**«Тепловой удар у детей»**

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

**Лето –** долгожданная и любимая пора детворы. Дети много времени проводят на улице, поэтому тепловой удар у ребёнка – явление не редкое. 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 23°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 37-36°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 минералку 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 и достаточное количество жидкости употреблять.**

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 одевайте ребёнка в 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 употребления жирной пищи;

- ограничивайте физическую активность детей в жару, заинтересуйте их тихими играми.

Детям грудного возраста:

- протирайте малышей чаще влажными салфетками;

- ежедневно купайте ребёнка;

- детям на искусственном вскармливании не забывайте давать воду;

- проветривайте помещение и выдерживайте температурный режим в комнате малыша;

- увлажняйте воздух у кроватки ребёнка.

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

**Берегите себя и своих близких!**