



**Тепловий удар** – це небезпечний для життя стан, який виникає при дії на тіло людини підвищеної температури, в умовах підвищеної вологості, обезводнення і порушення процесу терморегуляції організму. Найчастіше тепловий удар розвивається при важкій фізичній роботі в умовах підвищеної

температури і вологості довкілля. Рідше тепловий удар виникає із-за тривалого знаходження в жарку погоду під прямими сонячними променями.

*Незалежно від причини, яка викликала тепловий удар, слід негайно звернутися за кваліфікованою медичною допомогою, щоб запобігти його ускладненням (шок, пошкодження мозку і внутрішніх органів, смерть).*

#### **Причини виникнення теплового удару:**

1. висока температура в умовах високої вологості довкілля;
2. теплий і синтетичний одяг, який заважає тілу виділяти тепло;
3. надмірне вживання алкоголю в жарку погоду;
4. важке фізичне навантаження під відкритим сонцем.

**У яких людей найбільш високий ризик розвитку теплового удару?** Тепловий удар може отримати будь-яка людина, проте деякі люди, зважаючи на їх фізіологічні особливості, схильні до більшого ризику отримання теплового удару, ніж інші.

До найбільшого ризику теплового удару схильні: новонароджені діти, люди похилого віку, вагітні жінки.

#### **Симптоми та ознаки теплового удару:**

- Висока температура тіла (40°C і вище).
- Спрага.
- Відсутність потовиділення (при тепловому ударі, викликаному жаркою погодою, шкіра стає гарячішою і сухою на дотик, а при тепловому ударі, викликаному напруженою фізичною роботою, шкіра зазвичай волога, липка).



- Прискорене дихання.
- Пульсуючий головний біль.

*При дії на організм людини високої температури можуть розвинутися теплові судоми. Теплові судоми є передвісниками теплового удару.*

*Першими ознаками теплових судом є: надмірне потовиділення, втома, спрага, м'язові судоми в області живота, в ногах і руках. Для запобігання першим ознакам теплового удару, таких як м'язові судоми, рекомендується пити більше рідини, поєднувати фізичне навантаження з відпочинком, працювати в добре провітрюваному або кондиціонованому приміщенні.*

#### **Перша допомога при тепловому ударі в домашніх умовах:**

1. При перших симптомах теплового удару, негайно викличте швидку допомогу. Якщо у вас немає можливості викликати невідкладну медичну допомогу, слід зробити наступне:
  - негайно зайдіть в прохолодне кондиціоноване приміщення. Такими приміщеннями можуть бути торгівельний центр, кінотеатр і так далі.
  - зніміть тісний одяг, розв'яжіть краватку, зніміть взуття.
  - у разі теплового удару оберніться вологим простиралом або включіть вентилятор.
2. Якщо є можливість, прийміть прохолодний душ або ванну.
3. Так само, для зниження температури тіла можна прикласти до області шиї, спини, пахв мішечки з льодом.
4. Тепловий удар виникає не лише внаслідок обезводнення, але і внаслідок втрати солей з потом. Тому при тепловому ударі рекомендується випити 1 літр води з додаванням 2 чайних ложок солі.



При тепловому ударі у жодному випадку не пийте алкогольні напої і напої з високим вмістом кофеїну (чай, кава, капучино), оскільки ці напої порушують терморегуляцію організму.

**Тепловий удар – це дуже серйозний хворобливий стан, але за допомогою простих заходів ви можете легко запобігти йому.**

1. Носіть легкий одяг з натуральних матеріалів (льон, бавовна), це дозволить уникнути розвитку теплового удару.
2. При нагоді, встановіть в будинку кондиціонер.
3. Пийте більше рідини (зелений чай, мінеральну воду), особливо в теплу пору року, це знизить ризик розвитку теплового удару.
4. Перш ніж вживати які-небудь лікарські засоби, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.
5. Ніколи не залишайте машину на сонці. Якщо все ж це трапилось, не сидіть в розжареній машині більше 10 хвилин.
6. Уникайте важкого фізичного навантаження в жарку пору року. Під час виконання роботи час від часу робіть перерви на відпочинок, пийте більше рідини.
7. Стежте за дітьми і не дозволяйте їм грати в жарку погоду під відкритим сонцем.
8. По можливості, прагніть не знаходитися на відкритому сонці з 11.00 до 17.00.

***Ваші відгуки та пропозиції просимо надсилати за адресою:***

*м. Луцьк, вул. Степана Бандери, 5*

*Телефон: 724836, 241537*

Волинський обласний центр здоров'я  
застерігає:

## ТЕПЛОВИЙ УДАР

---

