Тепловой удар или солнечный удар могут вызвать куда более тяжелые последствия, вплоть до остановки сердца.

Перегревание или тепловой удар возникает при высокой температуре окружающей среды и усугубляется высокой влажностью. Тепловой удар случается при усиленном физическом труде в помещениях с высокой температурой и влажностью воздуха (например, в закрытых парниках и теплицах). Также к тепловому удару может привести нахождение в жару в "недышащей" синтетической одежде, и недостаточное употребление жидкости. Из-за этого снижается потоотделение, что, в свою очередь, приводит к перегреванию организма. Особенно подвержены перегреванию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, гипертонической болезнью, пороками сердца, ожирением, эндокринными расстройствами, вегето-сосудистой дистонией. Кроме того, перегревание легко наступает у новорожденных и детей до 1 года.

Симптомы теплового удара: покраснение, а затем бледность лица. Человек возбужден, затем становится вялым. Появляется холодный пот, иногда зевота, отрыжка, тошнота, расстройство и учащение стула. Могут возникнуть судорожные подергивания мышц лица и конечностей. Опасно то, что тяжелая форма теплового удара развивается внезапно, и, согласно статистики, летальность подобных случаев составляет 20 - 30%.

При оказании первой доврачебной помощи пострадавшего необходимо быстро перенести в прохладное помещение или в тень, положить на спину, подложить под голову подушку или сложенное одеяло, освободить от мешающей нормальному дыханию одежды. Больному дают пить холодную воду, на голову накладывают компресс из смоченного в холодной воде полотенца или салфетки, протирают тело холодной водой. При необходимости можно сделать искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Пострадавшего укладывают в тени без одежды, обтирают холодной водой. К носу можно поднести вату, смоченную нашатырным спиртом или уксусом. Также дается прохладное питье: часто, небольшими порциями. Обязательно нужно обратиться за квалифицированной помощью к врачу.

Солнечный удар возникает при длительном пребывании без головного убора (панамы, шляпы и т.д.) под прямыми лучами солнца. У получившего солнечный удар появляются шум в ушах, головная боль, тошнота, иногда возникают рвота, головокружение. Часто вместе с солнечным ударом человек получает и ожоги кожи 1-2-й степени.

Первую помощь при солнечном ударе оказывают так же, как и при тепловом ударе. Если образовался ожог, то наносят на пораженное место какой-либо косметический крем, вазелин, можно применить и растительное масло. Ни в коем случае нельзя вскрывать пузыри – во избежание попадания инфекции.