

## «Осторожно! Солнечный и тепловой удар»

Лето — время улицы, в это время года нужно как больше времени проводить на свежем воздухе, но не следует забывать и о возможных опасностях.

Необходимо знать причины и стараться избегать солнечного и теплового ударов. Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

### **Причины теплового удара у детей**

Тепловой удар является тем состоянием, которое угрожает жизни малыша.

Это происходит, когда тело человека перегревается и организм не способен самостоятельно регулировать собственную температуру. Тепловой удар чаще всего встречается у младенцев и маленьких детей. Это происходит, когда ребёнок очень долго остаётся на открытом воздухе в жаркую погоду.

Кроме того, поездка в горячей машине и пребывание ребёнка в закрытом автомобиле повышает угрозу развития теплового удара. Тепловой удар в горячей машине может возникнуть уже через несколько минут, так как температура в закрытом пространстве возрастает быстрее, чем в открытом.

Существует несколько путей перегрева организма.

Как правило, именно высокие температуры являются причиной тепловых ударов. Это особенно характерно, когда высокие температуры сочетаются с высокой влажностью и повышают температуру тела до угрожающих уровней.

### **К главным симптомам теплового удара относятся:**

- головокружение
- головная боль
- тошнота, рвота

- повышение температуры тела
- судороги
- потеря сознания

### **Симптомы солнечного удара.**

Первые признаки перегревания организма – покраснения кожи, вялость, тошнота, головная боль. Может повыситься температура и появиться рвота. В тяжелых случаях – потеря сознания, судороги.

### **Первая помощь при солнечном ударе:**

Если обнаружили у ребенка солнечный удар, сделайте следующее:

1. Отведите ребенка в прохладное место
2. Разденьте его, чтоб предоставить ветерок, а если нет, включите вентилятор или кондиционер. Если же под руками ничего нет, просто обмахиваете чем-нибудь.
3. Придать горизонтальное положение, чтоб ребенок лежал на спине с немного приподнятыми ногами (при рвоте на боку)
4. На лоб, под затылок и на магистральные сосуды, наложить холодные компрессы или охлаждающий пакет.
5. Давать пить воды.
6. Приготовьте холодный душ или ванную.
7. Если появились тяжелые солнечные ожоги и ребенка беспокоит, дать обезболивающее. Не в коем случае не следует смазывать ожоги маслом, спиртовым раствором или прикладывать лед.
8. Если ничего не помогает, и ребенок теряет сознание, вызывайте немедленно скорую помощь.

Летняя жара таит в себе ещё одну опасность – тепловой удар. И если взрослые могут вовремя отреагировать на ухудшение самочувствия и предотвратить его, то с детьми дела обстоят немного сложнее. Они могут бегать и веселиться на солнышке весь день, а явные признаки перегрева ощутить только вечером.

Чтобы избежать всего этого, нужно помнить предосторожности, применяемых в жару:

Как избежать солнечного и теплового удара:

1. Выбирая время для прогулки с ребенком, старайтесь не выходить на улицу с 11 до 16 часов, именно тогда солнце отдает больше всего тепла. Утренние часы с 8 до 10 и вечерние с 19 до 21 часа лучше всего подходят для летних прогулок.
2. Одевать ребенка нужно обязательно по погоде. В жару одежда должна быть максимально легкой, свободного кроя, желательно из хлопка или льна, то есть из натуральных, дышащих тканей. На голове обязательно должна быть легкая бейсболка, кепка, панамы. При выборе цветовой гаммы одежды

предпочтение отдается светлым тонам, потому что они лучше отражают свет, соответственно меньше нагреваются.

3. Во время прогулки важно, чтобы поблизости был тенок, где можно спрятаться от знойного солнца. Детские площадки должны быть оборудованы так, чтобы около 30% площади находилось в тени.

4. Немаловажным будет соблюдать питьевой режим. Всегда берите с собой воду, лучше, если это будет именно простая вода, а не соки.

5. Пить можно и нужно, а вот плотно наесться перед прогулкой не стоит, ребенку будет тяжело, это может привести к рвоте. Но и голодному гулять тоже не вариант, оптимально, если еда будет легкой, то есть быстро усваиваемой. Порции не должны быть большими. В жару исключите из рациона ребенка тяжелую и жирную пищу – она дает организму дополнительную нагрузку, не позволяя ему бороться с перегревом в полную силу.

6. Для того чтобы ребенок был более устойчив к высоким температурам, следует применить способ теплового закаливания. То есть, начиная с коротких по времени прогулок, с каждым днем постепенно увеличивать длительность пребывания на жаре.

Первая медицинская помощь:



Ст. медсестра Е.В. Кармацких