**«Осторожно – солнце!»**

**Детское поликлиническое отделение № 12**

**СПб ГБУЗ ГП №37**

**Лето 2022 года** – каким оно будет? Мы мечтаем о теплом, солнечном, жарком времени, вспоминая летние дни прошлого года.

Однако, радостный отдых наших детей может осложниться перегреванием и возникновением солнечного удара у ребенка.

Это — распространенная проблема в детстве, поскольку у детей функция терморегуляции еще не совершенна, даже небольшое перегревание чревато изменениями здоровья. К тому же, чем младше ребенок, тем быстрее у него появляются, симптомы перегревания, что требует от родителей постоянной настороженности.

**Солнечный удар** развивается при пребывании ребенка на открытом солнце, чаще это происходит во время летних прогулок, отдыха у моря или озера. Главное условие для возникновения неотложного состояния — продолжительное перегревание головы УФ-лучами.

**Опасным** считается период с 11 утра до 16 часов дня, когда солнце стоит максимально высоко. К факторам риска относят отказ от ношения головного убора, недостаточный питьевой режим, хронические заболевания.

Начальные признаки включают сильное покраснение кожи лица, головные боли, внезапную слабость. Ребенок жалуется на тошноту, плохое самочувствие. Вследствие перегревания учащается пульс, увеличивается частота дыхания. Подобные симптомы характерны для солнечного удара легкой степени.

При более тяжелом перегревании возникает нарушения координации движений, шаткость походки, носовые кровотечения. Температура тела повышается до 39 - 40°С. Может нарушаться сознание, возникнуть судороги.

В отличие от взрослых, у детей **симптомы** тяжелой стадии солнечного удара **нарастают стремительно.**

**Необходимо экстренно оказать помощь пострадавшему!**

Ребенка с солнечным ударом нужно переместить в тень, освободить от стесняющей движения одежды, положить, приподняв голову. Если пациент находится в сознании и чувствует себя нормально, ему дают прохладное питье, желательно с добавлением щепотки соли и сахара. Для быстрого охлаждения на лоб кладут холодную мокрую ткань. Чтобы снизить общую температуру тела, холодные компрессы также помещают на шею, область подмышек, паховую зону.

При легкой степени солнечного удара помощь оказывают помощь на месте. Родителям нужно увести ребенка с улицы в прохладное помещение, в течение нескольких часов наблюдать за состоянием, и, если симптомы сохраняются - вызвать врача.

При выраженных симптомах солнечного удара, оказав первую помощь, необходимо сразу вызвать врача к ребенку.

При своевременной врачебной помощи состояние быстро улучшается, проявления солнечного удара исчезают бесследно.

**Профилактика** солнечного удара включает:

* В жаркие дни одевания ребенка в легкие, «дышащие» одежды из натуральных материалов.
* Избегание нахождения ребенка на ярком солнце в часы самой сильной летней жары с 12 до 15 часов.
* Достаточное дробное питье в жаркие, солнечные дни.
* Обязательное ношение головного убора на улице, использование зонтика.
* Прогулки с детьми раннего возраста в полутени.
* Если выхода на улицу в самое солнечное время дня избежать не удается- смажьте открытые участки кожи ребенка солнцезащитным кремом.

**Выходя на улицу – не забудьте взять с собой чистую питьевую воду и одеть на голову ребенку панамку! Забота о детях сделает летний отдых радостным!**