

## **Лето и его опасности: тепловой и солнечный удар у детей**

Вот и пришло долгожданное лето. А с ним и период отпусков, выездов на дачу, к морю, в деревню. Дети получили возможность больше времени проводить на свежем воздухе, общаться с природой. Задача родителей в это время - оградить детей от негативных факторов, которые могут нанести вред их здоровью, суметь, в случае необходимости, грамотно оказать доврачебную помощь.

Сегодня мы рассмотрим опасность теплового и солнечного удара, риск которых в летний период времени очень высок.

Что же такое тепловой удар? Это остро развивающееся болезненное состояние, вызванное длительным воздействием на ребенка высокой температуры внешней среды. Его развитию способствуют избыточная, многослойная одежда из синтетических материалов, близкое расположение к кроватке ребенка батарей центрального отопления, высокая температура воздуха (28-30°C и выше) в помещении или на улице, в совокупности с высокой влажностью. Тепловой удар возможен в любой период года, но наиболее часто встречается, конечно, в летний период. К солнечному удару приводит непосредственное воздействие солнечных лучей на голову, когда ребенок находится на улице без головного убора. При солнечном и тепловом ударе симптомы аналогичны, так же одинаковы помощь и профилактика при их возникновении.

Особенно тяжело проходят тепловые и солнечные удары у детей до года, так как система терморегуляции в их организме ещё несовершенна.

У детей в возрасте до одного года симптомы теплового удара проявляются в следующем: появляется покраснение и последующая бледность лица, повышается температура тела до 38-40°C. Ребенок сначала возбужден, затем становится вялым. Появляется холодный пот, иногда зевота, отрыжка, тошнота, расстройство желудка и учащение стула. Могут возникнуть судорожные подергивания мышц лица и конечностей.

У детей более старшего возраста тепловой удар может протекать в форме общей слабости, проявлений вялости, обморочного состояния, тошноты, рвоты, повышения температуры, частого слабого пульса, носового кровотечения.

При возникновении вышеописанных состояний, родители незамедлительно должны приступить к оказанию первой доврачебной медицинской помощи, и, исходя из тяжести состояния ребенка, вызвать скорую помощь. Первая доврачебная помощь заключается в следующем: необходимо перенести ребенка в тень или прохладное помещение, обтереть прохладной водой, на голову положить холодный компресс. Давать охлажденное питье, часто, но небольшими порциями. Если ребенок находится в

обморочном состоянии, то давать ему пить нельзя, во избежание попадания жидкости в дыхательные пути.

Как же избежать столь неприятных последствий воздействия тепла и солнца на организм ребенка, и сделать отдых радостным и безоблачным? Прежде всего, важно соблюдать режим пребывания на солнце.

В жаркий период гулять с детьми в возрасте до года следует в тенистых местах, до 11 часов утра и после захода солнца - в одежде из хлопчатобумажной ткани, шапочке. Увеличить потребление жидкости в 1,5-2 раза. Вводить в этот период прикорм не рекомендуется.

Малышам постарше и дошкольникам можно пребывать на солнце до 11 часов утра. Важно подобрать ребенку одежду из легких хлопчатобумажных тканей, головной убор обязателен. Для детей младшего школьного возраста необходимо исключить спортивные соревнования, связанные с физической нагрузкой, походы. В питании следует ограничить потребление жирной и белковой пищи (мясо, жирные сорта рыбы) и добавить в рацион овощи и фрукты. Количество потребляемой жидкости, в виде чая, соков, кваса, должно быть не менее 1,5-2 литров в сутки.

Мы надеемся, что наша статья поможет вам избежать таких состояний, как тепловой и солнечный удары, а при необходимости вы сможете грамотно оказать своему ребенку первую доврачебную помощь и вовремя обратиться за медицинской помощью.