

Консультация для родителей «Профилактика солнечного и теплового удара у детей.»

Солнечный удар у детей.

К солнечному удару у детей приводит повышенная температура окружающей среды, прямое воздействие солнечных лучей, высокая влажность, не соответствующая погоде одежда ребенка.

Солнечный удар у ребенка проявляется обычно через несколько часов после пребывания на солнце. 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). Может наступить потеря сознания, сопровождающаяся бледностью кожных покровов. Кожа становится холодной на ощупь, покрывается липким потом. Возникает угроза для жизни ребенка.

Ребенку с признаками солнечного удара необходимо немедленно вызвать скорую помощь!

Первая помощь при солнечном ударе.

- 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.

Как избежать солнечного ожога и солнечного удара?

- Выходя из дома на улицу в жаркий летний день, обязательно надевайте на ребенка светлую панамку и легкую одежду из натуральных тканей.

- Не гуляйте в жаркое время года под прямыми солнечными лучами, особенно с маленькими детьми.

- 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 самому пользоваться солнцезащитными средствами: головные уборы, солнцезащитные очки, майки (особенно на пляже).

- 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 ребенку питье, протирайте влажной салфеткой, полотенцем его лицо и открытые участки тела.

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.

Теплового удар у детей.

Тепловой удар является опасным для жизни состоянием, он вызывается перегревом организма. Тепловой удар может возникнуть в следующих случаях:

- ребенок употребляет мало жидкости;
- ходит с непокрытой головой;
- сильный перегрев малыша.

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.

Тепловой удар у малыша часто возникает при обезвоживании организма. Поэтому его симптомами являются проявление сильной жажды у детей, отсутствие пота, липкая слюна и сухой рот. Перегрев у ребенка может вызвать тошноту и рвоту, слабый пульс, судороги и даже потерю сознания.

Первая помощь при тепловом ударе у детей.

- Посадить ребенка в ванну с прохладной водой, можно поставить под прохладный душ, а, если ребенок получил тепловой удар на улице, то облить его водой.
- На лоб положить холодную салфетку и дать ребенку пить немного подсоленную воду, но в большом количестве.
- При подъеме температуры, нужно вызвать скорую помощь.

Родителям нужно помнить, что оберегать своего ребенка нужно не только от холода, но и от чрезмерного тепла, иначе не избежать теплового удара!