



Тепловые и солнечные удары, обморожение: как распознать и помочь

Как вовремя заметить опасные признаки жары и холода?



Почему важно знать правила безопасности

Тело старается держать температуру около 36,6 °С, но жара и холод могут нарушить этот баланс. Тогда появляются слабость, жажда, головокружение или онемение, а у детей опасные симптомы часто маскируются под обычную усталость.



Что такое тепловой удар

.1

Тепловой удар возникает, когда организм слишком сильно перегревается и уже не может эффективно охлаждаться. Температура тела быстро растёт, а самочувствие ухудшается.

.2

Человеку становится очень плохо: появляется сильная слабость, головная боль, тошнота, учащённый пульс. Кожа может быть горячей, а поведение — необычным.

.3

Это не просто недомогание, а неотложное состояние. При подозрении на тепловой удар нужно сразу звать взрослых и действовать без промедления.

Солнечный удар: воздействие прямых лучей на голову

.1

Когда он возникает

Солнечный удар появляется, если голова и шея долго находятся под прямыми лучами солнца, особенно без головного убора. Чаще это случается в жаркий день на открытом воздухе.

.2

Какие признаки заметны

Обычно возникают покраснение лица, шум в ушах, пульсирующая головная боль, тошнота и рвота. Наибольший риск связан с пляжем, спортивной площадкой и долгим пребыванием на солнце.

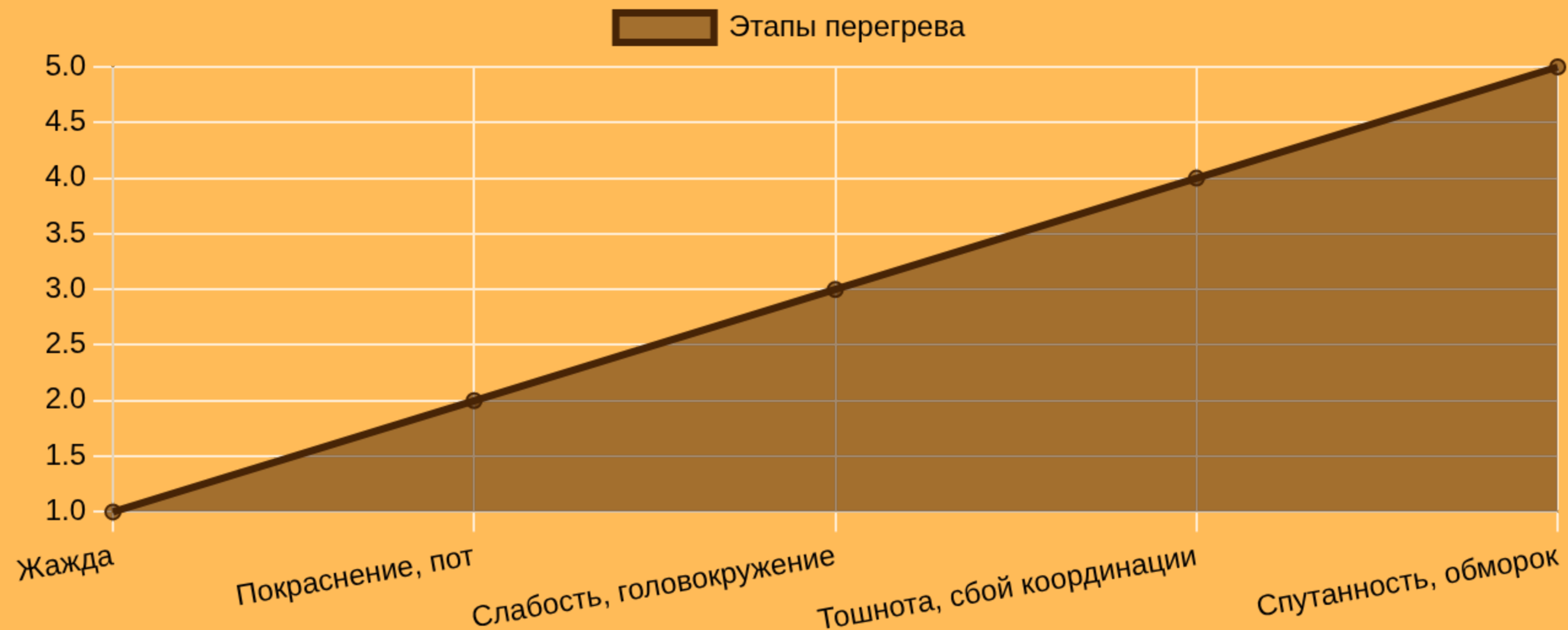


Как нарастают признаки перегрева

От первых жалоб до опасного состояния могут пройти минуты, поэтому важно замечать даже небольшие изменения самочувствия.

Чем выше этап перегрева, тем быстрее нужна помощь взрослых и вызов 112.

Составлено по описанию типичных признаков перегрева в школьном курсе ОБЖ.



Тепловой и солнечный удар: сходства и различия

Таблица помогает увидеть, чем состояния похожи и что отличает их по причине и признакам.

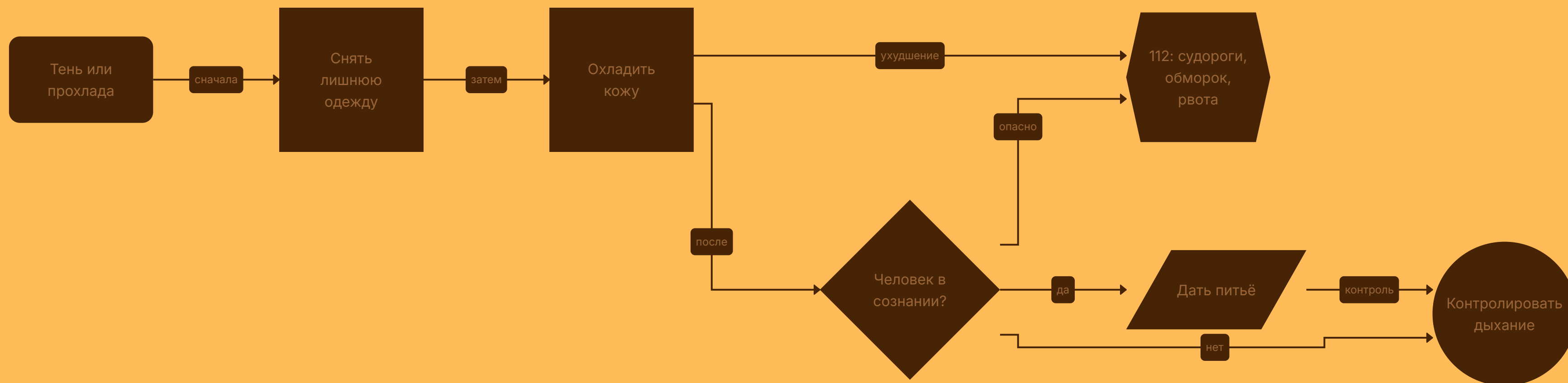
Причины разные, но главный тревожный сигнал одинаковый — ухудшение сознания и быстрое нарастание симптомов.

Составлено по материалам школьной темы о перегреве и воздействии солнца.

Состояние	Причина	Признаки	Опасность
Тепловой удар	Перегрев тела	Слабость, горячая кожа	Нарушение сознания
Солнечный удар	Прямое солнце	Головная боль, рвота	Резкое ухудшение
Общее	Жара и перегрев	Спутанность, обморок	Нужна срочная помощь

Первая помощь при перегреве

Последовательность действий при подозрении на тепловой или солнечный удар



Чего нельзя делать при тепловом и солнечном ударе

.1

Нельзя оставлять человека на солнце или в душном помещении и заставлять его ходить или бегать. Организму нужна немедленная передышка и покой.

.2

Нельзя давать алкоголь, энергетические напитки и очень холодные напитки залпом. Это может ухудшить состояние и усилить нагрузку на организм.

.3

Нельзя обливать ледяной водой и прикладывать лёд прямо к коже. Резкое охлаждение опасно для сосудов и может вызвать дополнительный стресс.

.4

Нельзя поить человека без сознания и ждать, что всё пройдёт само. При тяжёлых симптомах нужно сразу звать взрослых и вызывать 112.

Как предотвратить перегрев летом



Пить воду регулярно

Нужно пить небольшими порциями в течение дня, не дожидаясь сильной жажды. Это помогает организму легче переносить жару и уменьшает риск обезвоживания.



Делать перерывы в тени

Во время прогулок и игр важно отдыхать в тени, особенно в самую жаркую часть дня. Перерыв снижает нагрузку на тело и помогает ему остыть.



Выбирать подходящую одежду

Лучше надевать светлую, свободную одежду и головной убор. Такие вещи меньше нагреваются и помогают коже и голове не перегреваться.



Защищать кожу и режим дня

На открытые участки кожи полезно наносить солнцезащитный крем. Активные игры и долгие прогулки лучше переносить на утро или вечер, когда жара слабее.

Кто особенно уязвим к жаре



- К перегреву быстрее других склонны дети, пожилые люди, спортсмены, люди с лишним весом и те, у кого есть болезни сердца или принимаются некоторые лекарства.

- Риск возрастает при высокой влажности, недостатке воды и длительной нагрузке. В тени и на ветру переносить жару легче, чем под прямым солнцем и в душном помещении.

Что такое обморожение

.1

Обморожение возникает, когда ткани слишком долго охлаждаются и начинают повреждаться. Чаще всего страдают пальцы рук и ног, уши, нос и щёки.

.2

Первые признаки обычно заметны не сразу: кожа бледнеет, становится холодной, немеет и хуже реагирует на прикосновения. Человек может не чувствовать опасности.

.3

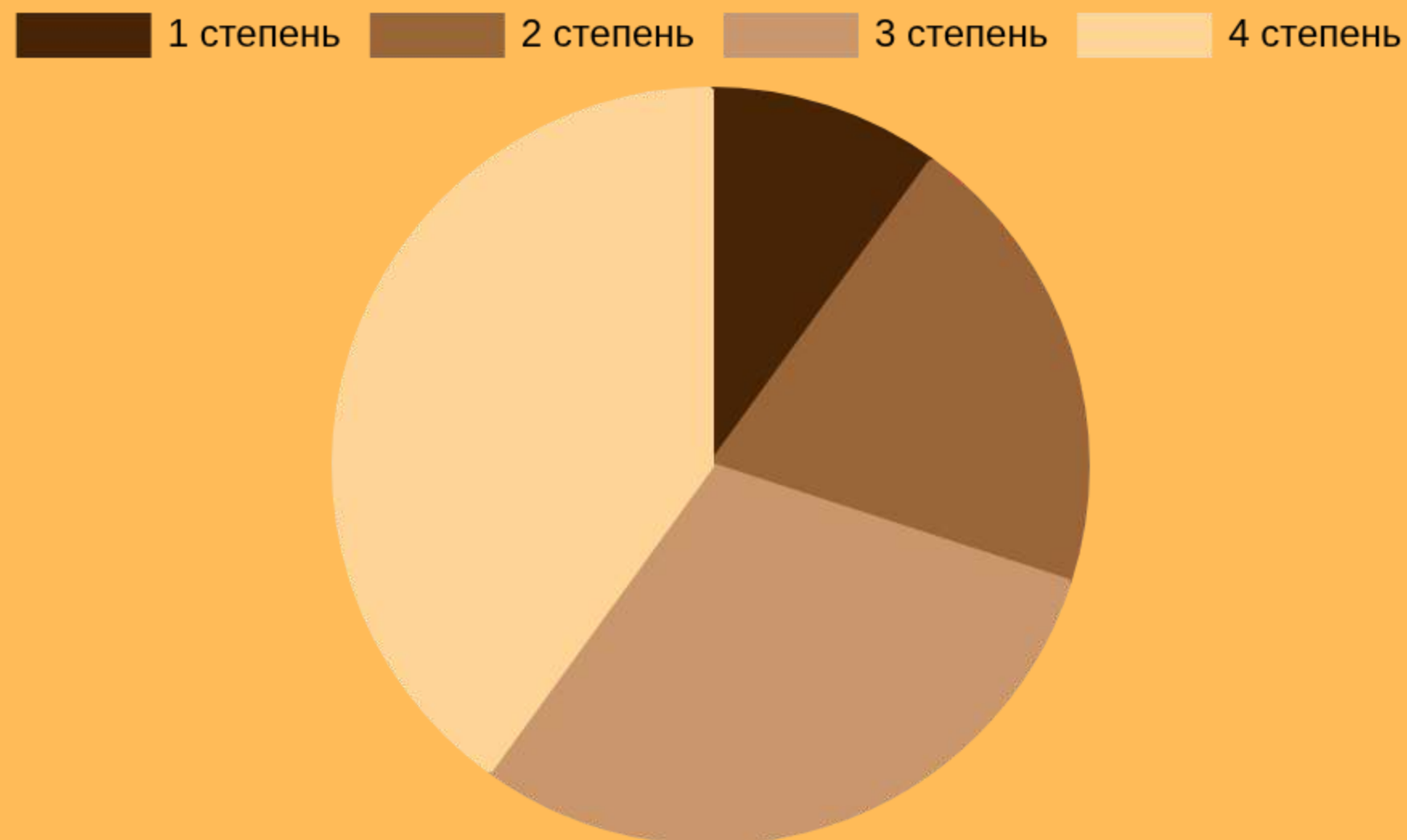
При усилении холода появляются боль при согревании, синюшность, отёк и пузыри. Чем дольше действует холод, тем выше риск серьёзного повреждения тканей.

Степени обморожения и их признаки

Тяжесть обморожения растёт от поверхностных изменений кожи к глубокому повреждению тканей и их гибели.

Чем выше степень, тем опаснее последствия и тем быстрее нужна медицинская помощь.

Учебные материалы по первой помощи и ОБЖ; классификация степеней обморожения



Переохлаждение и обморожение: в чём разница

Сравнение показывает, что при переохлаждении страдает весь организм, а при обморожении — отдельные участки тела.

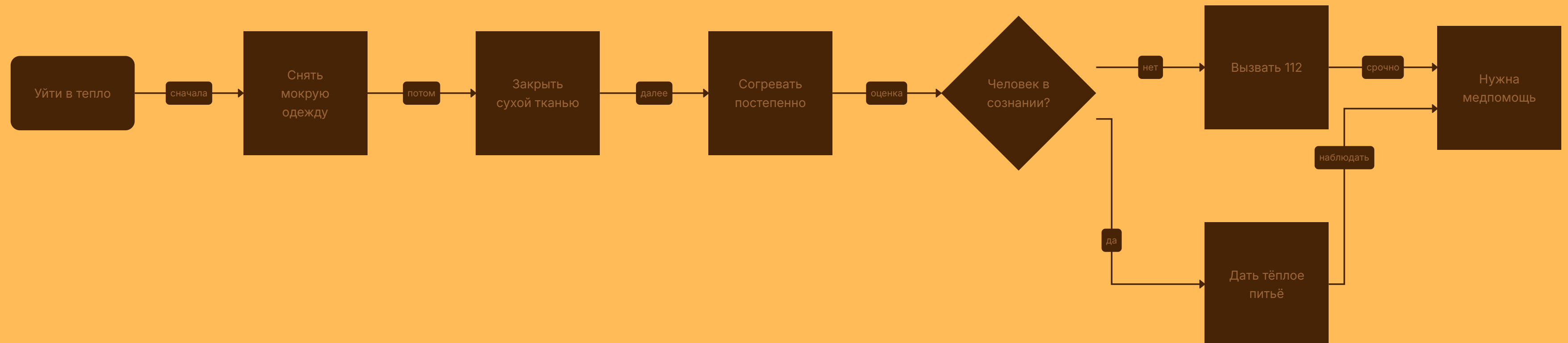
Главный ориентир: при переохлаждении нужно согреть человека целиком, при обморожении — защищать и постепенно согреть пострадавший участок.

Материалы по основам безопасности жизнедеятельности и первой помощи

Состояние	Что поражается	Главные признаки	Опасность
Переохлаждение	Весь организм	Дрожь, сонливость	Ослабление
Обморожение	Кожа и ткани	Онемение, бледность	Гибель тканей
Общее	Сознание	Слабость, заторможенность	Нужна помощь

Первая помощь при обморожении

Последовательность действий основана на правилах первой помощи при воздействии холода.



.1

Нельзя растирать кожу руками, снегом или жёсткой тканью: это травмирует сосуды и усиливает повреждение тканей, особенно на пальцах, ушах и щеках.

.2

Нельзя быстро согревать обмороженный участок очень горячей водой, феном или у открытого огня. Резкий нагрев может усилить боль и ухудшить состояние.

.3

Нельзя прокалывать пузыри, даже если они кажутся маленькими. Повреждённая кожа легче инфицируется, а заживление становится медленнее и сложнее.

.4

Нельзя смазывать участок маслом, спиртом или жирным кремом. Такие средства не лечат обморожение и могут мешать правильному осмотру и помощи.

Ошибки, которые ухудшают обморожение

Как одеваться в холодную погоду

.1

Лучше выбирать многослойную одежду: нижний слой отводит влагу, средний сохраняет тепло, а верхний защищает от ветра, снега и сырости.

.2

Обязательно нужны шапка, варежки или перчатки, тёплые носки и обувь по размеру. Если одежда хорошо сидит, холод меньше проникает к коже.

.3

Мокрые носки, тесная обувь и открытые участки кожи повышают риск обморожения. После прогулки важно сразу переодеться в сухое и тёплое.

Как погода влияет на риск тепла и холода



Жара и влажность

При высокой влажности пот испаряется хуже, поэтому организм охлаждается медленнее. Перегрев наступает быстрее, особенно во время бега и активных игр.



Тень и отдых

В тени и при перерывах тело легче переносит жару. Прямое солнце и длительная нагрузка без отдыха заметно повышают риск теплового удара.



Ветер и мокрая одежда

В холодную погоду сильный ветер и влажная одежда быстрее забирают тепло. Из-за этого обморожение может развиваться даже при не очень сильном морозе.



Движение и подготовка

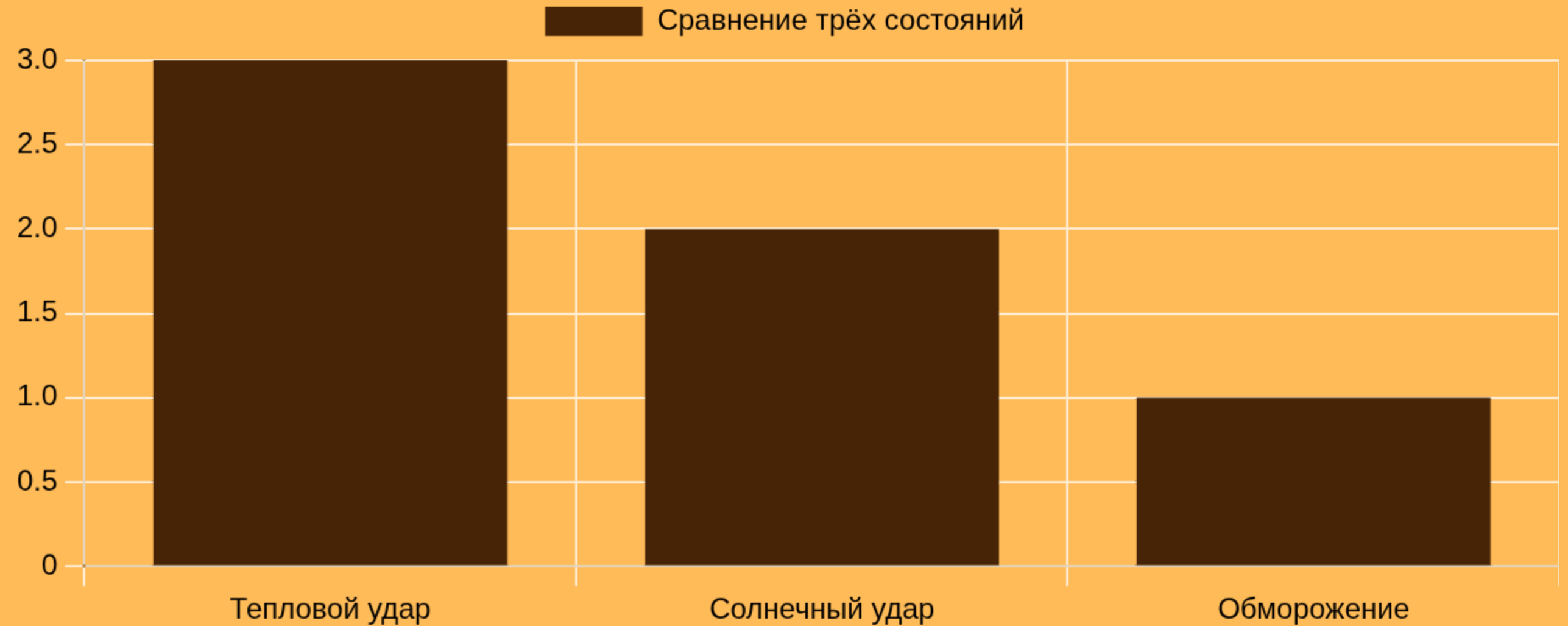
Долгое ожидание на улице без движения, воды или тёплой одежды делает опасной даже короткую прогулку. Подготовка перед выходом снижает риск в любой сезон.

Сравнение трёх состояний по главным признакам

Состояния отличаются причиной и тем, какая часть тела страдает сильнее: всё тело, голова или отдельные участки кожи.

Общий тревожный сигнал — спутанность сознания и резкое ухудшение самочувствия, независимо от причины.

Учебные материалы по первой помощи и ОБЖ



Алгоритм безопасного поведения на улице

Проверка перед выходом

Перед выходом посмотри прогноз, возьми воду, головной убор и подходящую одежду. В холоде пригодятся сухие носки, перчатки и защита от ветра.

Действия по первым признакам

Если появились слабость, головная боль, тошнота, озноб или онемение пальцев, нужно сразу прекратить активность. Перейди в безопасное место и сообщи взрослым.



Главное — заметить опасность вовремя

Тепловой и солнечный удары возникают от перегрева, а обморожение — от холода, но все три состояния опасны быстро. Раннее распознавание и правильная помощь снижают риск осложнений.