

Профилактика тепловых и солнечных ударов

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Но чтобы дружба не превратилась во вражду, необходимо наладить с ними правильные отношения. Так, солнце для детей крайне необходимо: это самый доступный источник витамина D. Однако давайте не будем забывать, что оно же мощный источник тепла. А терморегуляция детского организма еще очень слабо налажена. Причем чем младше ребенок, тем бережнее и аккуратней должно быть тепловое на него воздействие.

В детском саду приняты дополнительные меры по предупреждению теплового и солнечного удара у воспитанников: обязательное наличие головного убора, сокращено время пребывания на открытом солнце (на прогулочном участке установлены пляжные зонтики) обильное питье, проводятся игры с водой. Воспитатели следят за самочувствием каждого ребеночка и готовы в любой момент оказать необходимую помощь.

В целях предотвращения теплового и солнечного ударов рекомендуется соблюдать следующие правила:

В жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый воздух до 10-11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев; не заниматься физическими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем; одежда в жаркую погоду должна быть легкой, из хлопчатобумажных тканей, по возможности носить головной убор; ограничение жирной и белковой пищи;

питье слабого чая, кваса и минеральной воды поддерживает правильный водно-солевой баланс организма и способствует правильной терморегуляции;

нецелесообразно чрезмерное употребление косметических средств и кремов как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов.

Первая помощь при солнечном ударе

При наблюдении первых симптомов следует быстро отреагировать оказанием помощью пострадавшему. При этом не стоит забывать, что это будет только первая доврачебная помощь, и лучше сразу вызывать скорую помощь, так как обычному человеку сложно сориентироваться о степени тяжести состояния пострадавшего, а особенно, если это пожилой человек или ребенок.

Специалистами рекомендованы следующие меры помощи:

— Перевести или перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение с достаточным кислородом и нормальным уровнем влажности (пространство должно быть в ближайшем радиусе открытым, без массового нахождения людей);

— Обязательно положить пострадавшего;

— Ноги следует приподнять, подложив под зону щиколоток любые вещи (например, сумку);

- Освободить от верхней одежды (особенно, сдавливающей шею и грудь, освободить от брючного ремня; если одежда синтетическая или из плотной ткани её лучше снять совсем);
- Напоить пострадавшего большим количеством прохладной воды (лучше минеральной) с добавлением сахара и на кончике чайной ложки соли, или хотя бы простой прохладной водой;
- Смочить лицо холодной водой;
- Намочить любую ткань холодной водой и похлопать по груди (можно всё тело обливать водой около 20° С или принять ванную с прохладной водой (18 — 20°С));
- Приложить холодный компресс (или бутылку с холодной водой, кусочки льда) к голове (на лоб и под затылок);
- Обмахивать пострадавшего частыми движениями;
- Освободить дыхательные пути от рвотных масс;
- Тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой.
- Дать понюхать пары нашатырного спирта (с ватки) или раствора аммиака 10% (при замутнении сознания);
- Сделать искусственное дыхание и массаж сердца (до появления дыхательных движений, сердечной деятельности (ориентироваться по пульсу)).
- Пахта (обезжиренные сливки) – еще одно эффективное средство первой помощи при солнечном ударе. Лучше пить по крайней мере по 2-3 стакана пахты ежедневно, пока полностью не пройдут симптомы солнечного удара. После перенесенного солнечного удара врачи, как правило, рекомендуют постельный режим в течение нескольких дней. Данное время будет затрачено организмом на восстановление деятельности нервной системы, циркуляции крови, ряда биохимических реакций. Не стоит пренебрегать данной рекомендацией, иначе риск повторного подобного состояния только увеличивается.

Профилактика солнечного удара

- голову защищайте легким светлым головным убором, который легко проветривается, а глаза — темными очками;
- избегайте длительного пребывания на солнце, на пляже;
- избегайте нахождения на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами (особенно в период активного солнца: с 12.00 до 16.00). В странах, приближенных к Экватору — с 10.00 до 17.00;
- вначале продолжительность солнечных ванн не должна превышать 15-20 минут, затем ее можно постепенно удлинить, но не более чем до двух часов и обязательно с перерывами;
- загорать лучше не лежа, а в движении, солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием;
- носите легкую, светлую одежду, из натуральных тканей, легко проветривающуюся (лен, хлопок) и не препятствующую испарению пота;

- в жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;
- поддерживайте водный баланс в организме (лучше с помощью прохладной воды; около 3-х литров в день);
- пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков);
- время от времени протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде;
- при ощущении недомогания обратиться за помощью и предпринять самому возможные меры.

Во избежание солнечных ударов, в жаркую солнечную погоду рекомендуется носить головные уборы из светлого материала, который сильнее отражает солнечный свет.

Будьте внимательны и аккуратны при нахождении на прямых солнечных лучах!

Будьте здоровы!

Взрослым следует помнить!

Что же делать, если у ребенка тепловой удар?

У детей система терморегуляции развита слабее, чем у взрослых и их сосуды не так быстро реагируют на перепады температур. Именно по этой причине дети быстрее замерзают на холоде и быстро перегреваются в жару. Обычно родители опасаются переохлаждения, в то время как количество детей с обморожениями в больницах ничтожно мало по сравнению с пострадавшими от жары. Очень важно знать, что тепловой удар у детей может возникнуть даже тогда, когда для взрослого температура окружающей среды вполне подходящая. Обычно это происходит, если ребенка слишком тепло одели. Однако причиной может быть и плохое качество одежды – синтетические ткани очень плохо пропускают воздух, задерживают испарения и естественная система охлаждения организма через кожные покровы перестаёт работать. Чаще всего тепловой удар у ребенка возникает при дефиците жидкости – маленькие дети не могут попросить воды, в то время как взрослые расценивают их крик как-то иначе, а подростки могут заиграться и сами не обратить внимания на свою жажду. Испарения с кожи в теплое время года происходят очень активно, и если их вовремя не восполнить, появляется очень опасное состояние – обезвоживание. Как бы пугающе это не звучало, но такое состояние может закончиться смертельным исходом, если вовремя не распознать симптомы теплового удара у ребенка. Кроме того, при успешном лечении малыша, последствия теплового удара в виде неврологических расстройств могут еще долго давать о себе знать.

Тепловой удар, симптомы.

Лучше всего рассказать вам о недостатке влаги в организме может внешний вид ребенка. Всегда обращайте внимания на кожу – пересохшие губы, сухая спина, подмышки – сигнал о том, что нужно срочно напоить малыша. Всегда обращайте внимание на цвет кожи – если ребенок слишком румяный,

раскрасневшийся – примите меры. Если ребенок перевозбужден, слишком капризен, криклив – вполне вероятно, что это реакция нервной системы на повышение температуры. Позже, при очень сильном обезвоживании, дети становятся апатичны, слабы, малоподвижны и похожи на засыпающих – это реакция адаптации – организм, грубо говоря, входит в режим «экономии энергии» и вскоре может наступить потеря сознания. У старших детей, испытывающих тепловой удар, признаки недуга обычно более явные – они жалуются на головокружение, тошноту, головную боль, просят пить. Иногда первым признаком, на который обращают внимание родители, бывает рвота. Еще один тревожный симптом – повышение температуры тела до 38 °C и выше.

Тепловой удар, лечение.

Следующий вопрос, который нужно решить после того, как вы распознали тепловой удар – что делать для спасения ребенка? Прежде всего – найти более комфортные условия для того, чтобы не продолжалась потеря влаги – перейти в прохладное место, хорошо вентилируемое, раздеть ребёнка и уложить. Будет прекрасно, если вы найдете влажное полотенце или салфетки и протрете лицо и конечности. Одновременно вам нужно начать восполнять влагу – поить следует часто, небольшими глотками – слишком большой объем выпитой жидкости может вызвать рвоту. Несмотря на то, что повышение температуры тела обычно сопровождается тепловым ударом у ребенка, лечение жаропонижающими средствами в этом случае не требуется – эти лекарства сейчас не будут эффективны.

Если вы прекрасно знаете, как лечить тепловой удар и делаете все правильно, консультация врача необходима.

Тепловой удар, профилактика.

Состояние ребенка напрямую связано с тем, сколько длится тепловой удар – интенсивное, кратковременное перегревание не так опасно, как длительная нехватка жидкости, поэтому, отправляясь в дальние путешествия, походы, экскурсии всегда внимательно следите за состоянием ребенка. Запаситесь сменной тёплой одеждой на случай непогоды – это будет безопаснее, чем укутать ребенка «на всякий случай».

Следует знать, что тепловой удар не всегда наступает под прямыми солнечными лучами – скорее он застанет вас врасплох в душном помещении, очень часто в автомобилях, общественном транспорте. Если вы заметили раскрасневшееся лицо, сухую кожу и частое дыхание, но нет никакой возможности обеспечить приток кислорода – разденьте ребенка, протрите тело влажной салфеткой и создайте движение воздуха, размахивая газетой, книгой, сумкой, чем угодно. Постарайтесь как можно скорее покинуть помещение. Не стесняйтесь привлечь к себе внимание окружающих, водителя, просите о помощи, если требуется.

Неизменное, очень важное правило в летнее время – наличие головного убора. Желательно иметь легкую панаму с широкими полями, которая будет создавать дополнительную тень. Стоит еще раз подчеркнуть преимущества натуральных тканей, как более гигроскопичных.

И еще одна успешная профилактическая мера – достаточное питье. Желательно не сладкое и не слишком теплое. Замечательно, если это будет минеральная вода, но подойдет и любая чистая питьевая.

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 могут 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, пленкой, 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, обязательно надевайте на малыша светлую панамку и легкую одежду из натуральных тканей.

Не гуляйте в жаркое время года под прямыми солнечными лучами с детьми младше одного года.

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).

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

Солнечный удар 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.

Запомнив эти простые, но важные правила, вы будете практически застрахованы от теплового удара и легко обезопасите своего малыша.