

Как защитить ребенка от солнечных ожогов и теплового удара?

Все дети и взрослые с нетерпением ждут теплого, солнечного лета! После холодной зимы очень хочется понежиться под ласковыми лучами волгоградского солнца. Однако не стоит расслабляться! Иногда солнце бывает смертельно опасным!

Летом очень высока солнечная активность, поэтому под прямыми солнечными лучами надо находиться непродолжительное время, желательно утром (до 11 ч.) или под вечер (после 17 ч.). Ребенок обязательно должен гулять в головном уборе (панама, кепка, косынка из хлопчатобумажной ткани). Одежда на ребенке должна быть свободная и максимально натуральная, чтобы тело дышало. Оптимальным местом для прогулок летом можно считать затененную детскую площадку. Помните, что организм ребенка требует большого количества жидкости, а особенно жарким летом. Как можно чаще на улице давайте ребенку пить простую очищенную воду (не менее 1,5 л в день). Избегайте употребления сладкой газировки, она вызывает еще большую жажду!

Невыполнение этих рекомендаций может привести к получению **солнечных ожогов** или **теплового удара**.

Особенно часто это происходит: на пляже, в горах, при сплавах по рекам и при отдыхе на воде.

Солнечный ожог

Это ожог, полученный под влиянием ультрафиолетового излучения.

Симптомы солнечных ожогов не проявляются мгновенно. В ближайшие час-два никаких видимых изменений кожных покровов вообще не происходит. Максимально симптомы проявляются через 12 – 24 ч.

Ожоги легкой степени: проявляются покраснением кожи и легкой болезненностью или зудом. Отшелушивание обгоревшего слоя кожи начинается на 4-7 день после ожога.

Ожоги средней степени: кожа ярко красного цвета, резко болезненная. Появляются волдыри по всему телу. Развивается обезвоживание. Повышается температура тела до 38 градусов, появляются слабость, вялость, сонливость.

Ожоги тяжелой степени: нарушается структура всех слоев кожи и мягких тканей. По сути – это обугливание более 60 % кожных покровов. В итоге – или рубцевание кожи, или полное обезвоживание, нарушение функции почек и сердца, интоксикация и летальный исход.

Первая помощь при солнечных ожогах.

Почувствовав первые признаки ожога, в первую очередь скройтесь с ребенком от солнца в помещении, так как на улице даже под навесом вы подвергаетесь воздействию УФ-облучения. Уменьшить боль и жар поможет прохладный душ или холодный компресс. Поите ребенка тёплой жидкостью (вода, компот) небольшими порциями. Из народных средств можно

использовать сырой натёртый картофель, компресс из свежих капустных листьев, прохладный кефир или сметану.

Нельзя использовать масла! Они препятствуют поступлению кислорода к поражённым тканям и только ухудшат ваше с ребенком состояние.

Используйте современные безопасные и эффективные средства для лечения солнечных ожогов (аэрозоли, гели, лосьоны, кремы) обладающие противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим и увлажняющим эффектом. Лекарственные препараты назначает врач.

Профилактика солнечных ожогов

Помните: загорать не полезно! Лучший способ сохранить свое здоровье, а также молодость и красоту кожи – не загорать!

Не загорайте сами и с детьми в часы повышенной солнечной активности: с 11 до 16 часов. В это время лучше находиться в тени, при этом желательно прикрыть кожу лёгкой одеждой, так как в тени УФ-излучение присутствует, хоть и в меньшем количестве. В первые дни нахождения на солнце обязательно используйте солнцезащитные средства с высоким уровнем защиты от ультрафиолета (не ниже 30), а для детей – не ниже 50 SPF. Затем, постепенно, по мере появления загара, уровень защиты можно снизить, а через пару недель использовать минимальный. Обязательно используйте солнцезащитные очки, детям они рекомендованы с 3-х лет. Кожа вокруг глаз очень нежная, а полученный солнечный ожог в этой области чреват нарушением зрения. Обязательно надевайте ребенку головной убор. Давайте ему больше воды, так как увлажнённая кожа лучше защищена от солнечных лучей. Сухая кожа быстрее и глубже повреждается, медленнее восстанавливается.

Тепловой удар

Это результат общего перегревания при длительном пребывании на улице в жаркую погоду, физической нагрузке, во время спортивных игр на пляже, в транспорте, душном непроветриваемом помещении. При тепловом ударе происходит нарушение теплообмена: при повышенной теплопродукции и пониженной теплоотдаче организм не успевает "отдавать" в окружающую среду лишнее тепло.

Факторы, способствующие развитию теплового удара.

Внешние факторы: жара, от которой некуда спрятаться; высокая влажность воздуха; избыток одежды.

Внутренние факторы: в организме не хватает жидкости; активная физическая работа; избыточный вес; использование средств, стимулирующих центральную нервную систему (например, энергетики); незрелость механизмов регуляции теплоотдачи.

Признаки теплового удара:

- ✓ Слабость, одышка.
- ✓ Головная боль, головокружение.
- ✓ Покраснение кожных покровов.
- ✓ Повышение температуры.
- ✓ Тошнота, рвота.
- ✓ Носовые кровотечения.
- ✓ Расширение зрачков, обморок.
- ✓ Судороги.
- ✓ Особо тяжелые случаи – бред и галлюцинации.

Неотложная помощь при тепловом ударе:

- ✓ перенести пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну);
- ✓ уложить, расстегнуть воротник, ослабить ремень, снять обувь;
- ✓ определить состояние пострадавшего (зрачки, пульс, дыхание);
- ✓ использовать физические методы охлаждения: включить вентилятор (обмахивать газетой, веером), обтереть кожу прохладной водой, к боковым поверхностям шеи, к подмышечным впадинам приложить холод (бутылки с холодной водой).

При потере сознания перевернуть пострадавшего на бок. При судорогах удерживать голову, оберегая от травм. Напоить пострадавшего прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной водой. Вызвать "скорую помощь" по номеру 103 или 112.

Профилактика теплового удара

По возможности ограничивайте время пребывания там, где жарко. Используйте кондиционеры. Пейте достаточное количество жидкости (около 2-х литров и более в день). Избегайте пребывания под прямыми солнечными лучами, особенно прячьте от этих лучей голову. В солнечные дни не забывайте о головном уборе. Носите легкую свободную одежду из светлых натуральных материалов. При высокой температуре окружающей среды ограничивайте физические нагрузки. Купание – эффективный способ теплоотдачи.

Уважаемые родители, не допускайте солнечных ожогов и тепловых ударов у детей в летний период!

*Психолог отдела комплексных программ детского населения
ГБУЗ "ВОЦМП" М.К. Ивина*