

- ребенок употребляет мало жидкости;
- ходит с непокрытой головой;
- сильный перегрев малыша.

Чтобы избежать солнечного удара достаточно носить кепку или панамку, но предотвратить тепловой удар у ребенка значительно сложнее, даже при соблюдении всех мер предосторожности. Конечно, надо стараться не допускать перегрева малыша, но, к сожалению, это не всегда возможно. Например, если вы в жару едете на машине без кондиционера, даже открытые окна не всегда могут снизить температуру в салоне автомобиля. Чтобы защитить малыша от перегрева, обтирайте его влажным полотенцем и обеспечьте ему обильное питье. Но даже эти меры не всегда помогают, поэтому, необходимо знать, как правильно оказать первую помощь ребенку при тепловом ударе

## **Симптомы теплового удара.**

Часто родителям сложно оценить, насколько перегрелся их малыш. Если ребенок вспотел, покраснел и тяжело дышит, но при этом бодр и полон сил – значит, пока поводов для тревоги нет. Первыми признаками теплового удара являются вялость и плохое самочувствие малыша. Тепловой удар у ребенка часто возникает при обезвоживании организма. Поэтому его симптомами являются проявление сильной жажды у детей, отсутствие пота, липкая слюна и сухой рот, а также незначительное мочеиспускание. Перегрев у ребенка может вызвать тошноту и рвоту, слабый пульс, судороги и потерю сознания. Кожа у ребенка будет сильно покрасневшая, и при прикосновении – горячая, температура тела может подняться до 40 градусов, а руки и ноги при этом могут быть холодными.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.**

### **Что же делать при тепловом ударе у детей?**

Для начала нужно определить, нет ли у Вашего ребенка признаков шокового состояния. При шоке у ребенка кожа становится бледной, холодной на ощупь и влажной, характерны полуобморочное состояние, а также учащенный слабый пульс и поверхностное дыхание. В этом случае ребенка нужно сразу унести в прохладное место для оказания первой помощи. Если тепловой удар произошел на улице, необходимо ребенка уложить в тень и расстегнуть одежду. Ноги нужно немного приподнять. Дать обильное питье, а на места прохождения крупных сосудов, сделать

прохладные примочки. Все процедуры оказания первой помощи при тепловом ударе должны сводиться к одному – понизить температуру тела ребенка. И, конечно же, нужно вызвать скорую помощь. Если тепловой удар у ребенка произошел дома, то нужно сразу вызвать скорую помощь и оказать первую помощь при тепловом ударе:

- усадить ребенка в ванну с прохладной водой и растереть губкой;
- можно поставить ребенка под прохладный душ, а, если ребенок получил тепловой удар на улице, можно облить его водой прямо из шланга;
- при падении температуры у ребенка до 39 градусов, нужно его обязательно вытереть, затем уложить и накрыть простыней;
- на лоб положить холодную салфетку и дать ребенку выпить немного подсоленную воду в большом количестве.

При тепловом ударе категорически запрещено давать ребенку чай и, тем более, лекарственные препараты. Это только усложнит состояние ребенка. Нужно помнить, что тепловой удар, как и многие болезни, может быть легкой, средней и тяжелой формы. Чем быстрее будет оказана помощь при тепловом ударе, тем легче ваш ребенок его перенесет. При тяжелой форме теплового удара у ребенка могут начаться галлюцинации, резкое повышение температуры тела до 42 градусов и может наступить коматозное состояние или внезапная смерть. В жаркое время года нужно придерживаться следующих правил, чтобы хоть как-то избежать теплового удара у ребенка: Гулять нужно с ребенком в парке или тени деревьев до 11 часов дня, отдавая предпочтение спокойным, а не подвижным играм. Обязательно, чтобы ребенок был в головном уборе и одежде из легкой ткани. В жаркие дни ребенку нужно давать в два раза больше жидкости, чем он употребляет обычно.

## **Солнечный удар у детей**

### **Что предрасполагает к солнечному удару?**

Предрасполагают к солнечному удару у детей, наряду с повышенной температурой окружающей среды и прямым воздействием солнечных лучей, высокая влажность; безветренная погода; не соответствующая погоде одежда ребенка;

нарушение механизмов терморегуляции, особенно у детей раннего возраста; недостаточный или неправильный питьевой режим в условиях жары; различные заболевания центральной нервной системы.

## **Солнечный удар у детей, симптомы**

Солнечный удар у детей проявляется обычно через 6-8 часов после пребывания на солнце, но могут быть и раньше. Возникает вялость, недомогание, покраснение лица, тошнота, рвота, головная боль, учащенное сердцебиение, одышка, потемнение в глазах, повышение температуры тела. Далее могут присоединиться галлюцинации, бред, нарушение ритма сердца (учащенная или замедленная частота сердечных сокращений). Если причины перегрева не устранены, наступает потеря сознания, сопровождающаяся бледностью и синюшностью кожных покровов. Кожа становится холодной на ощупь, покрывается липким потом. Возникает угроза для жизни ребенка. У грудных детей, по сравнению с детьми старшего возраста, и менее длительное пребывание на солнце может вызвать солнечный удар. При этом внезапно появляются прогрессирующая сонливость или вялость, ребенок капризничает, плачет, отказывается от еды, температура тела повышается до 39°C или 40°C, присоединяются тошнота, рвота, иногда понос. Через несколько часов могут начаться судороги, возникает потеря сознания, вплоть до комы.

**Ребенку с признаками солнечного удара необходимо немедленно вызвать скорую помощь!**

## **Солнечный удар у ребенка, первая помощь.**

- Перенесите ребенка в тень или в прохладное место, положите набок, голову также поверните набок для профилактики заглатывания рвотных масс при возникновении рвоты.
- Расстегните одежду или разденьте ребенка.
- Если малыш в сознании, давайте ему пить маленькими глотками охлажденную кипяченую воду или чай из бутылочки, с ложечки или из чашки.
- При высокой температуре тела оберните голову ребенка мокрым полотенцем, пеленкой, обдувайте или обмахивайте его, протрите тело мягкой губкой, смоченной прохладной водой, особенно там, где сосуды находятся ближе всего к коже (шея, подмышки, локтевые сгибы, паховые

области, подколенные ямки) или оберните влажной простыней. Температура воды для обтираний должна быть чуть выше комнатной, но ни в коем случае не холодной. Холодная вода может вызвать рефлекторный спазм сосудов, что еще больше усугубит состояние ребенка. Резкий переход от жаркого солнца к холодной воде создает для организма стрессовую ситуацию. Жаропонижающие средства в этой ситуации не эффективны, так как механизм подъема температуры при общем перегреве отличается от такового при инфекционных заболеваниях. Их (парацетамол, ибупрофен, но не ацетилсалициловую кислоту) можно использовать в качестве обезболивающих. Если врачом принято решение оставить ребенка лечиться в домашних условиях, то малышу назначают обильное питье: вода, чай, компот, морс, кисель, на ужин - что-то из кисломолочных продуктов, например, кефир. На другой день можно кормить ребенка молочно-растительной пищей. Через 2-3 дня после выздоровления ребенку снова можно разрешить прогулки.

## **Как избежать солнечного ожога и солнечного удара?**

- Выходя на улицу в жаркий летний день, обязательно надевайте на малыша светлую панамку и легкую одежду из натуральных тканей.
- Не гуляйте в жаркое время года под прямыми солнечными лучами с детьми младше одного года.
- Помните, что дети со светлой кожей имеют больше шансов получить солнечные ожоги кожи и глаз, чем смуглые дети.
- Избегайте пребывания на солнце в жаркое время года в период с 10 часов утра до 15 часов дня. Даже в облачные дни ультрафиолетовые лучи солнца попадают на обнаженную кожу и могут повредить ее.
- За 20-30 минут до прогулки нанесите на открытые участки кожи ребенка солнцезащитный крем с фактором защиты не менее 25-30 единиц. Не забывайте наносить крем повторно - каждые 2 часа пребывания на улице и, дополнительно, после купания.
- Научите ребенка пользоваться солнцезащитными средствами: головные уборы, солнцезащитные очки, майки (особенно на пляже).

- Не забывайте, что первые солнечные ванны Вашего ребенка не должны превышать 5-6 минут, а после образования загара - 8-10 минут. Принимайте солнечные ванны (загорайте) с ребенком не более 2-3 раз в день, с перерывами, во время которых ребенок должен находиться в тени. По возможности, берите с собой на пляж зонт от солнца.
- Для предупреждения перегревания, чаще предлагайте малышу питье, протирайте влажной салфеткой, полотенцем его лицо и открытые участки тела.

## **Солнечный удар у ребенка: чего делать нельзя**

- Не смазывайте пострадавшие участки кожи спирта содержащими средствами, поскольку они дополнительно повреждают кожу и осложняют заживление.
- Не обрабатывайте обожженные части тела веществами на жировой основе (вазелином или другими густыми мазями, а также различными маслами: облепиховым, подсолнечным и т.д.), поскольку они затрудняют отделение тепла и пота и, соответственно, осложняют заживление ожога.
- Не используйте для лечения солнечного ожога у детей спреи и мази, содержащие бензокаин (анестезин), который может вызывать раздражения и аллергическую реакцию на коже ребенка.
- Не кладите лед или воду со льдом.
- Не вскрывайте пузыри на местах ожогов. На самостоятельно вскрывшиеся пузыри можете нанести мазь с антибиотиками (эритромициновая, тетрациклиновая и др.) и сверху положить стерильную, марлевую салфетку. При отсутствии салфетки можно воспользоваться чистым проглаженным носовым платком