

Как защитить ребенка от теплового удара и солнечного света

Солнечный удар у детей: симптомы, первая помощь

Проявления солнечного удара могут возникнуть у ребенка в период от 1 до 6 часов после пребывания на солнышке. Сначала малыш становится раздражительным, затем он отмечает недомогание, появляется вялость, головная боль, возможны одышка, тошнота и рвота, лицо ребенка краснеет, в глазах его темнеет, может повыситься температура тела. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прибытия постараться самостоятельно облегчить состояние ребенка.

Необходимо:

-  отнести пострадавшего в прохладное место, в тень.
-  уложить его на бок, чтобы избежать попадания рвотных масс в дыхательные пути.
-  расстегнуть или снять одежду.
-  если ребенок в сознании, поить его прохладной водой или чаем.
-  при гипертермии обернуть голову малыша 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, чтобы не спровоцировать спазм сосудов.

Профилактика солнечного удара у детей.

Чтобы предотвратить солнечный удар, родителям стоит соблюдать следующие меры:

-  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;
-  не кормить ребенка «до отвала», ограничить тяжелую белковую пищу, отдавать предпочтение молочным продуктам, фруктам и овощам;
-  ограничить пребывание под открытым солнцем, особенно в период с 11 до 17 часов.