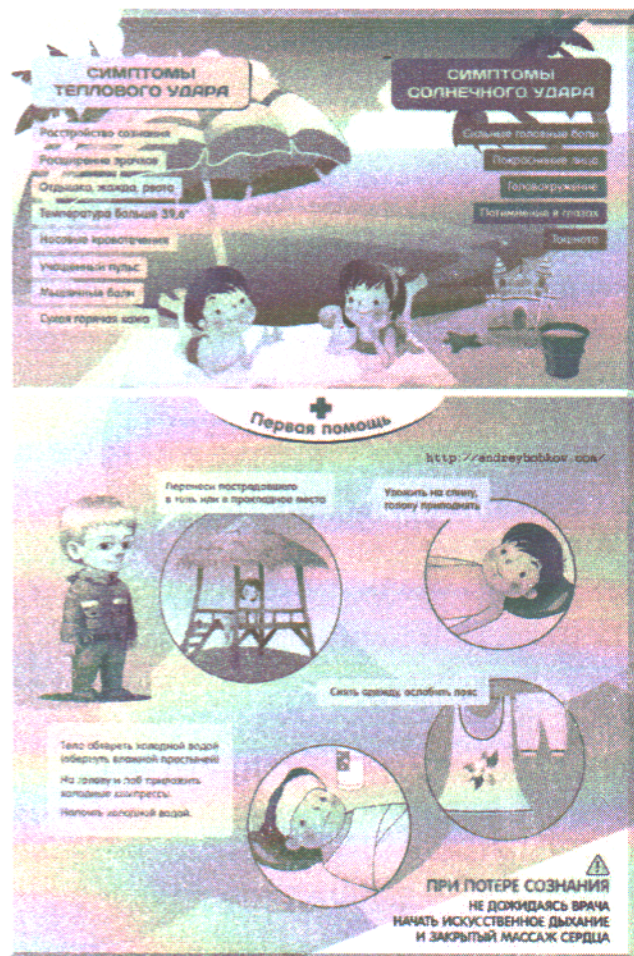


# Памятка для родителей: Тепловой удар у ребенка - симптомы и первая помощь

moderator - вт, 15/08/2017 - 00:11

Лето – долгожданная пора, можно с утра до вечера гулять с друзьями во дворе, играть в песочке на пляже... Однако лето таит в себе и немало опасностей.



Внезапный перегрев организма – очень серьезный и коварный враг каждого ребенка, поджидающий его летом в самых неожиданных местах. Только изучив – чем вызывается тепловой удар, симптомы и лечение его – вы будете хорошо вооружены. Вам может показаться, что ребенок просто устал и хочет спать, вы можете даже не почувствовать жары, у вашего малыша может внезапно подняться температура и вы решите, что он простудился... в то время как состояние ребенка будет стремительно ухудшаться. Чтобы избежать этих опаснейших ошибок, вам нужно узнать врага в лицо и отчетливо представлять себе – что делать, если у ребенка солнечный или 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 перестает 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 дети 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, покрасневшийся – 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 С 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 протрётё лицо и конечности. Одновременно вам нужно начать восполнять влагу – поить следует часто, небольшими глотками - слишком большой объем выпитой жидкости может вызвать рвоту. Если есть возможность – добавьте немного соды и соли в воду (по половине чайной ложки на 0.5 л) – так она быстрее усвоится организмом. В идеале нужно приобрести в аптеке специальный порошок «регидрон», развести его чистой водой и полученным раствором отпаивать. В жарком климате, когда наиболее вероятен тепловой удар, первая помощь в виде такого порошка и воды должна быть у родителей всегда при себе. Несмотря на то, что повышение температуры тела обычно сопровождает тепловой удар 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, а состояние малыша не меняется или ухудшается, появляется рвота, он бледнеет или теряет сознание – срочно вызывайте бригаду скорой помощи – вполне вероятно, что причиной плохого самочувствия ребенка является какое-то другое заболевание.

#### **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 покрасневшее лицо, сухую кожу и частое дыхание, но нет никакой возможности обеспечить приток кислорода – разденьте ребенка, протрите тело влажной салфеткой и создайте вращение 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 питьё. Желательно не сладкое и не слишком теплое. Замечательно, если это будет минеральная вода, но подойдет и любая чистая питьевая. Запомнив эти простые, но важные правила, вы будете практически застрахованы от теплового удара и легко обезопасите своего малыша.