичної, прогумованої або щільною одязі. Сонячний удар є безпосереднім результатом впливу сонця.

**Основні ознаки теплового або сонячного удару:**

-Почервоніння обличчя та шкіри тіла

-Різка слабкість

-Холодний піт

-Розширення зіниць

-Задишка

-Сонливість

-Сильний головний біль

-Запаморочення, потемніння в очах (у дітей часто супроводжується носовою кровотечею)

-Частий і слабкий пульс

-Висока температура (до 40 С)

-У важких випадках судоми, втрата свідомості

-Нудота, блювання

-Шкіра холодна, іноді синюшна

Перегрів гірше переноситься літніми людьми тому, що природна терморегуляція організму вже слабка і у дітей тому, що – ще недосконала. У групі ризику також перебувають люди, які страждають хронічними захворюваннями – гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, люди з надмірною вагою, люди вживають алкоголь. При появі у людини перерахованих симптомів, потрібно надати негайну допомогу.

Симптоматика теплового удару схожа з симптомами отруєння, що б визначити, що ж з потерпілим, потрібно згадати, що відбувалося перед цим станом. Якщо людина перебувала в закритому, погано провітреному приміщенні, швидше за все це **тепловий удар**. Якщо людина довго перебував під палючим сонцем, особливо без головного убору, то найчастіше йдеться про сонячному ударі. Симптоми бувають дуже різні: і головний біль, і болі в животі, і помутніння свідомості. Потрібно обов’язково звернутися до лікаря, що б поставити точний діагноз.

**Що робити при тепловому ударі: перша допомога.**

При перших ознаках теплового удару слід викликати швидку допомогу. До приїзду лікаря потрібно:

-перемістити потерпілого в тінь або від прямої дії джерела тепла, під голову покласти валик з одягу

-зняти з потерпілого одяг, що стискує;

-накрити тіло вологою прохолодною простирадлом;

прикладати до лоба і під потилицю холодні компреси (рушник, змочений холодною водою, шматочки льоду, у водійській аптечці є охолоджуючий пакет);

-забезпечити приплив свіжого повітря: відкрити вікна, розстебнути одяг;

одяг із щільної тканини або синтетики краще зняти;

-обливати тіло холодною водою (18 -20 С), якщо є можливість, то прийняти прохолодну ванну;

-потрібно дати прохолодне пиття, міцний чай або каву, якщо дозволяє стан потерпілого;

-якщо стан замутнено, то слід дати понюхати нашатирного спирту.

Після надання першої допомоги стан хворого оцінить лікар, в більшості випадків рекомендується постільний режим на кілька днів. Потрібно повністю відновитися після теплового або сонячного удару, тому що існує ризик повторення удару.

**Як уникнути теплового удару?**

-потрібно уникати фізичної активності в занадто спекотні дні і в години активного сонця з 11.00 до 16.00;

-слід захищатися від сонця, надівши головний убір, або скористатися парасолькою;

-носити одяг світлих тонів з добре провітрюваних, натуральних тканин (бавовна, льон, вовна);

-не перебувати на сонці в період його підвищеної активності;

-пити велику кількість рідини (1,5 – 2 л на день), добре втамовують спрагу морс, квас і особливо гарячий чай;

-відкривати вікна, використовувати вентилятори та кондиціонери для підтримки постійної циркуляції повітря в закритих приміщеннях;

-слід уникати переїдання;

-не рекомендується вживати алкоголь.