

ПЕРЕГРЕВАНИЕ ОРГАНИЗМА



Перегревание организма (син. гипертермия) - состояние организма, характеризующееся нарушением теплового баланса, повышением теплосодержания организма. Перегревание организма возникает под влиянием высокой температуры окружающей среды, а также факторов, затрудняющих отдачу в окружающую среду тепла, постоянно образующегося в организме или поступающего в него извне.

Симптомы перегревания

Выявляются: общее недомогание, чувство разбитости, головная боль, ощущение головокружения и шума в ушах. Могут быть тошнота и рвота. При внешнем осмотре больного отмечаются: покраснение лица и головы, учащенные пульс и дыхание, усиленная потливость, повышается температура тела, иногда из носа идет кровь.

При более тяжелом перегревании возникает сильная головная боль, падает артериальное давление, температура тела может достигать 40-41 градуса и выше, больной перестает ориентироваться в пространстве, а потом способен потерять сознание.

Вначале происходит учащение дыхания, затем его замедление, появляется неритмичность в движениях грудной клетки. Пульс при тяжелом состоянии урежается. Могут развиваться отек легких, судороги, больной при этом впадает в кому. В редких случаях бывают возбуждение и галлюцинации. Для детей раннего возраста характерно быстрое нарастание нарушений функции желудочно-кишечного тракта в виде рвоты и поноса, температура тела повышается очень быстро. Лицо ребенка заостряется, происходит стремительное ухудшение общего состояния, нарушается сознание, развиваются судороги и кома.



Профилактика перегревания

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.
2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.
3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панам, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.
4. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочно-кислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков. Для соблюдения питьевого режима: необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.
5. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.



HEAT SHOCK



HEAT SHOCK (syn. hyperthermia) is a state of the body characterized by a disturbance of heat balance, an increase in the heat content of the body. Heat shock occurs under the influence of high ambient temperature, as well as the factors impeding the return of heat to the environment which constantly generates in the body or enters it from outside.

Symptoms of heat shock

Symptoms include general discomfort, feeling unrested, headache, feeling of dizziness and ringing in the ears. Nausea and vomiting can occur. During external examination of the patient you can observe reddening of the face and head, rapid pulse and breathing, increased sweating, a temperature rise, sometimes nosebleed.

In case of a more severe heat shock a bad headache occurs, blood pressure drops, body temperature can reach 40-41 degrees and above, the injured person ceases to orientate himself or herself in space and then the patient can lose consciousness.

First, there is an increase in respiration, then its slowing down, irregularity in the movements of the chest appears. The pulse (under severe condition) decreases. There may develop pulmonary edema and convulsions, and the patient slips into a coma. In rare cases there is excitement and hallucinations. For young children a rapid increase in dysfunction of the gastrointestinal tract in the form of vomiting and diarrhea is typical, the body temperature rises very quickly. The child's face is sharpened, a rapid deterioration of the general condition occurs, the consciousness is disturbed, convulsions and coma develop.



Prevention of heat shock

1. To limit the time of staying outside, to reduce physical exercise to the minimum.
2. When staying indoors it is required to provide airing, to open vents, windows, and to switch on fans (floor, table) or air conditioners if possible.
3. When going outside it is recommended to wear light clothing made from natural fabrics of light colors, it is desirable that the clothing collar is not tight; you must wear a hat (a summer hat, a bucket hat, a headkerchief, etc.), sunglasses and umbrellas.
4. In order to prevent dehydration of the body, it is recommended to consume large amounts of liquid: tea, mineral water, fruit drink, low-fat sour-milk drinks, dried fruit drinks, vitamin drinks, avoiding the use of carbonated drinks and liquids with high sugar content, energy and alcohol drinks. To comply with the drinking regime you need to drink up to 1.5 liters of liquid per day. At the same time it is necessary to remember that people who suffer from renal and cardiovascular diseases should not increase the amounts of water consumption.
5. To maintain immunity, it is recommended to eat fruit and vegetables that have been thoroughly washed with water of guaranteed quality before eating them.

