

## 23. Если человек с перегревом в сознании, нужно часто давать ему небольшие порции прохладной слабосоленой воды или спортивного напитка. Не давать пить залпом, не давать алкоголь и напитки с высоким содержанием сахара

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

### Простыми словами

**Китай — исходная версия.** Пить можно только тем, кто в сознании.

Прохладную слабосоленую воду или спортивный напиток нужно пить часто, небольшими порциями, от 500 до 1000 миллилитров в час. Не пейте залпом: если начнется рвота и рвотные массы попадут в трахею, это ещё опаснее для жизни. Не пейте алкоголь и напитки с высоким содержанием сахара: из-за них организм теряет больше воды. Сначала нужно снизить температуру: обтереть тело прохладной водой, приложить пакеты со льдом к шее, подмышкам и паху. Потом восполнить потерю жидкости. Если сознание нарушено или речь невнятная, не давайте ни глотка.

### Затраты

**Китай — исходная версия.** Бесплатно. Бутылка спортивного напитка стоит несколько юаней.

### Цена в России (ориентир)

спортивный напиток (за бутылку): от 79 до 139,99 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

## Выгода

**Китай — исходная версия.** Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний (中国疾控中心) выпустил «Руководство для населения по профилактике перегрева в жару и экстренной помощи (редакция 2014 года) (公众高温中暑预防与紧急处理指南 (2014 版))». В нём написано: «Пейте не менее 2~4 стаканов прохладной воды каждый час (500~1000ml). Температура воды не должна быть слишком высокой. Пить следует часто, небольшими порциями». Там также написано: «Не пейте напитки, содержащие алкоголь или большое количество сахара. Эти напитки приводят к потере большего количества жидкости организмом. Кроме того, следует избегать сильно охлаждённых напитков со льдом». А для теплового удара прямо указано: «Не давайте больному пить воду». Национальный институт охраны труда США (NIOSH): при тепловом истощении нужно «побуждать человека часто пить прохладную воду маленькими глотками»; при тепловых судорогах — каждые 15–20 минут восполнять потерю жидкости спортивным напитком с сахаром и электролитами, «не использовать солевые таблетки»

## Примечания

**Китай — исходная версия.** Если после сильного потоотделения пить только обычную кипячёную воду, концентрация соли в крови снизится (низкий уровень натрия в крови), поэтому в воде должно быть немного соли. Если выпить много залпом, легко может начаться рвота. Попадание рвотных масс в трахею может убить быстрее, чем сам перегрев. «Не пейте напитки, охлаждённые льдом» — рекомендация из редакции руководства Китайского центра по контролю и профилактике заболеваний (中国疾控中心) за 2014 год. Причина — опасение спазмов желудка, количественных доказательств нет. Не понимайте это как «нельзя использовать холодное». В пункте 22 (при головокружении и тошноте в жару снять одежду и облиться водой для охлаждения) описано несколько способов охлаждения. Это обтирание прохладной водой, погружение в холодную воду, прикладывание пакетов со льдом к шее, подмышкам и верхней части бёдер (паху). Именно эти способы официально рекомендуются в Китае в первую очередь. Их применяют к телу, а не заливают в рот. Охлаждение всегда важнее восполнения жидкости. Если сознание нарушено или речь невнятная, не давайте ни глотка

## Источники

## **Китай — исходная версия — источники**

1. 中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 (2014). 公众高温中暑预防与紧急处理指南 (2014版) . niohp.chinacdc.cn/sndt/201405/t20140530\_97623.htm
2. US CDC/NIOSH. Heat-Related Illnesses. [www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html](http://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html)

## **Россия — источники цен**

1. shop-atlet.ru — спортивный напиток: 79 ₽. Проверено 06.10.2026. [shop-atlet.ru/product/bombbar-isotonic-500ml-1](http://shop-atlet.ru/product/bombbar-isotonic-500ml-1)
2. Цены в России: bombbar.ru — спортивный напиток: 98 ₽. Проверено 06.10.2026. [www.bombbar.ru/product/napitok\\_bombbar\\_izotonik\\_pet\\_500\\_ml\\_12.html](http://www.bombbar.ru/product/napitok_bombbar_izotonik_pet_500_ml_12.html)
3. Цены в России: vladimir.24ff.ru — спортивный напиток: 100 ₽. Проверено 06.10.2026. [vladimir.24ff.ru/product/napitki/isotonic-018983](http://vladimir.24ff.ru/product/napitki/isotonic-018983)
4. Цены в России: magnit.ru — спортивный напиток: 139,99 ₽. Проверено 06.10.2026. [magnit.ru/product/8000062958-bombbar\\_izotonik\\_napitok\\_b\\_a\\_n\\_gaz\\_0\\_5...](http://magnit.ru/product/8000062958-bombbar_izotonik_napitok_b_a_n_gaz_0_5...)