

Udar cieplny (słoneczny): Przyczyny, objawy, pierwsza pomoc



Udar cieplny (hipertermia) to skutek przegrzania organizmu, który nie radzi sobie z oddawaniem otrzymanego ciepła. Szczególnym rodzajem udaru cieplnego jest udar słoneczny, do którego dochodzi podczas zbyt długiego przebywania na słońcu.

Przyczyny udaru cieplnego

Każdy organizm ma inną tolerancję na oddziaływanie temperatur. Wiele zależy od odpowiedniego stroju (najlepsze są luźne ubrania i nakrycie głowy), nawodnienia (należy pić dużo wody i soków), zapewnienia odpowiedniej cyrkulacji powietrza, przyjmowanych leków itp.

Objawy udaru cieplnego

Udar słoneczny stosunkowo łatwo rozpoznać. W przypadku lżejszych udarów jest to zaczerwienienie twarzy, a w poważniejszych sytuacjach – błądź.

Ponadto można zaobserwować trudności w mówieniu, chodzie, zaburzenia wzroku, ogólne osłabienie, problemy z oddychaniem, wymioty, podwyższoną temperaturę czy obniżone ciśnienie krwi.

Pierwsza pomoc przy udarze cieplnym

Gdy zaobserwujemy u kogoś chociaż część z powyższych objawów, trzeba niezwłocznie

przenieść taką osobę w chłodniejsze, zacienione miejsce. Jeśli ma zaczerwienioną twarz, należy położyć ją na boku. Natomiast gdy twarz pobiadła – ułożyć tak, by głowa znajdowała się niżej niż tułów.

Kolejnym krokiem jest obniżenie temperatury. Należy zastosować zimne okłady (najlepiej mokre ręczniki) i pić chorego małymi łykami wody. Jeśli próby schłodzenia nie przyniosą rezultatu, a stan chorego jest nie poprawia się, należy wezwać lekarza.

Wskazane jest również masowanie dolnych kończyn, by pobudzić krążenie.

To może Cię zainteresować:

- [Złamana noga a lot samolotem](#)
- [Czy można latać samolotem w ciąży?](#)
- [Czy można lecieć samolotem po usunięciu zęba?](#)

Zobacz również:



Co można zabrać ze sobą do samolotu?



TOP 10 najbardziej romantycznych miast Europy



Najtańsze bilety do Australii. Kiedy rezerwować?