**Перегрелся. Кто поможет?**

Сибирское лето короткое и поэтому каждый жаркий день – долгожданный. Мы с нетерпением ждем лето, когда можно будет погреться на солнышке, позагорать. Однако не во всех случаях солнце наш друг. Длительное пребывание на солнце может привести к общему перегреву организма. Тепловой и солнечный удар - стадии одного процесса. Различия состоят в том, что при тепловом ударе имеется общий перегрев организма, а при солнечном – расстройства обусловлены, главным образом, перегревом головы. Последствия сходны.  
Основные признаки этих двух состояний проявляются в покраснении лица, тошноте, рвоте, вялости, учащении дыхания, повышении температуры тела, в дальнейшем это может привести к потере сознания пострадавшим. При тепловом ударе кожа становится мертвенно – бледной, сухой, горячей на ощупь. На этом фоне могут возникнуть симптомы одной из трех форм теплового удара: асфиксическая (угнетение дыхания и сосудодвигательных центров), паралитическая форма (кома, судороги), психопатическая форма (часто проявляется через 5-6 часов после воздействия повышенной температуры). Проявляется бредом, судорогами, параличом.  
Это может случиться при долгом нахождении в жару на улице, в парилке, в жарком помещении.  
Перегревание возникает при внешнем нагревании, приводящем к задержке тепла в организме от повышения температуры окружающей среды либо прямого воздействия солнечных лучей. (Не соответствующая одежда и высокая относительная влажность воздуха). Внутренние индивидуальные особенности организма выраженные в недостаточном или неправильном питьевом режиме и чрезмерно развитый слой подкожной жировой клетчатки и др. также могут повлиять на перегрев организма.  
В нормальных условиях (при комнатной температуре 18\* С) человек теряет около 85% тепла через кожу. Около 10% из них - за счет испарения влаги с поверхности кожи. Обильное потоотделение приводит к потере большого количества солей и витаминов, дефициту воды и электролитов, что может привести к возникновению судорог. Для предупреждения неблагоприятного влияния необходимо проводить профилактические мероприятия: подбор одежды (легкая, светлая одежда с длинным рукавом, головной убор), соблюдение рационального режима дня, рационального питания и питьевого режима (для 14- летнего ребенка весом 49 кг - 2450 - 2940 мл жидкости в сутки). Ограничить подвижные игры.  
Для ребенка 10-15 лет при температуре воздуха +30 - +35\*С время прогулки во избежание перегрева желательно ограничить до 4 часов в течении суток. При температуре воды в открытом водоеме 22-25\*С установить время купания до 20 минут. Питьевой режим можно увеличить на 15% от обычного.  
Если все - таки избежать перегревания не удалось и человеку на ваших глазах стало плохо, то выбор мероприятий и каких – либо решений по оказанию первой помощи зависит от степени тяжести состояния пострадавшего. При солнечном или тепловом ударе, целесообразно выбрать следующую последовательность оказания первой помощи:  
- При потере сознания: пострадавшего вынести или вывести из жаркого помещения или удалить с солнцепека в тень, прохладное помещение, обеспечив приток свежего воздуха. Уложить пострадавшего так, чтобы голова была выше туловища, расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, и начать физическое охлаждение: (положить на голову лед или делать холодные примочки, смочить грудь холодной водой), давать нюхать нашатырный спирт (это агрессивная жидкость! Капните на ватку 2-3 капли и помахивайте ее возле носа пострадавшего). В зависимости от состояния - госпитализация в ЛПУ.  
- При перегреве, не сопровождающимся утратой сознания и повышением температуры (начальный этап солнечного удара) - Пострадавшего положить в горизонтальное положение, желательно в прохладном помещении или где- то в тени (температура 18-20\*) Приложить холод к его голове, груди, животу, стопам и ладоням. Для этой цели можно использовать бутылки с холодной водой, смоченные простыни и полотенца. На лоб и лицо необходимо приложить отдельное полотенце и менять его каждые 2-3 минуты. Необходимо дать пострадавшему обильное питье: слабо подсоленную воду, холодный сладкий чай, сок, минеральную воду без газа, мороженое или лед.  
Берегите себя и свое здоровье. Не доводите ситуацию до крайностей.