|  |  |
| --- | --- |
| [ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ](http://detsad-253.ucoz.ru/publ/11_gruppa/informacija_dlja_roditelej/54) |  |

**ОСТОРОЖНО: солнечный ожог и тепловой удар!!!**

|  |
| --- |
| http://detsad-253.ucoz.ru/_pu/11/67952374.jpg**Тепловой удар у ребенка: как защитить малыша от перегрева.**  **Тепловой удар является опасным для жизни состоянием, которое было вызвано перегреванием организма. Если вовремя**  **не оказать помощь ребенку или взрослому человеку, то может наступить даже летальный исход. В отличие от солнечного**  **удара, который возникает тогда, когда ребенок долго находится под прямым воздействием солнечных лучей, тепловой**  **удар может возникнуть в следующих случаях:**     * **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 растирать 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**  **Солнечный удар - поражение центральной нервной системы, возникающее вследствие сильного перегрева головы**  **прямыми солнечными лучами, но в некоторых случаях тепловой удар возможен и при нахождении ребенка в тени. В**  **результате происходят значительные изменения в обмене веществ, что приводит к дефициту кислорода в тканях, от**  **которого страдает в первую очередь ЦНС, может развиться отек мозга, а также нарушаются функции жизненно важных**  **органов и систем.**  **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°С или 40°С, 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). Детям нужно носить не игрушечные, а нормальные очки с фильтрами из трайвекса или поликарбоната, полностью блокирующие солнечные ультрафиолетовые лучи диапазонов А и В.** * **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 спиртосодержащими 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.** |