

22. Если в жару у человека кружится голова, тошнит, нет пота или сознание помутилось (возможен тепловой удар), сразу переместите его в тень, снимите с него одежду и обливайте водой для охлаждения; при помутнении сознания не давайте воду, звоните в скорую помощь (в Китае — 120)

Выгодность исходной версии: очень высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Горячая красная кожа, невнятная речь, спутанность сознания — это тепловой удар. От головокружения до комы может пройти всего несколько десятков минут. Смертность среди заболевших крайне высока. Сразу переместите человека в прохладное проветриваемое место в тени, снимите с него одежду, охлаждайте прохладной водой и мокрыми полотенцами, одновременно звоните в скорую помощь (в Китае — 120). При помутнении сознания не давайте ни глотка воды: человек может захлебнуться.

Россия. При признаках перегревания пострадавшего нужно перенести в прохладное место, расстегнуть или снять с него одежду. Человеку в сознании дают выпить охлаждённой воды. Если пострадавший без сознания, ему придают устойчивое боковое положение. До приезда скорой помощи необходимо следить за его состоянием и быть готовым начать сердечно-легочную реанимацию.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется.

Россия. В этих источниках затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Национальная метеорологическая служба США (美国国家气象局): тепловой удар — это «серьёзное состояние, требующее неотложной медицинской помощи». Его признаки: температура тела выше 103°F (39.4°C) , спутанность сознания, невнятная речь, горячая красная кожа. Нужно сразу вызвать скорую помощь, переместить человека в прохладное место, охлаждать прохладной водой и мокрой тканью, «не давать жидкости». Признаки теплового истощения: обильный пот, слабость, влажная холодная кожа, частый слабый пульс. Нужно переместить человека в прохладное место, ослабить одежду, давать воду маленькими глотками; при рвоте, ухудшении состояния или отсутствии облегчения более 1 часа обратиться за медицинской помощью. Управление по контролю и профилактике заболеваний провинции Юньнань в Китае (云南省疾控局) рекомендует: немедленно переместить человека в прохладное проветриваемое место в тени, охлаждать холодными мокрыми полотенцами, человеку в ясном сознании давать напитки с солью, при тяжёлых симптомах сразу звонить в скорую помощь; при тяжёлом тепловом ударе «смертность среди заболевших крайне высока». Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний (中国疾病预防控制中心) рекомендует: сначала охлаждение, потом перевозка; провести охлаждение в «золотые полчаса» после потери сознания. Если есть условия, молодых людей и людей среднего возраста без сопутствующих заболеваний можно быстро охлаждать погружением в холодную воду. Пожилым людям и людям с сопутствующими заболеваниями нужно распылять воду на кожу, чтобы она охлаждалась за счёт испарения. В обновлённых в 2024 году рекомендациях Общества медицины дикой природы (荒野医学会) по заболеваниям, связанным с жарой, говорится, что погружение в холодную воду — важнейший способ лечения тяжёлого теплового удара, который охлаждает быстрее всего. Если нет ледяной воды, используйте самую холодную воду, которая есть под рукой. Если погружение невозможно, распыляйте воду и обмахивайте человека: скорость охлаждения примерно вдвое ниже, чем при погружении

Россия. В этих источниках выгода не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Не ждите, пока «немного отпустит»: при тепловом ударе от головокружения до комы может пройти всего несколько десятков минут. Не вливайте воду человеку с помутнённым сознанием: он может захлебнуться. По поводу того, куда прикладывать пакеты со льдом, мнения двух организаций различаются. Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний (中国疾病预防控制中心) рекомендует прикладывать их к шее, подмышкам и паху. Общество медицины дикой природы (荒野医学会) говорит, что исследования не показывают охлаждающего эффекта от прикладывания к этим местам. Оно рекомендует: если доступны только пакеты со льдом, покрыть ими всё тело, а если пакетов не хватает — приложить их к щекам, ладоням и подошвам. Обе организации говорят, что при наличии условий нужно использовать погружение в холодную воду.

Россия. Не следует резко охлаждать тело пострадавшего, например погружать его в ванну с холодной водой.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US National Weather Service. Heat Related Illnesses. www.weather.gov/safety/heat-illness
2. 云南省疾控局 (2026). 出现这些症状, 你可能是中暑了. ynsjkj.yn.gov.cn/html/2026/jikongkepu_0719/2606.html
3. 中国疾病预防控制中心. 高温天气, 中国疾控中心提醒您谨防中暑: 「如有条件可用冷水浸泡的方法对无基础疾病的青壮年快速降温。老人和有基础疾病的患者可向皮肤喷水通过蒸发降温。降温应遵循"先降温, 后转运" 的原则」. www.chinacdc.cn/jkbp/ggws/hjyssj/202409/t20240906_296985.html
4. 国家卫生健康委 (2010). 高温中暑预防知识要点. www.nhc.gov.cn/wjw/jbyfykz/201007/1edb19b7dd4e4bdf8da5ea45f4a64e23....
5. Eifling KP 等 (2024). Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Treatment of Heat Illness: 2024 Update. Wilderness & Environmental Medicine 35(1_suppl):112S-127S. doi.org/10.1177/10806032241227924 (正文站点拒绝自动抓取, 具体推荐按荒野医学会官网的更新摘要核对: 「cold water immersion ... is the most important method of treating severe heat illness」 「If CWI is unavailable, evaporative cooling is the recommended second-line treatment. ... generally half as fast as CWI」 wms.org/magazine/magazine/1540/Heat-Illness-CPG/default.aspx)
6. Lipman GS 等 (2019). 同指南 2019 版. doi.org/10.1016/j.wem.2018.10.004

Россия — источники

1. Layout 1. Проверено 06.10.2026. static-
0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/061/177/or...