

Вопросы к зачету «Инструктор детско-юношеского туризма»

Билет №5

3. Тепловой и солнечный удар. Симптомы и первая помощь.

ТЕПЛОВОЙ УДАР -болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате воздействия высокой темп-ры окружающей среды. Развитию Т. у. способствует высокая влажность воздуха; он чаще возникает у лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями обмена веществ (ожирение), эндокринными расстройствами (гипертиреоз) и др. заболеваниями. Разновидность Т. у.— **солнечный удар**, возникающий при прямом воздействии солнечных лучей на непокрытую голову.

Первые признаки Т. у. — слабость, головная боль, головокружение, тошнота. При дальнейшем перегревании учащаются пульс и дыхание, повышается темп-ра тела (до 38—40 °С), появляется рвота, может наступить обморок. Тяжёлая форма Т. у. (обычно развивается внезапно) сопровождается расстройством сознания, судорогами, нарушениями дыхания и деятельности сердца; может закончиться смертью.

Пострадавшего надо уложить в тени, смачивать холодной водой лицо, к голове, шее, подмышкам, паховым областям прикладывать пузырь с холодной водой, при необходимости проводят искусственное дыхание. Во время длит. тур. походов в жаркий период для предупреждения Т. у. следует соблюдать гигиенич. требования к одежде, питьевой режим, в жаркое время дня устраивать длит. привалы; большое значение имеют тренировки к действию температурных факторов, а также мед. осмотры с целью выявления лиц с заболеваниями, способствующими нарушению теплообмена и перегреванию организма.

Подготовил: Енчо Андрей Витальевич