

Тепловой удар у ребенка

30.05.2014

Пришло лето, температура воздуха растет с каждым днем и вместе с ней растет опасность получения теплового удара. Для большей ясности — под солнечным ударом понимают перегрев головного мозга, при тепловом ударе речь идет о перегреве всего организма в целом. Тепловой удар может наступить не только на открытом солнце, но и в душном помещении, в коляске, под зонтом на море и при прочих обстоятельствах.

В зоне наибольшего риска находятся маленькие дети. У малышей механизмы терморегуляции еще не так хорошо налажены, поэтому детки гораздо быстрее перегреваются и чаще страдают от теплового удара. Ребенок, подвергшийся тепловому удару, не всегда может пожаловаться маме на плохое самочувствие, особенно, если речь идет о маленьких и грудничках.

Что же делать и как избежать этой ситуации ?

Познакомимся с симптомами теплового удара:

- 1.Повышенная температура тела — 38 и выше. Лучше всего проверять температуру на затылке ребенка. Если затылок мокрый и горячий — малыш перегрелся.
- 2.Тошнота, рвота, понос — обычные спутники теплового удара, поэтому не всегда стоит списывать эту симптоматику на отравление, особенно при жаре.
- 3.Спутанное сознание, головокружение, обморок. Это уже последняя стадия, до которой лучше не доводить. Тут поможет только врач и, скорее всего, срочная госпитализация.

Оказываем первую помощь ребенку:

- 1.Вызываем скорую помощь! Не так страшен сам тепловой удар, как его последствия. От перегрева страдают внутренние органы и головной мозг ребенка. Не занимаемся самолечением.
- 2.До приезда врача перемещаем ребенка в тень или полупрохладное место, расстегиваем одежду, обтираем влажной салфеткой. Не помещайте малыша под кондиционер или холодный душ, это может вызвать обратную реакцию- спазм сосудов.
- 3.Напоим ребенка теплой водой. Холодная вода дольше останется в желудке и не даст нужного эффекта.

Как избежать теплового удара:

- 1.В жару не рекомендуется пребывание деток на улице с 11.00 до 17.00.
- 2.Головной убор обязательно!
- 3.Легкая, натуральная, проветриваемая одежда. Синтетику исключить.
- 4.Регулярное питье - простая вода, несладкая и лучше не газированная. Одно из последствий перегрева — обезвоживание.
- 5.Больше всего дети перегреваются под козырьком в коляске. Козырек лучше приоткрыть. Коляску при покупке выбирать легкую, проветриваемую.
- 6.Не перекармливать во время жары. Пища должна быть не жирной, побольше овощей и фруктов. Не кормить малыша перед самой прогулкой.
- 7.Регулярно контролировать температуру тела ребенка.

Надеюсь, эти советы помогут Вам насладиться летом без последствий.

Будьте здоровы!

