

Методы профилактики солнечного удара

- ◆ 1) Чтобы избежать солнечного удара, необходимо давать ребенку достаточно много питья. Это может быть как простая вода, так и различные соки, компоты, морсы. Ребенок теряет жидкость намного быстрее, чем взрослый человек. Он постоянно двигается, поэтому нельзя запрещать ребенку пить столько, сколько он хочет.



- ◆ 2) Ребенка нужно одевать по погоде. Лишняя кофта, колготки отсутствие кепки или любого другого головного убора могут послужить причиной солнечного удара. Также, важно избегать синтетической одежды, поскольку данная одежда не пропускает воздух, а значит, тело малыша не дышит.



- ◆ 3) Ребенок может находиться на открытом солнце, но время пребывания должно быть ограничено. Найдите уголок с естественной тенью или поставьте большой зонт, где ребенок мог бы сидеть в тени.



- ◆ 4) Избегать того, чтобы ребенок переел или употреблял большое количество тяжелой белковой пищи. Постные супы, овощные рагу, фрукты – это то, что детям рекомендуется давать в жаркую погоду.



- ◆ 5) Ограничить пребывание ребенка на улице. Стараться не гулять в период с 11 утра до 17 вечера. Это самое жаркое время и нахождение ребенка на улице, в эти часы не желательно.



- ◆ 6) Обращать внимание на то, сколько раз происходит мочеиспускание. Если ребенок испытывает потребность в мочеиспускании один раз в два часа или реже – это должно стать поводом, чтобы мама насторожилась относительно состояния здоровья малыша.

Профилактика солнечного удара – это выполнения несложных действий, которые помогут сохранить здоровье.



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР ДЕТЕЙ



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР - ПОРАЖЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ ВСЛЕДСТВИЕ СИЛЬНОГО ПЕРЕГРЕВА ГОЛОВЫ ПРЯМЫМИ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ.

В результате солнечного удара происходят значительные изменения в обмене веществ, что приводит к дефициту кислорода в тканях, от которого страдает в первую очередь ЦНС, может развиваться отек мозга, а также нарушаются функции жизненно важных органов и систем.

Солнечный удар у детей развивается быстрее, чем у более закаленных взрослых, так как механизмы терморегуляции и метаболизма у малышей еще не сформированы в полной мере. Кроме того, кожные покровы головы у детей более уязвимы, чувствительны к воздействию тепла и не обладают достаточными защитными свойствами.

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.



Признаки солнечного удара у детей

Признаки солнечного удара у детей проявляются очень быстро и могут быть такими:

- ◆ **Внезапная вялость, раздражительность или сонливость. Ребенок часто зеваает, стремится прилечь.**
- ◆ **Сильное покраснение лица.**
- ◆ **Головная боль, повышенная температура.**
- ◆ **Капли пота на лица (испарина).**
- ◆ **Тошнота и рвота.**
- ◆ **Отсутствие реакции на раздражители (отсутствие рефлексов).**
- ◆ **Обезвоживание.**

Солнечный удар у детей может закончиться угрожающими жизни последствиями - потерей сознания, замедлением пульса, асфиксией, сердечной недостаточностью.



Первая помощь при солнечном ударе у ребенка

- ◆ Немедленно перенести ребенка в прохладное помещение, в крайнем случае - в тень.



- ◆ Положить ребенка, придать горизонтальное положение, голову повернуть набок.

- ◆ Полностью накрыть тканью голову. Ткань, пеленка, повязка должны быть смочены в прохладной воде. Вода должна быть комнатной температуры, это важно. Не следует

пользоваться льдом, так как он является контрастом в смысле температурного воздействия и может спровоцировать кровоизлияние.



- ◆ Если ребенок в сознании, ему каждые полчаса необходимо давать пить охлажденную очищенную или кипяченую воду.



- ◆ Если в течение получаса состояние ребенка не улучшается, необходимо вызвать скорую помощь.

- ◆ **Обратите внимание, если от удара пострадал ребенок в возрасте от рождения до 3-х лет, врача нужно вызвать немедленно.**