



«Берегите детей от солнечного удара»

Лето является самой долгожданной порой года. А больше всего его ждут детки, поскольку лето – это улица, игры, свежий воздух, зелень и минимум времени, проведенного в доме. Но за исключением преимуществ лето имеет и недостатки. Опасность для детского организма состоит в тепловых и солнечных ударах. Солнечный удар – это проблема, с которой мы можем столкнуться

исключительно в летний период времени, в то время как тепловой удар можно получить и закрытом помещении, где низкая влажность и высокая температура воздуха. И к сожалению, в настоящее время число неприятных случаев лишь увеличивается, это связано с ежегодным повышением солнечной активности, по этой причине каждая мама обязана знать о том, как уберечь своего малыша от солнечного и теплового удара.

Перед тем как дать ответ на вопрос: «Как уберечь малыша от солнечных и тепловых ударов?», следует разобраться откуда именно они берутся, в чем кроется причина их возникновения.

Возникновение теплового удара, как и возникновение солнечного удара, зависит только от особенностей организма. Так, в случае если теплопродукция малыша высокая (имеется ввиду, организм активно вырабатывает тепло), а теплоотдача, имеет заниженные показатели (организм медленно отдает тепло окружающей среде), то возникает риск получения теплового удара. Тепловые заболевания вызваны глобальным перегревом детского организма.

В настоящее время заболеваний, связанных с перегревом, выделяют три, а именно сам тепловой удар, тепловое истощение, тепловые судороги. В рамках теплового удара выделяют еще и солнечный удар. Данное заболевание возникает в тех случаях, когда внешняя среда неблагоприятно сочетаются с внутренним состоянием человека.

От чего возникают тепловые удары? Первым фактором, провоцирующим появление солнечного удара является высокая температура воздуха. Кроме

того, играет роль и повышенная влажность (чем больше её показатели, тем больше вероятность получения теплового заболевания, так как при такой влажности теплоотдача происходит более замедленно).

Естественно, вас и ребенка от перегрева всегда может спасти тень, но случается и такое, что спрятаться просто некуда, поэтому приходится находиться под знойным солнцем, которое является ещё одной причиной солнечного удара. Кроме всего прочего, необходимо следить за тем, чтобы одежда, в которой малыш вышел на улицу, соответствовала погоде и температуре. Если вы боитесь резкой смены погоды, то возьмите дополнительные вещи с собой, но ни в коем разе не одевайте их на малыша. О внешних факторах, повышающих шансы получения теплового удара, мы поговорили, теперь отметим внутренние. Солнечный удар чаще возникает в случае, если в организме ребенка недостаточно жидкости и если он находится в активном состоянии. В зоне риска находятся малыши, страдающие лишним весом, поскольку подкожный жир сильно тормозит процесс теплоотдачи. Тепловым ударам особенно подвержены малыши с заболеваниями ЦНС и все те, кто употребляет стимуляторы. И последнее, самое важное, запомните, чем меньше лет ребенку, тем он подверженнее солнечным ударам в силу недоразвитости механизмов терморегуляции. Как распознать тепловой удар?

Симптомы теплового удара очень тяжело с чем-то спутать. В случае если ребенок потерял сознание, на его коже перестал возникать пот, который до этого просто лил, кожа стала горячей, но побледнела и стала суше – все это основные признаки теплового удара. Бывают и другие проявления солнечного удара, к примеру, вы можете заметить, что дыхание малыша стало аритмичным, наблюдаются судороги, давление резко понижается (если у вас есть возможность проверить), это тоже может являться проявлением теплового удара. Еще у детей возникает рвота и понос, хотя у взрослого человека данная ситуация обходится без подобных проявлений. В случае если тепловой удар произошел от перегрева, то солнечный возникает исключительно тогда, когда на голову ребенка на протяжении продолжительного времени попадают солнечные лучи.

Следует отметить, что ни один из указанных ударов не способен возникнуть резко, всегда есть предупредительные симптомы, просто далеко не все родители могут их рассмотреть. В случае если малыш постоянно жалуется на недомогание, у него болит голова, тошнит и рвет, кроме того у малыша покраснело лицо и повысилась температура тела, то это означает, что следует немедленно действовать, чтобы ребенка не схватил тепловой удар. В случае если малышу плохо, но он не потерял сознание, то это уже тепловое истощение. В некоторых случаях тепловое истощение сопровождается судорогами, которые действуют отдельные группы мышц (чаще всего это ноги). Судороги возникают в случае, если, в комплексе с

предрасположенностью, малыш одет слишком тепло, и занимается активными нагрузками, сопровождающимися чрезмерно обильным потоотделением. В данной ситуации может возникнуть боль в мышцах. Если малыш жалуется вам на такую боль, то сразу же дайте ему отдохнуть, и обязательно снимите всю лишнюю одежду. Пускай отдохнет, так как по - другому судорог вам просто не миновать.

Как помочь ребенку, который уже подвергся тепловому либо солнечному удару? Вначале, позаботьтесь о том, чтобы транспортировать малыша в то место, где ему будет существенно прохладней, например тень либо помещение. Положите его, освободите от одежды. Хорошо обмахивайте чадо любыми подручными средствами (журнал, веер и т.д.). Положите на лоб холодный компресс, возьмите тряпку и воду, температурой не больше 30 градусов, и хорошо оботрите кожный покров ребенка. Как только малыш придет в себя, начните отпаивать его прохладной жидкостью, предпочтительнее очищенной водой.

Помимо большого количества жидкости в жаркие дни нужно есть как можно больше фруктов и овощей.

Берегите себя и будьте здоровы!