



Солнце доброе и злое

Летом, родители уделяют большое количество времени прогулкам с ребенком на улице. Но, длительные прогулки в жаркую погоду не столь полезны и безобидны, как многие думают. Жаркое время года опасно такими неприятностями, как тепловой и солнечный. В большей степени от этого страдают дети. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Чем тепловой удар отличается от солнечного удара?

Тепловой удар.



Это патологическое состояние, возникающее из-за выраженного перегревания организма. Он может произойти у взрослого и ребенка, но больше удару подвержены дети. Этот факт объясняется тем, что у детей не до конца сформирована система терморегуляции. Перегрев тепловой (гипертермия) может возникнуть не только под длительным воздействием солнечных прямых лучей. Состояние развивается в душном, жарком помещении или на открытом пространстве, при любых погодных условиях.

Специалисты выделяют три степени тяжести теплового удара:

- ✓ При легкой степени малыш ощутит слабость, появится головная боль и участится дыхание.
- ✓ При средней степени появляется рвота, ослабевают координация движений и резко повышается температура тела.
- ✓ При тяжелой степени начинаются галлюцинации и бред, появляются судороги, температура доходит до 42С.

Невозможно точно сказать, сколько длится и как быстро проходит тепловой удар. Состояние ребенка может ухудшиться как

через 2 часа, так и через 8 часов. Это явление носит индивидуальный характер. В каждом случае продолжительность такого состояния зависит от множества факторов: возраста ребенка, степени тяжести, своевременности принятых к его устранению мер.

Солнечный удар

Развивается при прямом воздействии солнечных лучей на человеческий организм. Входящее в состав солнечного света инфракрасное излучение нагревает не только поверхностные слои кожи, но и более глубокие ткани, в том числе ткань головного мозга, обуславливая его поражение. 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. Могут начаться судороги, возникает потеря сознания, вплоть до комы. Возникает угроза для жизни ребенка. Ребенку с признаками солнечного удара необходимо немедленно вызвать скорую помощь!



Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.

- ✓ До появления врача скорой помощи необходимо оказать первую помощь для максимального охлаждения организма.
- ✓ Ребенка перенесите в прохладное помещение.
- ✓ Приподнимите его ноги, для обеспечения циркуляции крови, выше уровня головы.
- ✓ При тошноте и рвоте позиционировать больного таким на бок, чтобы избежать захлёбывание рвотной массой.
- ✓ На лоб положите прохладный компресс.

✓ Откройте окна, если вы в помещении и расстегните одежду или разденьте ребенка.

✓ Обдувайте (если есть возможность, с помощью вентилятора) 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.

✓ Если ребенок в сознании, давайте ему пить маленькими глотками охлажденную кипяченую воду.

✓ В случае потери сознания – дать понюхать на салфетке нашатырный спирт.

Профилактикой тепловых нарушений у детей

➤ Во время прогулки в солнечную погоду одевайте ребенку светлую одежду из натуральных тканей. Белый цвет отражает солнечные лучи. Неплотные натуральные ткани позволяют телу дышать, а поту – испаряться.



➤ Голову малыша всегда защищайте светлой панамкой или шляпкой с полями. Ребенку постарше и глаза защитите затемненными очками.

➤ Избегайте отдыха в самые солнцепековые часы. Это часы с 12 до 16 часов. Ребенок не должен находиться под прямыми солнечными лучами, то есть на открытых участках. Он должен находиться в тени деревьев, под навесом или зонтом.

➤ Распланируйте свой отдых так, чтобы у ребенка не было интенсивных физических нагрузок на жаре (прыжков на батуте, воздушных горках, экскурсий).