

Тепловые и солнечные удары, обморожения: как распознать и помочь

Как вовремя заметить опасность и защитить себя в жару и мороз



Почему школьникам важно знать эти правила

Дети быстрее перегреваются и быстрее теряют тепло, поэтому на прогулке, уроке физкультуры, экскурсии или зимней прогулке опасное состояние может развиться очень быстро. Ранние действия взрослых и самого школьника помогают избежать тяжёлых последствий.



Тепловой удар: что происходит в организме

Тепловой удар возникает, когда организм сильно перегревается и не успевает охладиться. Температура тела может стать опасно высокой, а мозг, сердце и дыхание начинают работать с перегрузкой.

Чаще всего перегрев вызывают жара, духота, высокая влажность, тесная или тёмная одежда, а также активное движение без отдыха и воды. Особенно опасны спортивная нагрузка и долгое ожидание на солнце.

Такое состояние нередко развивается летом, в душных помещениях и на тренировках. Чем дольше человек остаётся в перегреве, тем выше риск обморока, судорог и тяжёлых осложнений.

Признаки теплового удара

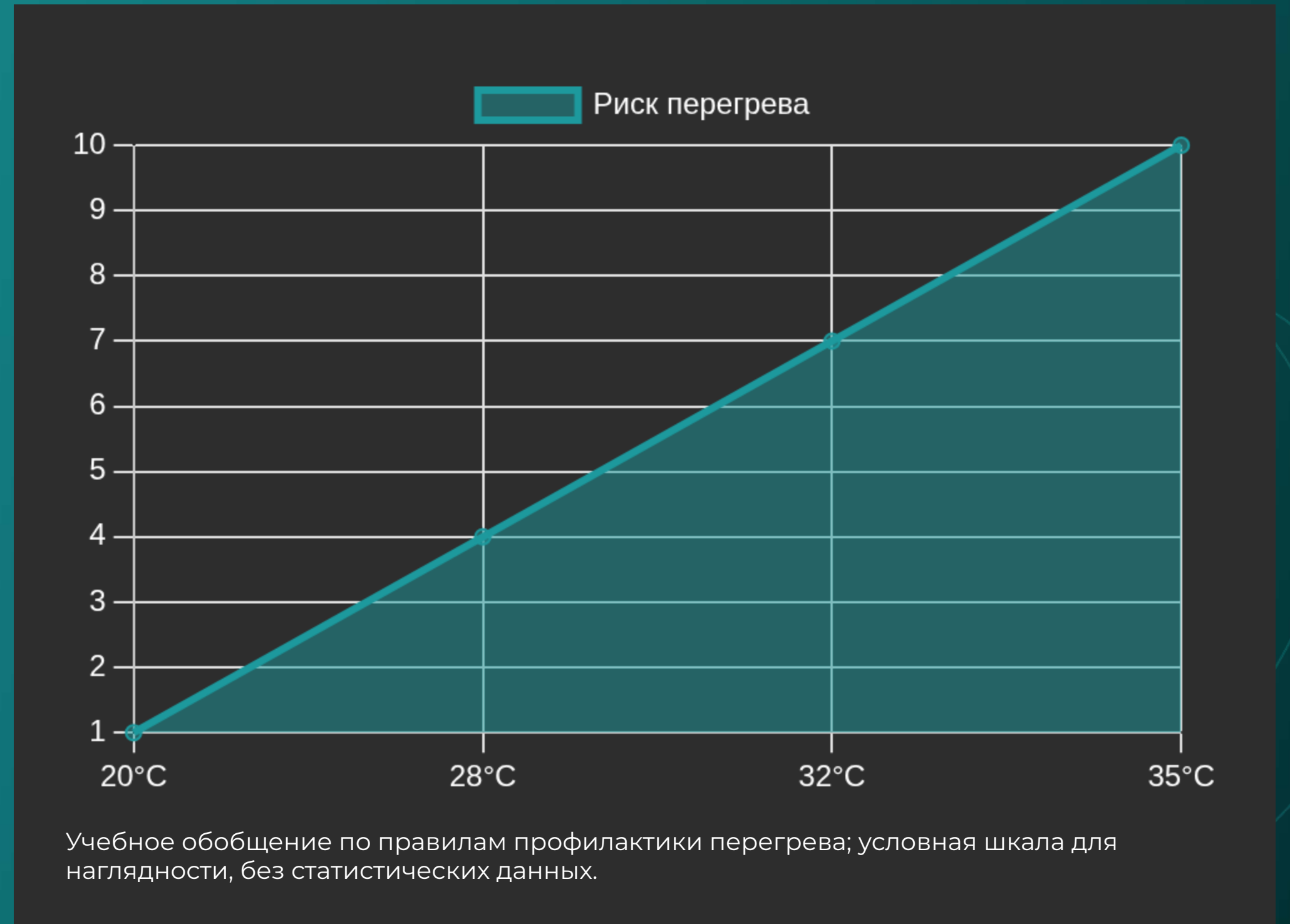
- У человека появляются сильная слабость, головная боль, тошнота, жар, жажда и покраснение кожи. Пульс становится частым, а речь — спутанной, походка может стать шаткой.
- У школьника часто заметны вялость, заторможенность и трудность сосредоточиться. Если состояние ухудшается, человек может потерять сознание, поэтому медлить нельзя.



Как растёт риск перегрева при жаре и влажности

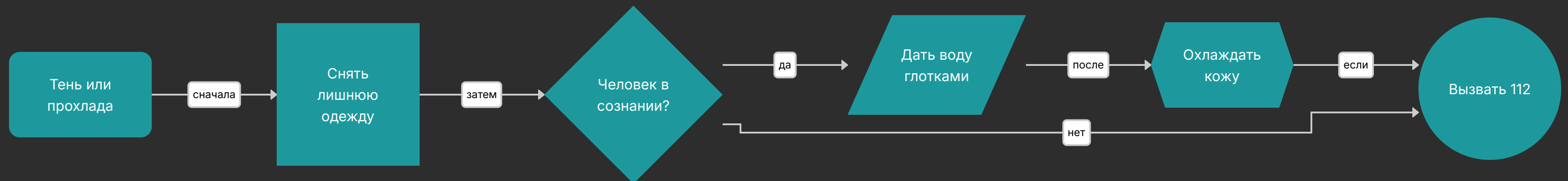
Сырой воздух и отсутствие ветра усиливают нагрузку на организм даже при одинаковой температуре.

Чем жарче и душнее, тем труднее телу охладиться, поэтому риск перегрева быстро возрастает.



Первая помощь при тепловом ударе

Алгоритм действий при перегреве организма



Солнечный удар: чем он отличается от теплового

Солнечный удар связан с длительным действием прямых солнечных лучей на голову и шею. Он чаще возникает там, где человек долго находится под открытым небом без защиты.

Опасность возрастает на пляже, стадионе, во время прогулки, в очереди и на экскурсии. Особенно рискованно оставаться на солнце в полдень и не делать перерывов в тени.

Без головного убора и отдыха голова перегревается быстрее, чем окружающее тело. Поэтому солнечный удар может появиться даже тогда, когда человек пока не чувствует общей усталости.

Солнечный удар нередко сочетается с тепловым перегревом. В таких случаях важно не спорить о причине, а сразу убрать человека с солнца и начать охлаждение.

Признаки солнечного удара

1. Сначала появляются головная боль, головокружение, шум в ушах и покраснение лица. Человек может пожаловаться на тошноту, слабость и сильную сонливость, даже если недавно чувствовал себя нормально.
2. Позже возможны нарушение ориентации, заторможенность и обморок. У ребёнка часто заметно, что он медленно отвечает на вопросы и как будто не сразу понимает, что происходит вокруг.



Тепловой и солнечный удар: сходства и различия

Краткое сравнение помогает не перепутать причины и правильно начать помощь.

Оба состояния требуют быстрого охлаждения и помощи взрослых; различие важно для понимания причины, но не для промедления.

Признак	Тепловой	Солнечный
Причина	Общий перегрев	Прямое солнце
Где бывает	Жара, духота	Открытое солнце
Что делать	Охлаждать	Убрать в тень

Учебное сравнение на основе общих правил первой помощи при перегреве.

Кто сильнее рискует летом



Дети и подростки

У школьников терморегуляция ещё не так устойчива, как у взрослых. На уроках физкультуры, экскурсиях и прогулках в полдень перегрев может развиваться быстрее обычного.



Неподходящая одежда

Тёмная, плотная или слишком тесная одежда удерживает тепло. Летом лучше выбирать лёгкие вещи, которые не мешают движению и помогают коже дышать.



Долгое пребывание на солнце

Очереди, пляж, стадион и открытая площадка увеличивают риск солнечного и теплового удара. Без тени и отдыха организм теряет возможность нормально охлаждаться.



Недостаток воды и отдыха

Когда человек мало пьёт и не делает перерывов, риск перегрева растёт даже при обычной нагрузке. Особенно это заметно во время спорта, поездок и длительных игр.

Обморожение: что это такое

Обморожение возникает, когда холод, ветер и сырость повреждают кожу и глубже лежащие ткани. Чаще всего страдают открытые и плохо защищённые участки тела.

В первую очередь уязвимы пальцы рук и ног, уши, нос и щёки. На морозе эти зоны быстро теряют тепло, особенно если одежда мокрая или тесная.

Сначала кожа бледнеет и немеет, затем становится холодной и твёрдой. Чем дольше человек остаётся на холоде, тем выше риск серьёзного повреждения тканей.

Признаки обморожения

- Первые сигналы — побеление кожи, покалывание и потеря чувствительности. Иногда участок сначала почти не болит, поэтому человек не сразу замечает, что уже получил обморожение.
- Позже появляются отёк, боль и изменение цвета кожи до синюшного или серого. Если замёрзший участок долго остаётся без помощи, повреждение становится глубже и опаснее.

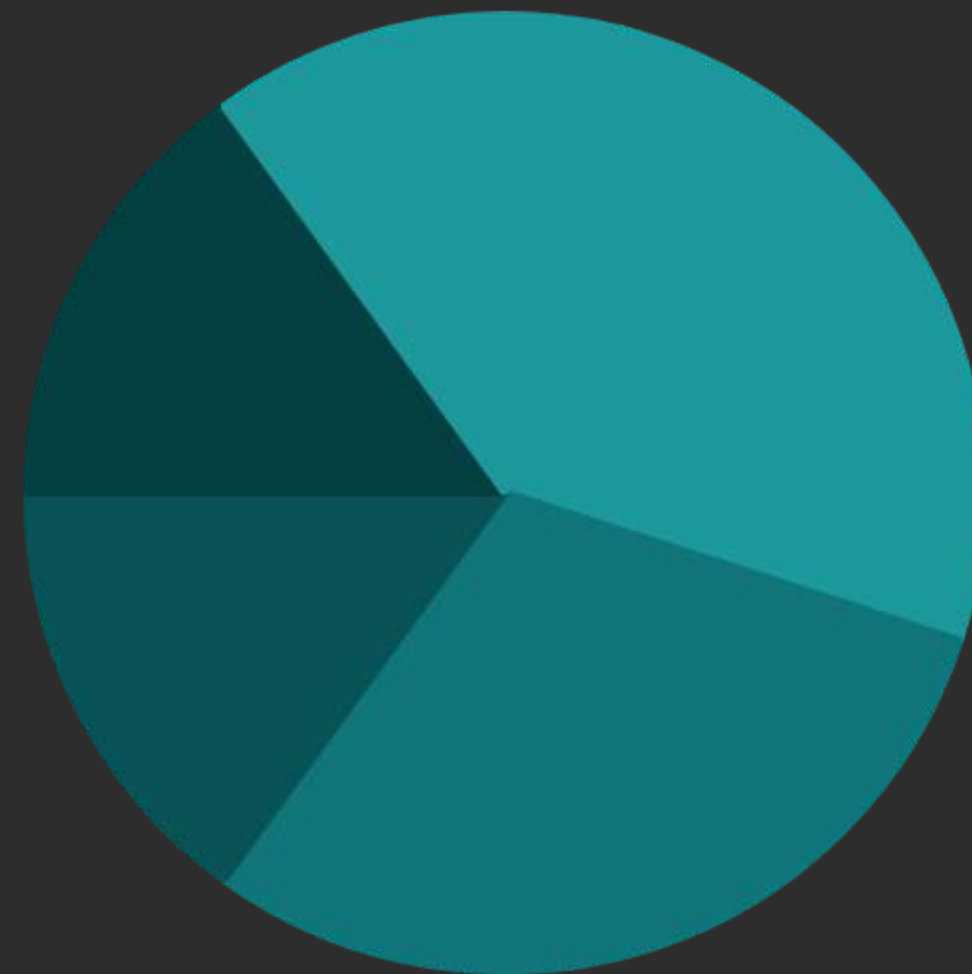


Какие части тела обмораживаются чаще всего

Открытые участки тела теряют тепло быстрее всего, особенно при ветре, сырости и тесной или влажной одежде.

Лидируют пальцы рук и ног: именно им нужна самая надёжная защита в мороз.

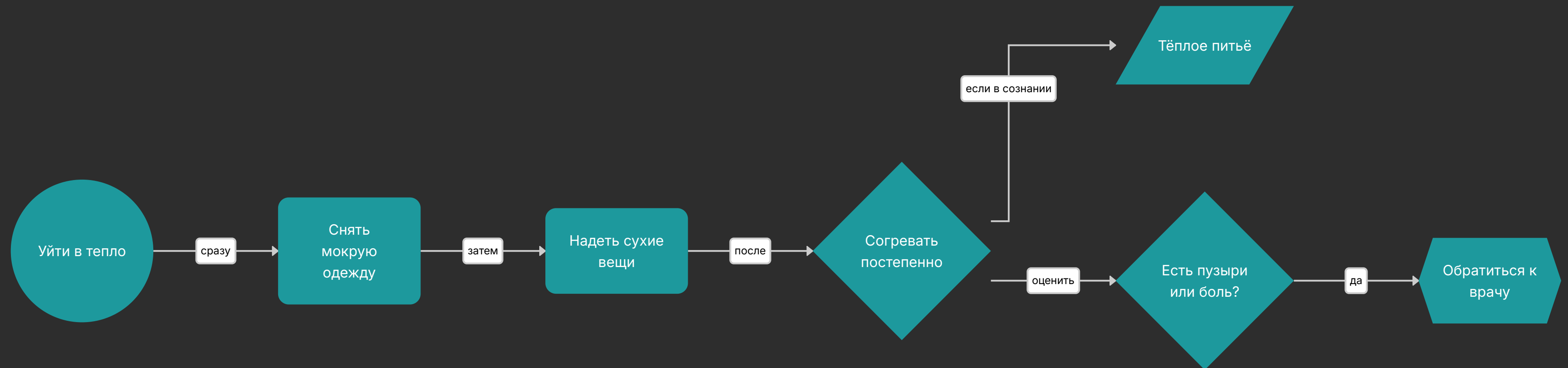
Пальцы рук Пальцы ног Уши Нос
Щёки



По материалам школьной памятки по профилактике обморожений; без указания даты.

Первая помощь при обморожении

Последовательность действий при холодовой травме: сначала прекратить воздействие холода, затем согреть постепенно и оценить необходимость врача.



Чего нельзя делать при холодовых травмах

Ошибка	Почему нельзя
Растирать снегом	Травмирует кожу
Греть у батареи	Слишком резко
Прокалывать пузыри	Риск инфекции
Давать алкоголь	Ухудшает состояние
Снова на холод	Замедляет восстановление

Памятки экстренной помощи и рекомендации врачей по первой помощи при обморожении.

Эти ошибки усиливают повреждение тканей и мешают безопасному восстановлению после холода.

Главный принцип — не торопить согревание и не травмировать кожу дополнительно.

Как одежда и поведение снижают риск



Летняя одежда

Свободная светлая одежда меньше нагревается, а головной убор помогает защититься от солнца. Для прогулки в жару выбирайте вещи, в которых телу легче отдавать тепло.



Вода и отдых

Во время жары важно пить воду небольшими порциями и делать перерывы в тени. Это помогает не допустить перегрева на уроке физкультуры, экскурсии или прогулке.



Зимняя защита

В мороз нужны шапка, варежки, сухая обувь и многослойная одежда. Они удерживают тепло лучше, чем один толстый слой, и защищают уязвимые части тела.



Движение без промокания

Активность согревает, но мокрая одежда быстро забирает тепло. После игр на снегу полезно сразу сменить влажные вещи и проверить, не замёрзли ли пальцы и уши.



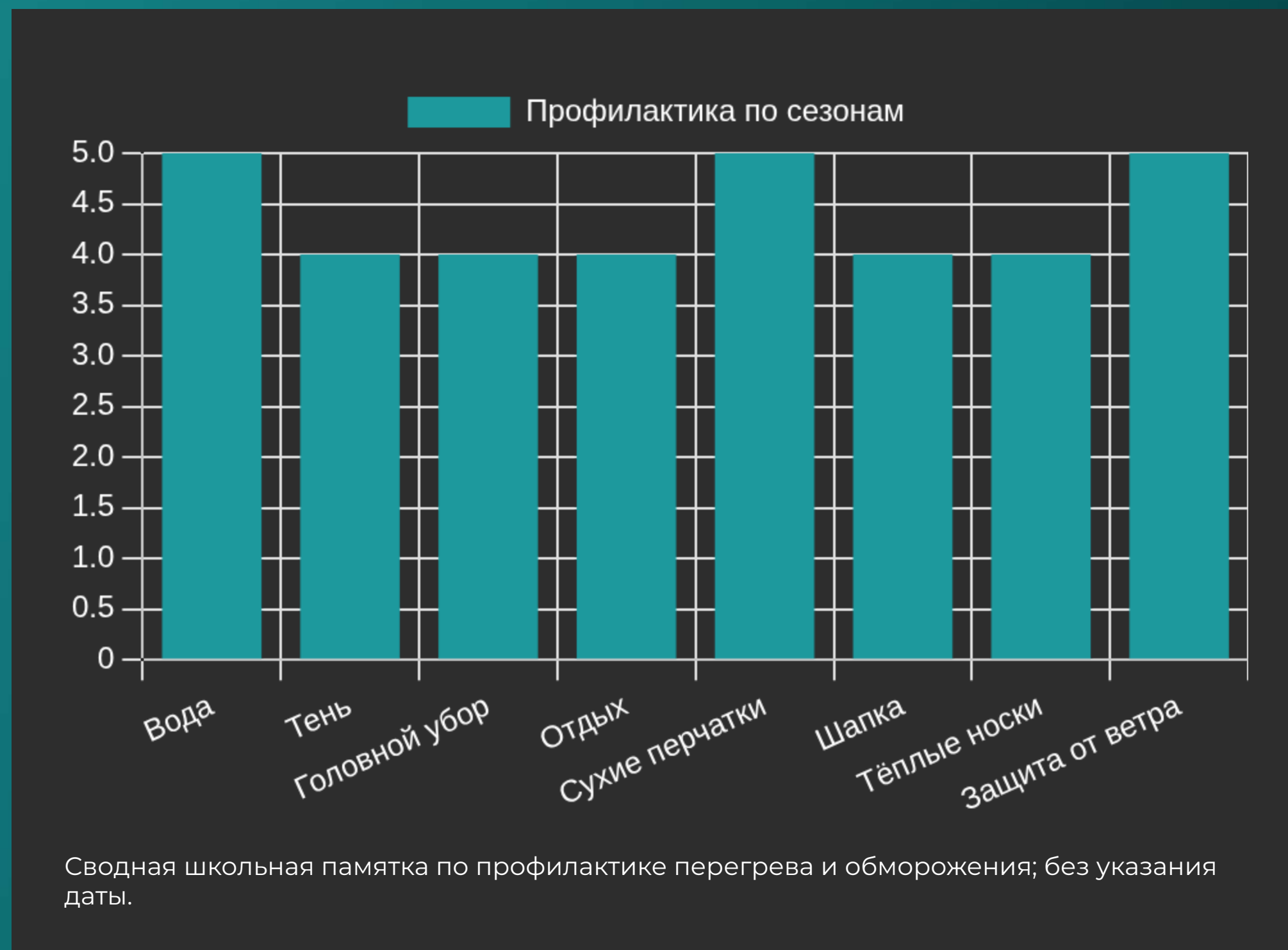
Контроль состояния

Если появилась слабость, дрожь, онемение или сильная жажда, нужно сразу сообщить взрослым и перейти в безопасное место. Долгое ожидание на жаре или морозе опасно.

Профилактика по сезонам

Перед прогулкой полезно заранее проверить погоду и подобрать одежду по температуре, ветру и влажности.

Летом и зимой работают разные меры, но цель одна: сохранить нормальную температуру тела.



Когда нужна срочная медицинская помощь

Немедленно зовите взрослых и звоните 112, если человек потерял сознание, не отвечает на вопросы, не может идти сам или состояние быстро ухудшается.

Срочная помощь нужна при судорогах, рвоте, сильной сонливости, спутанной речи или резком ухудшении самочувствия после жары, солнца или холода.

После обморожения опасны пузыри, посинение кожи, сильная боль и отсутствие чувствительности. Такие признаки могут означать глубокое повреждение тканей.

Не ждите следующего урока или прогулки: при опасных симптомах важно сразу прекратить нагрузку, перенести человека в безопасное место и наблюдать за ним.

Типичные ошибки и правильные действия

- Ошибка — оставлять человека на солнце, сразу давать много воды, растирать обмороженное место или игнорировать слабость и онемение. Такие действия могут ухудшить состояние.
- Правильно — перенести в тень или тепло, действовать спокойно и постепенно, вызвать взрослых и следить за самочувствием. Важно не надеяться, что всё пройдёт само.



Главный вывод: безопасность зависит от быстрых и правильных действий

Опасные состояния при жаре и морозе начинаются незаметно, но быстро. Если вовремя увидеть симптомы, перенести человека в безопасное место и позвать взрослых, можно предотвратить тяжёлые последствия.