

Как защитить ребёнка от теплового удара и солнечного ожога?



Тепловой удар является опасным для жизни состоянием, которое было вызвано перегреванием организма. Если вовремя не оказать помощь ребенку или взрослому человеку, то может наступить даже летальный исход. В отличие от солнечного удара, который возникает тогда, когда ребенок долго находится под прямым воздействием солнечных лучей, тепловой удар может возникнуть в следующих случаях:

- ребенок употребляет мало жидкости;

- ходит с непокрытой головой;
- сильный перегрев малыша.

Симптомы теплового удара

Часто сложно оценить, насколько перегрелся ребёнок. Если ребенок вспотел, покраснел и тяжело дышит, но при этом бодр и полон сил – значит, пока поводов для тревоги нет. Первыми признаками теплового удара являются: вялость и плохое самочувствие малыша. Тепловой удар у ребенка часто возникает при обезвоживании организма. Поэтому его симптомами являются проявление сильной жажды у детей, отсутствие пота, липкая слюна и сухой рот, а также незначительное мочеиспускание. Перегрев у ребенка может вызвать тошноту и рвоту, слабый пульс, судороги и потерю сознания. Кожа у ребенка будет сильно покрасневшая, и при прикосновении – горячая, температура тела может подняться до 40 градусов, а руки и ноги при этом могут быть холодными.

Первая помощь. Что же делать при тепловом ударе у детей?

Для начала нужно определить, нет ли у ребенка признаков шокового состояния. При шоке у ребенка кожа становится бледной, холодной на ощупь и влажной, характерны

полуобморочное состояние, а также учащенный слабый пульс и поверхностное дыхание. В этом случае ребенка нужно сразу унести в прохладное место для оказания первой помощи. Если тепловой удар произошел на улице, необходимо ребенка уложить в тень и расстегнуть одежду. Ноги нужно немного приподнять. Дать обильное питье, а на места прохождения крупных сосудов, сделать прохладные примочки. Все процедуры оказания первой помощи при тепловом ударе должны сводиться к одному – понизить температуру тела ребенка. И, конечно же, нужно вызвать скорую помощь. Если тепловой удар у ребенка произошел дома, то нужно сразу вызвать скорую помощь и оказать первую помощь при тепловом ударе:

- усадить ребенка в ванну с прохладной водой и растереть губкой;
- можно поставить ребенка под прохладный душ, а, если ребенок получил тепловой удар на улице, можно облить его водой прямо из шланга;
- при падении температуры у ребенка до 39 градусов, нужно его обязательно вытереть, затем уложить и накрыть простыней;
- на лоб положить холодную салфетку и дать ребенку выпить немного подсоленную воду в большом количестве.

При тепловом ударе категорически запрещено давать ребенку чай и, тем более, лекарственные препараты. Это только усложнит состояние ребенка. Нужно помнить, что тепловой удар, как и многие болезни, может быть легкой, средней и тяжелой формы. Чем быстрее будет оказана помощь при тепловом ударе, тем легче ваш ребенок его перенесет. При тяжелой форме теплового удара у ребенка могут начаться галлюцинации, резкое повышение температуры тела до 42 градусов и может наступить коматозное состояние или внезапная смерть.

В жаркое время года нужно придерживаться следующих правил, чтобы хоть как-то избежать теплового удара у ребенка:

1. Гулять нужно с ребенком в парке или тени деревьев до 11 часов дня, отдавая предпочтение спокойным, а не подвижным играм.

2. Обязательно, чтобы ребенок был в головном уборе и одежде из легкой ткани.

3. В жаркие дни ребенку нужно давать в два раза больше жидкости, чем он употребляет обычно.

Солнечный удар у детей

Солнечный удар - поражение центральной нервной системы, возникающее вследствие сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, но в некоторых случаях тепловой удар

возможен и при нахождении ребенка в тени. В результате 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.

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.

Солнечный удар у детей, симптомы

Солнечный удар у детей проявляется обычно через 6-8 часов после пребывания на солнце, но может быть и раньше.

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). Если причины перегрева не устранены, наступает потеря сознания, сопровождающаяся бледностью и синюшностью кожных покровов. Кожа становится холодной на ощупь, покрывается липким потом. Возникает угроза для жизни ребенка.

У грудных детей, по сравнению с детьми старшего возраста, и менее длительное пребывание на солнце может вызвать солнечный удар. При этом внезапно появляются прогрессирующая сонливость или вялость, ребенок капризничает, плачет, отказывается от еды, температура тела повышается до 39°C или 40°C, присоединяются тошнота, рвота, иногда понос. Через несколько часов могут начаться судороги, возникает потеря сознания, вплоть до комы.

Ребенку с признаками солнечного удара необходимо немедленно вызвать скорую помощь!

Солнечный удар у ребенка, первая помощь

- 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. Температура воды для обтираний должна быть чуть выше комнатной, но ни в коем случае не холодной. Холодная вода может вызвать рефлекторный спазм сосудов, что еще больше усугубит состояние ребенка. Резкий переход от жаркого солнца к холодной воде создает для организма стрессовую ситуацию. Жаропонижающие средства в этой ситуации не эффективны, так как механизм подъема температуры при общем перегреве отличается от такового при инфекционных заболеваниях. Их (парацетамол, ибупрофен, но не ацетилсалициловую кислоту) можно использовать в качестве обезболивающих. Если врачом принято решение оставить ребенка лечиться в домашних условиях, то малышу назначают обильное питье: вода, чай, компот, морс, кисель, на ужин - что-то из кисломолочных продуктов, например, кефир. На

другой день можно кормить ребенка молочно-растительной пищей. Через 2-3 дня после выздоровления ребенку снова можно разрешить прогулки.

Как избежать солнечного ожога и солнечного удара?

- Выходя на улицу в жаркий летний день, необходимо обязательно надеть на малыша светлую панамку и легкую одежду из натуральных тканей.
- 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 пользоваться солнцезащитными средствами: головные уборы, солнцезащитные очки, майки (особенно на пляже). Детям нужно носить не игрушечные, а нормальные очки с

фильтрами из трайвекса или поликарбоната, полностью блокирующие солнечные ультрафиолетовые лучи диапазонов А и В.

- Не забывайте, что первые солнечные ванны 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, вовремя которых ребенок должен находиться в тени. По возможности, берите с собой на пляж зонт от солнца.
- Для предупреждения перегрева, чаще предлагайте малышу питье, протирайте влажной салфеткой, полотенцем его лицо и открытые участки тела.

Солнечный ожог у ребенка: 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. На самостоятельно вскрывшиеся пузыри можете нанести мазь с антибиотиками (эритромициновая, тетрациклиновая и др.) и сверху положить стерильную, марлевую салфетку. При отсутствии салфетки можно воспользоваться чистым проглаженным носовым платком.