**Консультация для родителей.**

**Профилактика солнечного удара.**

Лето – долгожданная пора гулять с друзьями во дворе, играть в песочке на пляже. Однако лето таит в себе и немало опасностей. О том, как распознать у ребенка **солнечный удар и что делать**, пойдет речь в данной **консультации**.

**Солнечный и тепловой удар у детей – понятия**, в принципе, сходные. Если говорить точнее, то **солнечный удар – это вид теплового**, и возникает он при непосредственном воздействии лучей **солнца** на открытую голову малыша.

В результате перегрева головы в детском организме нарушается обмен веществ, и ткани, в частности центральной нервной системы, испытывают резкий недостаток кислорода. Помимо ЦНС поражаются и другие органы, и системы: в них накапливаются свободные радикалы, нарушаются кровообращение и потоотделение. Все эти изменения могут привести к весьма серьезным последствиям, самым грозным из которых является летальный исход.

**Солнечный удар у детей**: что ему способствует…

Особую группу риска по развитию **солнечного удара** составляют малыши от 0 до 3х лет, ведь их организм еще не умеет в должной степени регулировать температуру.

Помимо возраста, высокой температуры окружающей среды и прямого воздействия лучей **солнца**, к **солнечному удару** у детей предрасполагают:

-безветренная погода;

-высокая влажность воздуха;

-одежда не *«по погоде»*;

-недостаток поступления жидкости в организм ребенка извне;

-болезни ЦНС;-избыточная масса тела малыша. 

**Солнечный удар у детей**: симптомы, первая помощь.

**Родитель**, который знаком с данным состоянием и знает его симптомы, **солнечный удар** у ребенка заметит без труда. Проявления **удара** могут возникнуть у ребенка в период от 1 до 6 часов после пребывания на **солнышке**. Сначала малыш становится раздражительным, затем он отмечает недомогание, появляется вялость, головная боль, одышка, тошнота и рвота, лицо ребенка краснеет, в глазах его темнеет, повышается до 39-40 температура тела. Позднее учащаются или замедляются сердечные сокращения, появляются бред, галлюцинации. В случае если **солнечные** лучи продолжают воздействовать на организм, ребенок теряет сознание, кожа его покрывается липким потом, на ощупь становится холодной, приобретает бледный либо синюшный оттенок – это состояние несет реальную угрозу жизни малыша.

Если как можно быстрее начать лечение, **солнечный удар** у детей проходит с минимальными последствиями для их здоровья, поэтому ребенку с симптоматикой данного состояния необходимо в кратчайшие сроки вызвать скорую помощь, а до ее прибытия постараться самостоятельно облегчить состояние крохи.

1. Отнести пострадавшего в прохладное место, в тень.

2. Уложить его на бок, чтобы **избежать** попадания рвотных масс в дыхательные пути.

3. Расстегнуть или снять одежду.

4. Если ребенок в сознании, поить его прохладной водой или чаем.

5. При гипертермии обернуть голову малыша мокрым полотенцем или пеленкой, протереть его тельце мягкой влажной губкой, особенно в области шеи, подмышек, локтевых сгибов, в паховых областях и подколенных ямках. Вода для обтираний должна иметь температуру, немного выше комнатной (холодная вода может стать причиной рефлекторного спазма сосудов, что усугубит состояние ребенка).

Дальнейшее лечение ребенка может проводиться амбулаторно *(при****солнечных ударах легкой степени****)* или в стационаре – показания к госпитализации определяет врач.

Профилактика **солнечного удара у детей**!

Чтобы предотвратить **солнечный удар**, **родителям** стоит соблюдать следующие меры:

1. Стараться не выходить на улицу в период с 11 утра до 5 вечера;

2. Одевать ребенка *«по погоде»*;

3. Головной убор из светлой ткани – обязательное условие прогулки;

4. Обеспечить ребенку свободный доступ к воде, поить его в 2 раза больше, чем обычно;

5. Обращать внимание на мочеиспускания малыша – частота их реже 1 в 2 часа является признаком обезвоживания организма;

6. Не кормить ребенка *«до отвала»*, ограничить тяжелую белковую пищу, отдавать преимущество молочным продуктам, фруктам и овощам;

7.2-4 раза в течение дня купать кроху в прохладной ванне;

8.0граничить физические нагрузки, особенно под открытым **солнцем**.

