

# Гипертермия

Летняя жара прекрасна! Хотя бы потому, что именно на это время выпадает большинство наших отпусков. А что может быть лучше сочетания горячего воздуха и прохладного водоема? Все это так. Однако разомлев под ярким солнцем, нельзя терять бдительности. Коварный недуг – гипертермия (или перегрев), спровоцированный высокой температурой окружающего воздуха и жарой, может настичь незаметно. Даже если симптомы перегрева выражены слабо, помните, что пренебрегать ими ни в коем случае нельзя.



Симптомы реакций гипертермии:

## 1. Тепловые судороги.

Чаще всего встречаются у людей, обладающих внушительной мышечной массой, перенапрягшихся в жаркий день. Вместе с обильным потом тело теряет необходимую организму соль, а ее низкий уровень вызывает судороги в мышцах. В некоторых случаях тепловые судороги почти сразу переходят в тепловое истощение.

- судороги в нижних конечностях и животе. Чаще всего – в мышцах бедра или в голени;
- спазмы или повышенная напряженность в руках;
- температура тела нормальная или немного повышенная;
- отсутствие лихорадки.

## 2. Тепловое истощение.

Нижеописанные симптомы требуют немедленного обращения пациента к врачу ввиду того, что данное состояние достаточно быстро может привести к тепловому удару.

• повышенное потоотделение. Многие другие симптомы вызваны именно влагопотерей вследствие обильного потения;

- кожные покровы бледны;
- температура тела – около 38-39°C;
- слабость;
- головокружение;
- тошнота;
- возможен обморок.

## 3. Тепловой удар.

В быту его принято называть солнечным ударом. Он очень опасен для жизни, если лечение производится не своевременно или не надлежащим образом, высок процент смертности.

- температура тела – более 40°C. В подобных ситуациях температуру рекомендуют измерять ректально;

- покраснение кожи;

- жар;

- при этом отсутствует потоотделение (не менее половины случаев);

- возможно спутанное сознание или околокоматозное состояние, шок.

Причины реакций гипертермии:

- влияние высокой температуры, нередко в сочетании с высокой влажностью;

- активная физическая нагрузка во время жары: тепловыделение превышает теплоотдачу;

- слабое насыщение организма водой (гидратация) препятствует нормальному потоотделению и повышает риск появления реакций на тепловое воздействие;

Следует отметить, что повышенную склонность к гипертермии имеют дети до 4-х лет: их потоотделение не совершенно, и при тепловых стрессах малыши потеют недостаточно.



Особенно внимательно стоит отнестись к проблеме акклиматизации. Дети, которых вывозят в непривычно жаркие страны, привыкают к новому климату только на 8 - 10-ый день. Похожее осложнения может вызвать и первая волна летней жары.

Факторами риска перегрева может стать ожирение, обезвоживание, излишняя одежда, солнечный ожог, заболевания сердца, плохое кровообращение, психические болезни, прием алкоголя или лекарственных препаратов (например, психотропных средств, транквилизаторов, диуретиков, бета-блокаторов, антигистаминов).

### Что нужно знать о первой помощи при гипертермии

#### При тепловых судорогах следует обеспечить:

- прекращение деятельности, вызвавшей судороги;

- обильное питье;

- доступ прохладного воздуха.

До прекращения судороги следует держать сустав в вытянутом положении, осторожно массируя или слегка растягивая мышцы.

#### При тепловом истощении необходимо:

- переместить пострадавшего в прохладное место. Чтобы ускорить охлаждение можно воспользоваться вентилятором, кондиционером, холодными обтираниями;

- максимально по возможности раздеть его, обеспечивая большую отдачу тепла с поверхности тела;

- расположить ноги пострадавшего на возвышении;

- обеспечить обильное питье;
- если состояние не улучшается, вызвать «неотложку» или отвезти на осмотр к врачу.

### **При солнечном или тепловом ударе надлежит:**

- срочно вызвать «неотложку»;
- немедленно охладить пострадавшего. Для этой цели хорошо подходит вентилятор, кондиционер, можно протереть разгоряченное тело прохладной водой;

- ноги пострадавшего нужно держать на возвышении, это предотвратит потерю сознания и шок;
- обеспечьте обильное питье (столько, сколько человек в состоянии будет выпить).

Не стоит давать жаропонижающие препараты при тепловом ударе: в данном случае они малоэффективны.

Срочно позвоните в «скорую помощь», если ребенок, пострадавший от теплового воздействия:

- находится в бессознательном состоянии или его сложно разбудить;
- ведет себя вяло, его речь путается;
- присутствуют признаки шока: слабость, вялость, холодная серая кожа;
- судороги проявляются более 4 часов;
- имеет место лихорадка, и температура тела более 40°C;
- общее состояние ухудшается.

Обратитесь к врачу в ближайшее время, если ребенок, пострадавший от теплового воздействия:

- выглядит болезненно;
- упал в обморок;
- слаб, чтобы стоять и ходить самостоятельно;
- возраст менее 12 недель;
- ректальная температура более 38°C;
- страдает тошнотой или рвотой;
- долго не мочится или моча темного цвета, жалуется на сухость во рту, отсутствие слез – налицо признаки обезвоживания;
- продолжает кружиться голова или лихорадит через 2 часа после того, как вдоволь выпил воды.

Ребенку, перенесшему сильное тепловое воздействие, достаточно ухода на дому, если:

- наблюдались боли в мышцах или небольшие судороги, но другихстораживающих симптомов нет;
- незначительное головокружение, но других серьезных симптомов нет;
- непродолжительное время фиксировалась повышенная ректальная температура (не более 40°C), затем она нормализовалась.

## Как ухаживать за больным, перенесшим гипертермию

**Тепловые судороги.** Судорожные сокращения мышц могут быть довольно болезненными, но почти никогда не принесут серьезных проблем. Этот симптом – своеобразный сигнал от организма, заявление об усталости. Больному достаточно отдыхать, пить много воды (от 2-3 стаканов), употреблять в пищу соленые продукты, такие как чипсы, снеки и т.п. А вот таблетки из соли давать не стоит: их прием может повлечь за собой рвоту.

**Головокружение.** Общую слабость и тошноту вызывает, как правило, легкое обезвоживание. Пострадавшему необходимо много воды. Через пару часов после того, как потерянная жидкость будет восполнена, головокружение проходит. Если через два часа симптомы слабости не проходят, лучше обратиться к врачу.

**Лихорадка.** Под воздействием большого количества тепла тело человека может перегреться. Прежде всего, больному необходимо обильное питье и покой. Хорошо помогает холодная ванна или душ. Обычно через 1-2 часа после утоления жажды и отдыха температура тела приходит в норму. Нет смысла давать в таких случаях жаропонижающее, а если лихорадка сохраняется спустя два часа после принятия мер, имеет смысл, не откладывая, посетить врача.

**Обезвоживание.** По моче пострадавшего от гипертермии можно определить, хватает ли его организму воды. Если урина темная: темно-желтая или коричневатая, а мочеиспускание происходит редко – можно говорить об обезвоживании.

Чтобы восстановить водный баланс, можно поить больного спортивно-регидратационным напитком, в его составе есть и соль, и сахар. Можно приготовить обычный солевой раствор: на 1 л воды  $\frac{1}{4}$  ч.л. соли. Минимальное первоначальное количество воды для человека, перенесшего серьезное тепловое воздействие, - 2 стакана - для детей, 3 стакана - для подростков, 4 стакана - для взрослых. Затем нужно выпивать не менее 1 стакана каждые четверть часа в течение последующих 1-2 часов.

### Профилактика гипертермии

Если вам предстоят занятия спортом или другие физические нагрузки в месте с повышенной температурой воздуха, позаботьтесь о том, чтобы иметь при себе достаточное количество воды. К примеру, активно двигающемуся на жаре подростку необходимо не менее 250 мл каждые четверть часа. Поощряйте ребенка пить воду летом, даже если ему в данный момент этого не хочется. Во-первых, в летний зной нужно пить жидкости больше, чем этого требует обычная жажда. А во-вторых, ребенок может не чувствовать потребности в питье вплоть до самого момента обезвоживания. Настаивайте на том, что кофеиносодержащие (или спиртосодержащие) жидкости или напитки с большим количеством сахара могут спровоцировать потерю влаги организмом. Кроме того, слишком охлажденное питье способно вызывать спазмы в животе.



Если физические упражнения длятся менее 1 часа, нет смысла пить специальные спортивные напитки: растворы электролитов и глюкозы. Для более длительных занятий спортом или физическим трудом рекомендуется чередовать употребление воды и регидратационных напитков.

После интенсивной тренировки детям (в том числе, подросткам) нужно избегать горячих ванн и сауны. В это время организм имеет потребность в потере тепла. Горячие водные процедуры также

противопоказаны детям до 3 лет: их температура тела может повышаться слишком быстро, тепловые реакции могут развиваться внезапно.



Горячая, острая, тяжелая пища противопоказана на знойном воздухе. Предупредите об этом своих детей, такая еда добавляет тепла организму.

Следите за одеждой ребенка, которую он носит в жару. Она должна быть однослойной, легкой и натуральной. Футболку, промокшую от пота, нужно заменить. Одевая маленького ребенка для прогулки в жаркую погоду, помните: малышу нужно столько же слоев

одежды, сколько и взрослым.

Если необходимость требует нахождения на солнце в пик жары, не забудьте о применении солнцезащитного крема. Кстати, чрезмерный загар мешает телу самостоятельно охлаждаться и может привести организм к влагопотере.

Ни в коем случае не оставляйте детей в закрытом автомобиле. Даже при не слишком большой температуре воздуха машина может нагреться до опасной отметки весьма быстро. Открытые окна – тоже не панацея: внутренняя температура в салоне может подняться на 6-20°C за 10 минут. Дети, оставленные в припаркованных автомобилях без присмотра, подвергаются серьезному риску. Помните, что тепловой удар может приводить к смерти.



### **В жару рекомендовано ограничение физической активности**

По мнению американской академии педиатрии, детские спортивные мероприятия допустимы при температуре ниже 24°C. Если температура колеблется от 24 до 25,9°C, физические упражнения считаются условно допустимыми. Оговариваются длительные периоды для отдыха, частое (каждые 15 минут) утоление жажды. При температуре 26-29°C проведение активных мероприятий приостанавливается для детей с высоким риском развития тепловых реакций. Если погодные условия таковы, что температура воздуха поднялась выше 29°C, любые физические нагрузки для детей отменяются.



Спортивные тренеры советуют увеличивать активность в жаркую погоду постепенно. Лучше, если количество тренировок летом будет сокращено, а их интенсивность снижена.