**КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ**

# Літо і його небезпеки. Сонячний удар

Ось і прийшло довгоочікуване літо. А з ним і період відпусток, виїздів на дачу, до моря, в село. Діти отримали можливість більше часу проводити на свіжому повітрі, спілкуватися з природою. Завдання батьків у цей час – захистити дітей від негативних факторів, які можуть завдати шкоди їх здоров'ю, зуміти, у разі необхідності, грамотно надати долікарську допомогу.

Сьогодні ми розглянемо небезпеку теплового та сонячного удару, ризик яких у літній період дуже високий.

**Що ж таке тепловий удар?** Це стан, що гостро розвивається, викликаний тривалим впливом на дитину високої температури зовнішнього середовища. Його розвитку сприяють надлишковий, багатошаровий одяг із синтетичних матеріалів, близьке розташування до ліжечка дитини батарей центрального опалення, висока температура повітря (28–30° С і вище) в приміщенні або на вулиці, у сукупності з високою вологістю. Тепловий удар можливий у будь-який період року, але найбільш часто зустрічається, звичайно, у літній період. До сонячного удару призводить безпосередній вплив сонячних променів на голову, коли дитина знаходиться на вулиці без головного убору. При сонячному та тепловому ударі симптоми аналогічні, так само однакові допомога і профілактика при їх виникненні.

Особливо важко проходять теплові та сонячні удари у дітей до року, тому що система терморегуляції в їх організмі ще недосконала. У дітей у віці до одного року ***симптоми теплового удару*** проявляються у наступному: з'являється почервоніння та подальша блідість обличчя, підвищується температура тіла до 38–40° С. Дитина спочатку збуджена, потім стає млявою. З'являється холодний піт, іноді позіхання, відрижка, нудота, розлад шлунку. Можуть виникнути судомні посмикування м'язів обличчя та кінцівок.

У дітей більш старшого віку тепловий удар може протікати у формі загальної слабкості, проявів млявості, непритомного стану, нудоти, блювання, підвищення температури, частого слабкого пульсу, носової кровотечі.

При виникненні вищеописаних станів, батьки негайно повинні приступити до надання першої долікарської медичної допомоги, і, виходячи з тяжкості стану дитини, викликати швидку допомогу. ***Перша долікарська допомога*** полягає у наступному: необхідно перенести дитину в тінь або прохолодне приміщення, обтерти прохолодною водою, на голову покласти холодний компрес. Давати охолоджене пиття, часто, але невеликими порціями. Якщо дитина перебуває у непритомному стані, то давати їй пити не можна, щоб уникнути попадання рідини в дихальні шляхи.

Як же ***уникнути таких неприємних наслідків впливу тепла та сонця*** на організм дитини, і зробити відпочинок радісним? Перш за все, важливо дотримуватися режиму перебування на сонці.

У жаркий період гуляти з дітьми у віці до року слід у тінистих місцях, до 11:00 ранку та після заходу сонця – в одязі з бавовняної тканини, шапочці. Збільшити споживання рідини у 1,5–2 рази. Вводити у цей період прикорм не рекомендується. Важливо підібрати дитині одяг з легких бавовняних тканин, головний убір обов'язковий. Необхідно виключити спортивні змагання, пов'язані з фізичним навантаженням, походи. У харчуванні слід обмежити споживання жирної та білкової їжі (м'ясо, жирні сорти риби) і додати в раціон овочі та фрукти. Кількість споживаної рідини, у вигляді чаю, соків, квасу, повинно бути не менше 1,5–2 літрів на добу.

Ми сподіваємося, що наша консультація допоможе вам уникнути таких станів, як тепловий і сонячний удари, а при необхідності Ви зможете грамотно надати своїй дитині першу долікарську допомогу та вчасно звернутися за медичною допомогою