

## *Тепловой и солнечный удар.*

Типичные проблемы жаркого лета 20-30 минут, проведенных под палящим солнцем, вызывают головокружение, слабость, тошноту – явные симптомы, указывающие на тепловой или солнечный удар. Если организм взрослого более устойчив к воздействию жары, то маленькие дети обычно неспособны справиться с влиянием повышенной температуры воздуха и не всегда могут вовремя сообщить родителям о резком ухудшении самочувствия.

## *Солнечный удар: основные признаки и первая помощь пострадавшему.*

Забыв дома, головной убор ребенка, нерадивые родители подвергают его серьезной опасности. После пребывания на солнце некоторое время, ребенок может испытывать признаки тошноты и головокружения, жаловаться на резкую головную боль, потерять сознание. Нередко повышается артериальное давление, возникает носовое кровотечение, кожа лица и головы краснеет, пульс становится более частым. Все это – признаки солнечного удара, усугубить которые может духота, сытный обед, подвижные игры, сон на свежем воздухе, прямо под палящими лучами солнца. При отсутствии своевременной помощи врачей, резкий приток крови к голове малыша может стать причиной разрыва мелких кровеносных сосудов, вызывая нарушения в работе нервной системы. Чтобы привести ребенка в чувство, прежде всего, необходимо защитить его от воздействия солнечных лучей, перенести в прохладное тенистое место. На голову необходимо положить полотенце, смоченное в воде, также неплохой эффект дает обертывание во влажную простыню и опрыскивание тела, снижающее его температуру. Обязательно напоите ребенка чистой кипяченой водой, можно добавить в нее настойку валерианы, из расчета 15-20 капель на треть стакана.



## *Признаки теплового удара.*

Симптомы перегревания схожи с описанными выше признаками солнечного удара. Этот вид недомогания опасен тем, что он может возникнуть даже в том случае, если ребенок находится в тени, и его голову защищает панамка или косынка. Душное непроветриваемое помещение, физическая нагрузка, плотная одежда из синтетики, переутомление, жажда – все это может вызвать у малыша тепловой удар, признаки которого очень важно распознать как можно раньше.

1. Повышение температуры тела;
2. Признаки расстройства пищеварительной системы;
3. Синюшный оттенок кожного покрова;
4. Усиленное потоотделение;
5. Частый и слабый пульс.

### *Первая помощь при тепловом ударе*

Основное правило для родителей, чей ребенок переживает явные признаки теплового удара, - постараться как можно скорее снизить температуру его тела, чтобы ее рост не стал причиной судорожного состояния и разрыва кровеносных сосудов. Обильное питье, тень и приток свежего прохладного воздуха вернут малыша в чувство и избавят от болевых ощущений. Но принимать какие-либо меры стоит только после звонка в службу "скорой помощи" - врачи определяют тяжесть состояния ребенка и примут решение о необходимости его доставки в больницу. Не теряйтесь и не паникуйте – от четкости и правильности ваших действий зависит самочувствие малыша и его избавление от неприятных симптомов перегрева.

### *Как избежать "солнечных неприятностей"? Несколько советов родителям.*

*Чтобы защитить собственного ребенка от негативных последствий теплового или солнечного удара, следует помнить ряд несложных правил:*

1. Откажитесь от длительного пребывания под прямыми солнечными лучами: загар – удовольствие для взрослых, противопоказанное детям;
2. Если на улице слишком жарко, возможно, прогулку стоит отложить до вечера, когда температура воздуха немного упадет;
3. Ребенок должен находиться на улице в головном уборе из тонкой натуральной ткани, желательно, светлых тонов;
4. Совершая прогулку или отдыхая на пляже в жаркий день, пейте как можно больше прохладной, но не ледяной, воды, чтобы избежать спазма сосудов;
5. Взрослым необходимо постоянно следить за состоянием малыша, чтобы вовремя распознать симптомы теплового или солнечного удара и принять меры по защите детского организма от перегрева;
6. Если ребенку стало плохо, он побледнел или потерял сознание, немедленно обратитесь за медицинской помощью, и, ожидая приезда бригады "скорой помощи", окажите ему первую помощь.