

«Тепловой и солнечный удар»



**Консультация для
родителей:**

**Подготовил воспитатель:
Горелова Е.А.**

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнку лучше во время игр и движений.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к простудным, гриппоподобным заболеваниям.

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

Симптомы теплового и солнечного ударов

Определить тепловой удар у ребенка можно по следующим признакам:

- пересохшие губы, сухая и горячая кожа (слишком румяная и покрасневшая, а потом бледная),
- холодные руки и ноги,
- капризность, крикливость, перевозбуждение ребенка (как реакция нервной системы на повышение температуры тела),

- слабость, сонливость, апатичность (как одна из стадий обезвоживания организма, следующая стадия — потеря сознания),
- головокружение, головная боль, тошнота, рвота, учащение стула, повышение температуры тела ребенка до 38°C и выше (возможно через 2-3 часа после пребывания на улице),
- судорожные подергивания мышц лица и конечностей.

Солнечный удар у ребенка проявляется обычно через 6-8 часов после пребывания на солнце, но некоторые симптомы могут возникнуть и раньше.

Основные признаки солнечного удара:

- вялость,
- недомогание,
- капризы и плач,
- отказ от еды,
- покраснение лица,
- тошнота, рвота,
- головная боль, потемнение в глазах,
- учащенное сердцебиение,
- одышка,
- повышение температуры тела до 39-40°C.

Если же ребенок продолжает оставаться на солнце, то далее к перечисленным симптомам солнечного удара могут присоединиться нарушение сердечного ритма, галлюцинации, бред, бледность и синюшность кожных покровов, кожа может покрыться липким потом.

Что делать родителям при тепловом или солнечном ударе у ребенка?

Если вы заметили упомянутые изменения, то: Отнесите ребенка в тень (прохладное, хорошо проветриваемое место). Если сквозняка нет, можно обмахивать малыша веером, газетой, книгой и т.п.

Дайте попить воды. Можно обтереть кожу прохладной водой (влажным полотенцем или салфетками). Затем для профилактики обезвоживания давайте питье каждые 20-30 минут небольшими порциями (большой объем выпитой жидкости может вызвать рвоту). Если добавить в воду немного соды или соли (половина чайной ложки на 0,5 литра воды), то она быстрее усвоится организмом. Также можно развести в воде порошок “Регидрон” (не использовать дольше суток, и не давать более 50 мл на один килограмм массы тела в первые 10 часов).

Следите за температурой тела ребенка. Следует помнить, что клинические признаки солнечного или теплового удара могут проявиться через несколько часов, так что, если вы провели целый день на улице, наблюдайте за состоянием малыша по возвращении домой. Если тепловой удар у ребенка

сопровождается повышением температуры тела, не стоит давать ему жаропонижающие средства. В данном случае они будут неэффективны. Если вы следуете ранее перечисленным инструкциям, а состояние ребенка не улучшается, обратитесь к врачу.

Чтобы избежать перегрева, постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок не находился на улице в самые жаркие часы — с 12.00 до 16.00 дня. Маленькие дети быстро перегреваются, так как в силу возрастных физиологических особенностей их «кондиционер» еще несовершенен. Если же случилось так, что ребенок перегрелся на солнце важно знать: и солнечный и тепловой удар проявляются одинаково. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. Первые симптомы болезни могут быть восприняты как начало простуды или простого недомогания и усталости.