Консультация

для родителей:

«Солнечный удар»

Подготовила воспитатель

МБДОУ «Светлячок»

Лужнева Г.В.

2019г.

**Разберем причины и симптомы солнечного и теплового удара, первую помощь, и, конечно же, профилактику таких состояний.**

**Что такое тепловой и солнечный удар?**

**Тепловой удар** – это патологическое состояние, при котором нарушаются все процессы терморегуляции в организме вследствие длительного воздействия высоких температур. То есть, извне приходит большое количество тепла. Дополнительно тепло вырабатывается в самом организме (работает механизм теплопродукции), а теплоотдача отсутствует. Тепловой удар может развиться на улице в жаркую погоду, в жарко натопленном помещении. Это может случиться и в условиях не очень высокой температуры окружающей среды, если ребенок очень тепло укутан.

**Солнечный удар** – это отдельная форма теплового удара. Это состояние характеризуется нарушением состояния здоровья вследствие воздействия прямых солнечных лучей непосредственно на голову ребенка. Особенно подвержены такому состоянию маленькие дети. У малышей процессы терморегуляции еще несовершенны в силу возраста. У них часто развивается тепловой удар даже при невысокой температуре окружающей среды. Также у маленьких детей имеет место быстрое прогрессирование болезни. У грудничков осложняет диагностику перегрева то, что дети не могут пожаловаться, рассказать, что их беспокоит. Да и симптомы перегрева ребенка неспецифичны. Вялость, капризное поведение, плаксивость могут быть по разным причинам. Не всегда эти симптомы сразу свяжешь с перегревом. Поэтому очень важно младенцев оберегать от солнца и зноя, да и вообще от любого перегрева.

**Последствия перегрева часто родителями недооцениваются.**

**Тепловой удар у ребенка – серьезная проблема.** Коварство этого состояния заключается в том, что первые симптомы болезни могут быть восприняты как начало простуды или простого недомогания и усталости. Поздняя диагностика всегда приводит к запущенному состоянию и, следовательно, к серьезным последствиям, которые требуют серьезного лечения. Вот поэтому каждому родителю нужно знать все о перегреве организма и о мерах его профилактики.

**Причины перегрева.** *Хоть солнечный удар и считают особой формой теплового удара, но они не тождественны. Хотя бы потому, что имеют разные причины возникновения.*

Другими словами, если ребенок находится в жаркую погоду в тени, с головным убором, то солнечного удара у него не будет, но от развития теплового удара он не застрахован. Причиной теплового удара становится общий перегрев всего организма при длительном воздействии высоких температур. *Вследствие перегрева в работе центра терморегуляции в промежуточном мозге возникает поломка.* Организм тепло активно вырабатывает, а отдать его не может, что делать?

**Все просто -** родителям стоит уделить особое внимание, чтобы ребенку было чем потеть (обильное питье простой воды), а одежда его позволяла поту испаряться.

**Можно выделить три степени тяжести теплового удара.**

*При легкой степени* появляется головная боль, головокружение, тошнота, учащение пульса, одышка, расширение зрачков. Кожа при этом влажная. Даже при легкой форме теплового удара к врачу нужно обратиться обязательно. Если помощь ребенку была оказана вовремя госпитализация, как правило, не нужна.

*Для средней степени* тяжести теплового удара характерны нарастающая головная боль в сочетании с тошнотой и рвотой. Кожа красная. Характерно повышение температуры до 40°C. Сердцебиение и частота дыхательных движений учащаются. У ребенка резко выражена адинамия (нежелание двигаться).

*О тяжелой форме* свидетельствует потеря сознания, состояние, подобное коме, появление судорог. Также может развиваться психомоторное возбуждение, галлюцинации, спутанность речи. При осмотре кожа сухая и горячая. Температура доходит до 42°C, пульс слабый частый (до 120-130 ударов в минуту). Дыхание частое поверхностное, прерывистое.

**Солнечный удар.** Он является следствием воздействия прямых лучей солнца на голову человека. То есть, причину солнечного удара можно высказать простым речевым оборотом: «Голову напекло». Время проявления признаков солнечного удара варьирует. Бывает, что неладное чувствуется сразу, во время нахождения на солнце. Но часто симптомы солнечного удара развиваются отсрочено, через 6-9 часов после возвращения с прогулки под прямыми солнечными лучами.

**Основные симптомы солнечного удара.**

-Ярко выражена слабость, вялость, головная боль, сопровождающаяся тошнотой и рвотой. Часто одним из первых признаков удара является рвота или диарея.

-Дети постарше жалуются на шум в ушах, мелькание мушек. Повышается температура тела ребенка. Кожные покровы красные, особенно на лице, голове. Пульс частый слабого наполнения, дыхание учащено. Наблюдается усиленное потоотделение. Нередко возникает носовое кровотечение.

***Родителям стоит всегда помнить о мерах профилактики таких состояний.***

**Дети – это группа риска.**Они могут встретиться с тепловым или солнечным ударом даже при непродолжительном пребывании на солнце или в душном, жарком помещении.

Профилактикой тепловых нарушений у детей лучше заниматься заблаговременно.

**7 главных правил для профилактики тепловых нарушений:**

**1)**во время прогулки в солнечную погоду одевайте ребенку, светлую одежду из натуральных тканей. Белый цвет отражает солнечные лучи. Неплотные натуральные ткани позволяют телу дышать, а поту – испаряться. Голову малыша всегда защищайте светлой панамкой или шляпкой с полями.

**2)**избегайте отдыха в самые солнцеактивные часы. Это часы с 12 до 16 часов, а в южных регионах – даже с 10 часов утра до 5 часов вечера. Ребенок не должен находиться под прямыми солнечными лучами, то есть на открытых участках. Он должен находиться в тени (под зонтом, песочница должна быть с крышей).

**3)**распланируйте свой отдых так, чтобы у ребенка не было интенсивных физических нагрузок на жаре (прыжков на батуте, воздушных горках, экскурсий). Чередуйте солнечные ванны (до 20 минут) с купанием. Лучше принимать солнечные ванны, находясь в движении, и только в утреннее и вечернее время.

**4)ни в коем случае ребенок не должен проводить свой обеденный сон на пляже**. Детям категорически нельзя загорать, поэтому не настаивайте, чтобы ребенок с вами лежал на пляже (загорал).

**5)**дети должны много пить! В обычных условиях ребенок должен выпивать 1-1,5 литра жидкости. При повышении температуры воздуха выше 30 градусов этот объем может составить до 3 литров воды.

**6)**правильному питанию в жару также стоит уделить внимание. В жаркое время не стоит плотно кушать. Дети, как правило, и не хотят есть в часы солнцепека. Дайте возможность перекусывать ребенку сочными фруктами и овощами, легкими продуктами из молока. Полноценный прием пищи перенесите на вечернее время. Не спешите в жаркую погоду выходить на улицу сразу после приема пищи. В лучшем случае это можно сделать только через час.

**7)**при малейших подозрениях на плохое самочувствие и недомогание немедленно прекратите прогулку или отдых на пляже. **Обратитесь за медицинской помощью.**

Эти нехитрые правила помогут вам и вашим детям наслаждаться солнечной погодой без опасений за здоровье.

**Да будет вам солнце в радость!**