

Правила поведения во время грозы. Во время грозы нужно находиться внутри помещения, закрыв окна, двери и отключив электробытовые приборы. Все жилые дома должны быть снабжены громоотводами.

Если гроза застала в лесу, желательно искать себе убежище в низине, под низкорослыми деревьями. Молния всегда находит самый короткий путь, разряжаясь в высокие объекты. Если гроза застигла в поле, на лугу, нельзя прятаться под одиноко стоящими деревьями. Во время грозы нужно избавиться от металлических предметов (топор, пила, металлические весла, садовый инвентарь и прочее). Группе людей, попавших в грозу, нужно рассредоточиться по местности.

Подведем итоги

Электротравма — это повреждение организма электрическим током. При оказании первой помощи позаботьтесь о собственной безопасности, далее освободите пострадавшего от воздействия тока и произведите необходимые мероприятия.

❓ 1. Дайте определение понятию «электротравма». 2. Назовите местные и общие симптомы поражения электрическим током. 3. Какие меры предосторожности будете соблюдать при работе с домашними электроприборами? 4. Какую первую помощь окажете пострадавшему при поражении электрическим током, молнией? ❗ 5. Представьте, что гроза застала вас на открытой возвышенной местности, где растет одинокий дуб. Какие из предложенных ответов являются правильными: а) спрячетесь под дерево; б) останетесь стоять; в) присядете; г) спрячетесь под зонтом; д) отбросите от себя металлические предметы; е) останетесь на открытом пространстве.

§ 14. Солнечный и тепловой удары



Какие механизмы терморегуляции обеспечивают снижение температуры тела?

Основные термины и понятия: тепловой удар, солнечный удар.

Тепловой удар — патологическое состояние, обусловленное общим перегревом организма. Причинами теплового удара может быть долгое нахождение в жарком, душном помещении или на солнце. Перегреву организма способствуют большие физические нагрузки, недостаточное поступление в организм питьевой воды, переедание, теплоизолирующая синтетическая одежда.



Как вы можете объяснить, что длительное воздействие высокой температуры может привести к потере сознания?

При перегреве организма кожа краснеет, становится горячей и сухой. Пострадавший жалуется на боли в области сердца и головные боли, возможны тошнота, головокружение, учащенное дыхание, носовое кровотечение. Температура тела поднимается до 40 °С, возникают судороги, развивается кома.

Солнечный удар — болезненное состояние, вызванное интенсивным воздействием солнечных лучей на поверхность головы.

В результате расширяются кровеносные сосуды мозга, к голове идет сильный приток крови. В некоторых случаях в мозгу возникают даже разрывы мелких кровеносных сосудов, что оказывает отрицательное влияние на нервную систему.

Солнечный удар — это особая форма теплового удара. Он возникает, когда нарушается терморегуляция в результате сниженного потоотделения. Последствия солнечного удара могут быть весьма серьезными, и даже угрожающими для жизни человека.

Несоблюдение правил безопасности при работе или отдыхе в солнечную погоду может привести к солнечному удару. Развитию этого состояния способствуют безветренная погода, распитие спиртных напитков, переедание.



Нельзя засыпать, когда вы загораете. Если боитесь уснуть на солнце — попросите рядом отдыхающих людей разбудить вас!

Общие симптомы солнечного удара — это покраснение лица, головокружение, сильная головная боль, носовое кровотечение, появление тошноты, рвоты. Если не оказать первую помощь при солнечном ударе, наблюдается учащение пульса, появление одышки, нарушение деятельности сердца; пострадавший теряет сознание. В тяжелых случаях солнечный удар переходит в состояние комы. Нередко солнечный удар сопровождается ожогами кожи. Симптомы солнечного и теплового ударов усугубляются повышением влажности воздуха.

Алгоритм оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах

Первая помощь должна быть направлена на прекращение теплового воздействия и охлаждение организма.

1. Поместите пострадавшего в прохладное место, тень. Обеспечьте доступ свежего воздуха.
2. Расстегните стесняющую одежду.
3. Предложите пострадавшему охлажденной воды.

Обертывание тела пострадавшего в мокрую простыню позволит снизить температуру тела. С целью охлаждения крупных кровеносных сосудов, положите прохладные мокрые компрессы в подмышечную и паховую области, а также на шею.

Если пострадавший жалуется на тошноту и рвоту, придайте ему такое положение, чтобы предупредить попадание рвотных масс в дыхательные пути.

Следите за состоянием пострадавшего. При нарушении сердечной деятельности у пострадавшего — вызовите скорую помощь.



При отсутствии дыхания у пострадавшего будьте готовы к проведению сердечно-легочной реанимации!

Профилактика теплового и солнечного удара. Тепловой и солнечный удар у детей и людей пожилого возраста возникает наиболее часто и стремительно. Их организм имеет свои физиологические особенности — несовершенен механизм терморегуляции. По причине гормональной активности организма подростки также относятся к категории группы риска. У людей, страдающих ожирением, алкоголизмом, эндокринными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, угроза теплового удара повышается.

В солнечную жаркую погоду защищайте голову светлым, воздухопроницаемым головным убором, глаза — темными очками. Выбирайте светлую одежду из натуральных тканей (льняная, хлопковая), которая не препятствует терморегуляции.

Избегайте пребывания на открытых пространствах, где падают прямые солнечные лучи. Наибольшая солнечная активность наблюдается в период: с 12.00 до 16.00 в умеренных широтах или с 10.00 до 17.00 в странах экваториальных и тропических широт.

Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние и вечерние часы. Не загорайте сразу после приема пищи, в этом случае рекомендуется выходить на солнце только через час. Продолжительность солнечных ванн вначале не должна быть больше 15–20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время загара до двух часов. Избегайте воздействия прямых солнечных лучей на непокрытое тело, а особенно голову — больше находитесь в тени, чередуйте купание и отдых на берегу, не совершайте продолжительных экскурсий в жару. Время от времени протирайте лицо и шею мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.

В жаркое время не пере едайте. Предпочтение отдавайте овощам и кисломолочным продуктам. Поддерживайте в организме водно-солевой баланс. Находясь на отдыхе, выпивайте не меньше 3 литров жидкости в день.



Зеленый чай, квас, минеральная вода без газов поддерживают водно-солевой баланс в организме.

При ощущении недомогания срочно обратитесь за помощью или сами предпримите возможные меры.

Подведем итоги

Тепловой удар — болезненное состояние, возникающее вследствие общего перегрева организма. Солнечный удар — это особая форма теплового удара. Солнечный и тепловой удары возникают по причине нарушения терморегуляции. Первая помощь направлена на прекращение теплового воздействия и охлаждение организма. Предупредить тепловой удар можно, создав нормальные условия быта и труда: комфортная температура, вентиляция, влажность в помещениях, одежда по сезону.

Рис. 41. Отдых
на пляже:

а — в тени деревьев;
б — на открытом
солнце



а



б

❓ 1. Назовите общие и отличительные признаки теплового и солнечного ударов.
2. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать, чтобы не получить тепловой и солнечный удар? ✖ 3. Девушка, загорая на пляже, не заметила, как уснула. Как вы думаете, какие симптомы теплового удара будут характерны в этом случае? Какую первую помощь вы предложите? 4. Какой отдых на пляже вы предпочтете (рис. 41, *а*, *б*), чтобы избежать солнечного удара и почему?

§ 15. Укусы животными

❓ Из курса биологии вспомните, какие животные, обитающие на территории Республики Беларусь, представляют опасность? В чем она заключается?

Основные термины и понятия: аллергическая реакция, анафилактический шок, бешенство.

Укусы насекомых. Пчелы и шмели впрыскивают яд в кожу человека путем введения жала (видоизмененного яйцеклада), причем оно может оставаться в ране. Муравьи и осы наносят укусы, не оставляя жала. В большинстве случаев укусы насекомых не вызывают тяжелых последствий. Опасность по большей части заключается в гиперчувствительности организма на токсины насекомого.

Анафилаксия — тяжелая, угрожающая жизни ответная реакция организма на укус животного. Может проявляться как одышка, свистящее дыхание, бронхоспазм; снижение артериального давления, кратковременная потеря сознания. Укусы насекомых вызывают местную болевую и воспалительную реакцию, которая характеризуется сильной болью и жжением в месте контакта с насекомым, покраснением, припухлостью и отеком участка кожи.

Первая помощь при укусах насекомых. Если жало все еще находится в коже, удалите его. Промойте ужаленное место раствором пищевой соды. Для уменьшения боли и припухлости наложите холодный компресс. Пострадавшему обеспечьте обильное питье.

❗ При подозрении нарушения дыхания и сердечно-сосудистой деятельности, будьте готовы к проведению сердечно-легочной реанимации! Срочно вызовите скорую помощь!