

Консультация для родителей «Осторожно! Тепловой и солнечный удар».



Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

В жаркую летнюю пору наш организм старается поддержать оптимальную температуру тела. Когда резервов организма перестает хватать для нормальной терморегуляции организма, из-за перегрева ухудшается мозговое кровообращение и человек теряет сознание.

Солнечный и тепловой удар у детей – понятия, в принципе, сходные. Если говорить точнее, то солнечный удар – это вид теплового, и возникает он при непосредственном воздействии лучей солнца на открытую голову ребёнка.

В результате перегрева головы в детском организме нарушается обмен веществ, и ткани, в частности центральной нервной системы, испытывают резкий недостаток кислорода. Помимо ЦНС поражаются и другие органы и системы: в них накапливаются свободные радикалы, нарушаются кровообращение и потоотделение. Все эти изменения могут привести к весьма серьезным последствиям, самым грозным из которых является летальный исход.

Солнечный удар у детей, причины:

Солнечный удар развивается при пребывании ребенка на открытом солнце, чаще это происходит во время летних прогулок, отдыха у моря или озера. Главное условие для возникновения неотложного состояния — продолжительное перегревание головы УФ-лучами. Опасным считается период с 11 утра до 4 часов дня, когда солнце стоит максимально высоко. К факторам риска относят

отказ от ношения головного убора, неадекватный питьевой режим, хронические соматические заболевания. 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.

Солнечный удар у детей: симптомы, первая помощь

Родитель, который знаком с данным состоянием и знает его симптомы, солнечный удар у ребенка заметит без труда. Проявления удара могут возникнуть у ребенка в период от 1 до 6 часов после пребывания на солнышке. Сначала ребёнок становится раздражительным, затем он отмечает недомогание, появляется вялость, головная боль, одышка, тошнота и рвота, лицо ребенка краснеет, в глазах его темнеет, повышается до 39-40° температура тела. Позднее учащаются или замедляются сердечные сокращения, появляются бред, галлюцинации. В случае если солнечные лучи продолжают воздействовать на организм, ребенок теряет сознание, кожа его покрывается липким потом, на ощупь становится холодной, приобретает бледный либо синюшный оттенок – это состояние несет реальную угрозу жизни ребёнка.

Если как можно быстрее начать лечение, солнечный удар у детей проходит с минимальными последствиями для их здоровья, поэтому ребенку с симптоматикой данного состояния необходимо в кратчайшие сроки вызвать скорую помощь, а до ее прибытия постараться самостоятельно облегчить состояние ребёнка:

1. Отнести пострадавшего в прохладное место, в тень.
2. Уложить его на бок, чтобы избежать попадания рвотных масс в дыхательные пути.
3. Расстегнуть или снять одежду.
4. Если ребенок в сознании, поить его прохладной водой или чаем.
5. При гипертермии обернуть голову ребёнка мокрым полотенцем или пеленкой, протереть его тельце мягкой влажной губкой, особенно в области шеи, подмышек, локтевых сгибов, в паховых областях и подколенных ямках. Вода для обтираний должна иметь температуру, немного выше комнатной (холодная вода может стать причиной рефлекторного спазма сосудов, что усугубит состояние ребенка).

Дальнейшее лечение ребенка может проводиться амбулаторно (при солнечных ударах легкой степени) или в стационаре – показания к госпитализации определяет врач.

Профилактика солнечного удара у детей

Чтобы предотвратить солнечный удар, родителям стоит соблюдать следующие меры:

- стараться не выходить на улицу в период с 11 часов утра до 17 часов вечера;
- одевать ребенка «по погоде»;
- головной убор из светлой ткани – обязательное условие прогулки;
- обеспечить ребенку свободный доступ к воде, поить его в 2 раза больше, чем обычно;
- обращать внимание на мочеиспускания ребёнка – частота их реже 1 в 2 часа является признаком обезвоживания организма;
- не кормить ребенка «до отвала», ограничить тяжелую белковую пищу, отдавать предпочтение молочным продуктам, фруктам и овощам;
- ограничить физические нагрузки, особенно под открытым солнцем.

В заключение стоит сказать, что если родители имеют понятие о данном состоянии и умеют распознавать его ранние симптомы, солнечный удар у детей протекает легко и без осложнений.

Если внимательней относиться к своим детям, соблюдать элементарные меры безопасности, то тепловой и солнечный удары никогда не потревожат вас и ваше драгоценное чадо. Если же по каким-либо причинам произойдет перегревание, то примите к сведению и запомните основы первой доврачебной помощи.

Воспитатель: Кожухарь Л.Ю.