Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Демидовский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Исток»

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Лето - как много счастья в этом слове. Три месяца солнца, витаминов и хорошего настроения. Правда, когда столбик термометра зашкаливает за тридцать – поводов для радости становится все меньше и меньше. Зато появляется больше поводов для переживаний, особенно у родителей. Ведь хрупкому организму ребенка очень сложно справиться с тепловыми нагрузками.

Опасная жара

Конечно, заставить ребенка сидеть дома, когда за окном так весело светит солнышко, будет очень сложно. У маленького непоседы всегда найдутся тысячи дел. Однако родителям стоит помнить, что в дневное время солнечные лучи наиболее агрессивны. Поэтому, собираясь на дачу или на речку с детьми, помните, что прогулки лучше всего планировать в утренние часы (до одиннадцати) или в вечерние (после пяти). Особенно осторожными в летнее время должны быть жители Юга, т.к. высокая влажность воздуха повышает риск возникновения различных тепловых расстройств.

Самое слабое по степени тяжести температурное расстройство - тепловое утомление.

Оно проявляется головной болью, повышенной потливостью, учащенным дыханием, слабостью. Несколько часов отдыха в прохладном помещении помогут ребенку восстановить силы.

Обязательно следите за питьевым режимом малыша. В летнее время при обильном потоотделении мы теряем много воды и соли, что может привести к обезвоживанию организма. Большие потери влаги и соли вызывают тепловые судороги. Чаще всего они возникают у детей, активно занимающихся спортом, например, бегунов или велосипедистов. В жаркую погоду при высокой влажности воздуха лучше всего отказаться от интенсивных тренировок.

Если после долгого пребывания на солнце вашему ребенку стало плохо, у него сильно болит голова, слабый пульс и низкое артериальное давление, то, скорее всего, у малыша – тепловое истощение. На этой стадии перегрева часто появляются головокружение, тошнота, рвота. Температура тела может быть в норме или немного понизиться.

Крайняя степень перегрева – тепловой удар. Механизмы температурной регуляции в организме человека приходят в полное расстройство. При тепловом ударе люди часто теряют сознание и у них прекращается потоотделение. Кожа становится мертвенно-бледной, сухой и горячей на ощупь. Часто температура тела превышает 41,1 С, повышается артериальное давление, учащается сердцебиение. Больше всего тепловому удару подвержены дети, принимающие лекарства. Если у ребенка сахарный диабет или есть заболевание сосудов, из-за чего нарушено кровообращение, его родителям стоит быть особенно

осторожными. В солнечный час пик таким малышам лучше всего остаться в прохладном, хорошо проветриваемом помещении.

Лечим холодом

Перегревшегося малыша надо немедленно перенести в тень или в помещение, где работает вентилятор или кондиционер. Холодный душ или прохладная ванна охладят кожу ребенка и снизят температура тела. Если блага цивилизации не доступны, то можно просто обтереть его холодной губкой. Обязательно дайте малышу воды и соли. Однако не стоит слишком усердствовать с подсоленными жидкостями – они могут вызвать рвоту.

В случае легкого перегрева ребенка можно напоить соком или лимонадом. Детям старше трех лет при возникновении тепловых судорог и обильном потоотделении пить надо давать каждый час один - два стакана сока или воды.

При судорогах к мышцам можно прикладывать теплые влажные компрессы, это уменьшит боль. Массировать мышцы, сведенные судорогой, не стоит, это может только усугубить положение.

Если в течение часа состояние ребенка не улучшилась, вызывайте скорую помощь.

Осторожно, солнце!

Элементарные методы предосторожности оградят ребенка от перегрева.

- Давайте ребенку больше жидкостей и время от время что-нибудь соленое.

- В солнечные дни не забывайте про головные уборы.

- Одежду лучше выбирать из натуральных тканей, фасон которой будет максимально защищать кожу от солнечных лучей.

- Не разрешайте детям подолгу играть на солнцепеке. От спортивных соревнований в жару тоже лучше отказаться.

- Позаботьтесь о глазах своего ребенка (яркое солнце может вызывать ожог). Пусть солнечные очки всегда будут при нем.

Дети, страдающие хроническими заболеваниями, особенно заболеваниями легких и сердца, больше других склонны к перегреванию.

Сергеева Людмила Викторовна- медицинская сестра.