**«Ещё раз о жаре. Как предотвратить тепловой удар»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Лето – долгожданная и любимая пора детворы. Дети много времени проводят на улице, поэтому в жаркое время у ребенка легко может возникнуть тепловой удар. Взрослым необходимо вовремя распознать первые признаки, уметь оказать помощь, знать, как не допустить перегрева.

Тепловой удар, в отличие от солнечного, можно получить и в тени, и в автобусе или автомобиле, и в душной квартире, если ребёнок слишком тепло укутан, когда температура воздуха превышает 30°С. В силу того, что у маленьких детей не сформирована система терморегуляции, они легко переохлаждаются и перегреваются. Оптимальная температура в детской комнате не должна быть ниже 18°С и не превышать 22°С. В лучшем случае перегрев может закончиться потницей у малыша, а в худшем – тепловым ударом.

**Тепловой удар** – это общий перегрев организма из-за нарушения процессов его терморегуляции. В норме теплоотдача происходит за счет выработки пота, испаряясь, он охлаждает тело. Усиленное потоотделение – первый признак теплового удара. Сбой терморегуляции нарушает водно-солевой баланс, который в свою очередь ведёт к кислородному голоданию мозга и нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы. Тяжелый перегрев может привести к летальному исходу.

**Причины теплового удара у ребёнка:**

- жаркая погода (температура воздуха выше 36°С) и повышенная влажность;

- повышенная активность в жару;

- нарушение питьевого режима;

- лишний вес или недостаток массы тела;

- синтетическая или слишком тёплая одежда.

Повышенный риск получения теплового удара имеют маленькие дети, дети с заболеваниями ЦНС, подростки на фоне гормональных изменений.

**Симптомы теплового удара у ребёнка:**

Лёгкая форма – жажда, редкое мочеиспускание, общая слабость, головная боль.

Среднее форма – головная боль нарастает, краснеет кожа, температура тела может повыситься до 40°С, пульс учащается, появляется упадок сил, тошнота и рвота, может быть потеря сознания.

Тяжёлая форма – мышечные судороги, галлюцинации, бред, потеря сознания, температура повышается до 41-42°С, тахикардия.

У детей грудного возраста помимо усиленного липкого потоотделения к симптомам перегрева относят покрасневшую, а затем побледневшую кожу, и посиневший носогубный треугольник. Капризность и плач сменяются вялостью и сонливостью. К этим симптомам может присоединиться жидкий стул, тошнота, рвота и частая отрыжка.

**Первая помощь** при тепловых и солнечных ударах у детей такая же, как и взрослых – охлаждение организма. Для этого необходимо:

- если поражение произошло на улице – перенести ребёнка в тень, если в помещении – то в прохладную, хорошо проветриваемую комнату;

- снять с ребёнка сдавливающую одежду, обувь, уложить на горизонтальную поверхность, приподнять ноги на подушку или валик, чтобы обеспечить приток крови к головному мозгу;

- привести ребёнка в чувство можно с помощью нашатырного спирта, или похлопывая по щекам холодным полотенцем;

- обтереть ребёнка прохладной водой, на голову положить мокрое полотенце или любой холодный компресс;

- при рвоте нужно положить ребёнка на бок, слегка приподняв и наклонив его голову;

- вызвать скорую помощь.

Для восстановления водного баланса малышу, если он в сознании, можно дать прохладную минеральную воду без газа, обычную воду или сладкий чай. Подростку воду можно заменить раствором «Регидрона». Жидкость нужно давать мелкими, частыми порциями.

Нельзя использовать ледяной душ или заносить ребёнка в холодную реку или море, так как это создаст дополнительную нагрузку на организм и может ухудшить состояние.

Если ребёнок перенёс тепловой удар, то это всегда повод для медицинского осмотра.

Если тепловое поражение было в лёгкой форме, то при правильной первичной помощи дополнительное лечение не нужно. Для восстановления обмена веществ, кровообращения и работы ЦНС достаточно соблюдать постельный режим в течение нескольких дней.

При средней степени требуется наблюдение участкового педиатра с назначением препаратов для нормализации кровоснабжения.

При тяжелой форме теплового удара требуется госпитализация.

**Профилактика теплового удара у ребёнка в домашних условиях**:

- в жару надевайте ребёнку светлую одежду из натуральных тканей;

- на голове малыша должна быть панама;

- избегайте прогулок и поездок с 11 до 16 часов;

- давайте ребёнку много пить, особенно в жару;

- не оставляйте ребёнка в закрытой машине;

- не перекармливайте детей и избегайте жирной пищи;

- ограничивайте физическую активность детей в жару.

Детям грудного возраста:

- протирайте малышей почаще влажными салфетками;

- ежедневно купайте ребёнка;

- детям на грудном и искусственном вскармливании не забывайте давать воду;

- проветривайте помещение и выдерживайте температурный режим;

- увлажняйте воздух у кроватки ребёнка.

Соблюдение этих простых мер профилактики позволит избежать теплового удара и получить удовольствие от дефицитной тёплой летней погоды.