

Солнечный удар



В чем опасность: Последствия сильного солнечного удара, полученного в раннем детстве, могут напоминать о себе на протяжении всей жизни. Солнечный удар может провоцировать нарушение зрения и дать толчок развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кроме того, солнечные удары, так же как и тепловые, снижают иммунитет.

Симптомы: У маленьких детей симптомы солнечного удара очень напоминают признаки начала воспалительного заболевания: малыш становится вялым (или, напротив, крайне возбужденным), запрокидывает голову назад или мотает ею из стороны в сторону, у него поднимается температура. Иногда может быть только внезапный подъем температуры тела. Если вовремя не принять меры, ребенок может потерять сознание.

Первая помощь: Прежде всего, перенесите малыша в тень. Ко лбу и затылку приложите холодные компрессы. Можно надеть на голову панамку, смоченную в холодной воде. Дайте ему попить, желательно прохладную воду с лимоном. Для того чтобы сбить температуру, можно дать жаропонижающие препараты. Если и после их приема жар не спадет — вызывайте врача.



Профилактика: Солнечный удар наступает при воздействии прямых солнечных лучей. Особо велик риск получить его, если солнце палит прямо в голову. Даже в пасмурный день, выходя на улицу, обязательно надевайте малышу головной убор. Чаще всего солнечные удары случаются, когда чадо долго плещется в воде. Поэтому следите, чтобы и там кроха не снимал панамку или повязывайте ему бандано.

Дальнейшие действия: При легкой форме теплового удара обратитесь к терапевту поликлиники. В тяжелых случаях вызовите больному скорую медицинскую помощь (тел. 03).

Чем лучше утолять жажду в жару: Не обязательно много пить воды, чтобы утолять жажду. И потом, не только вода утоляет жажду, а ещё и минеральные соли, различные органические кислоты. Традиционный квас, различные газированные воды не совсем подходят для питья в жару. Гораздо эффективнее на этот счёт овощные и фруктовые отвары, содержащие большое количество солей калия, кальция, витамины (особенно витамин С). Хорошо зарекомендовал себя не сладкий вишнёвый отвар, 0,1% раствор аскорбиновой кислоты без сахара, ибо сахар сам по себе увеличивает жажду.

Не подвергайте опасности своих детей.

