**Солнце доброе и злое.**

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета.

Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям (раку кожи).

**Как защитить ребенка от солнечного ожога и теплового удара:**

* Выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку.
* Если ребенку нет еще 6 месяцев, крем от загара использовать нельзя, просто не подставляйте малыша под прямые солнечные лучи.
* Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц.
* Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.
* В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.
* Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.
* Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.
* Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.
* На жаре дети должны много пить.
* Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим воды и уксуса в соотношении 50 на 50.
* Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или помешивая в тазу варенье, будьте предельно внимательны, если рядом с вами находится маленький ребенок.
* Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и ребенку требуется специализированная медицинская помощь. До того, как н будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.

**Как помочь ребенку перенести жару**

В случае знойного и жаркого лета, когда дневная температура воздуха достигает 30 градусов и выше, необходимо строго придерживаться следующего режима прогулок - до 11 утром и после 17 вечером, когда солнечные лучи не столь интенсивные. В качестве места для прогулок подойдет лесопарковая зона, где обязательно можно будет найти "тенек" - дети здесь могут вздремнуть, а родители - отдохнуть.

Одевать малыша нужно в легкую одежду обязательно из натуральных тканей (хлопок, лен, трикотаж) - во-первых, в ней кожа ребенка будет "дышать", а, во-вторых, такой материал почти не пропускает ультрафиолетовые лучи.

Если ребенку не исполнилось и полугода, на нем должны быть легкие брючки и кофточка, прикрывающие конечности. Летом неотъемлемым атрибутом для всех без исключения детей является головной убор (кепка, панама) - без него малыш рискует получить солнечный удар. Детям, отправляющимся на прогулку в коляске, можно (и даже желательно) снимать обувь и носки. Для тех, кто уже научился ходить - также очень полезно ходить босиком, но в разумных пределах и только в том случае, если поверхность абсолютно безопасна (без стекол, кочек и существенных неровностей и т.д.).

Первые признаки того, что малышу жарко - потный лоб, влажные волосы и покрасневшее лицо. Если малыш находится в помещении, его надо раздеть, обтереть влажным полотенцем, предложить выпить воды или другой жидкости, можно тем же полотенцем устроить "ветерок".

Еще одна проблема у многих детей в летнее время - появление опрелостей. Чтобы уменьшить риск их возникновения, нужно давать коже ребенка "дышать" - почаще оставлять его голеньким, без памперса. Так как солнце и вода сушат нежную кожу малыша, рекомендуется ее смазывать детским кремом, но нежирным.

**Что же такое тепловой удар?**

Это остро развивающееся болезненное состояние, вызванное длительным воздействием на ребенка высокой температуры внешней среды. Его развитию способствуют избыточная, многослойная одежда из синтетических материалов, близкое расположение к кроватке ребенка батарей центрального отопления, высокая температура воздуха (28-30°С и выше) в помещении или на улице, в совокупности с высокой влажностью. Тепловой удар возможен в любой период года, но наиболее часто встречается, конечно, в летний период. К солнечному удару приводит непосредственное воздействие солнечных лучей на голову, когда ребенок находится на улице без головного убора. При солнечном и тепловом ударе симптомы аналогичны, так же одинаковы помощь и профилактика при их возникновении.

Особенно тяжело проходят тепловые и солнечные удары у детей до года, так как система терморегуляции в их организме ещё несовершенна.

**Симптомы теплового удара:**У детей в возрасте до одного года симптомы теплового удара проявляются в следующем: появляется покраснение и последующая бледность лица, повышается температура тела до 38-40°С. Ребенок сначала возбужден, затем становится вялым. Появляется холодный пот, иногда зевота, отрыжка, тошнота, расстройство желудка и учащение стула. Могут возникнуть [судорожные подергивания мышц лица](http://deti.mail.ru/roditeljam/zdorovye/tik) и конечностей.

У детей более старшего возраста тепловой удар может протекать в форме общей слабости, проявлений вялости, обморочного состояния, тошноты, рвоты, частого слабого пульса, носового кровотечения, возможная потеря сознания, а если в сознании, то жалуется на головокружение, жар, головную боль, у него горячая и сухая кожа, может начаться бред, наступить кома.

***Причины теплового и солнечного ударов***

* высокая температура окружающей среды, в том числе слишком душная погода и теплая одежда;
* интенсивная изнуряющая физическая нагрузка на организм;
* применение миорелаксантов (анестезиологических препаратов), которые могут стать причиной гипертермического синдрома.

Солнечный удар провоцирует длительное и интенсивное непосредственное воздействие солнечного излучения на организм.

Причиной солнечного удара является исключительно прямое действие солнечных лучей на голову.

.При возникновении вышеописанных состояний, родители незамедлительно должны приступить к оказанию первой доврачебной медицинской помощи, и, исходя из тяжести состояния ребенка, вызвать скорую помощь. Первая доврачебная помощь заключается в следующем: необходимо перенести ребенка в тень или прохладное помещение, обтереть прохладной водой, на голову положить холодный компресс. Давать охлажденное питье, часто, но небольшими порциями. Если ребенок находится в обморочном состоянии, то давать ему пить нельзя, во избежание попадания жидкости в дыхательные пути

**Меры при тепловом ударе:**

 1. Оказание медицинской помощи.

 2. Положение полулежа, при бессознательном положении – на боку.

 3. Снятие всей одежды.

 4. Обмотать во влажную холодную простынь и обмахивать ею пострадавшего.

 5. Периодически смачивать простынь холодной водой.

 6. Прекратить действия, когда кожа больного охладится или если температура упадет до 38С.

 7. Внимательно следить, когда температура снова начнет повышаться, а при необходимости повторить эти меры 4-6 раз.

**Как предупредить летние простуды у детей**

***Родители знают, что ребенок может простудиться в любой момент – хоть холодной осенью, хоть знойным летом. Есть ли особенности у простуд, которые приходят к нашим детям в теплое время года?***

На самом деле, все простудные заболевания – вирусные. А вирусы воздействуют на слизистую оболочку, носоглотку, а дальше на трахею, бронхи и легкие совершенно одинаково, что зимой, что весной, что летом.

Все различие болезней зависит от того, куда именно вирус проник. Если попал на носоглотку – будет фарингит, на слизистую оболочку трахеи – трахеит, на бронхи – бронхит. Многое зависит от иммунитета ребенка.

Если он силен, то простудные вирусы не принесут особого вреда – все закончится легким насморком.

«Механизм заболевания всегда один,. – Происходит либо переохлаждение, либо перегрев организма. Летом дети особенно часто мерзнут в воде во время купания, а перегреваются на солнце. И то и другое ослабляет [иммунитет](http://www.pravda.ru/filing/immunitet/t) и разрушает защиту от вирусовНо сильнее всего ослабляют организм частые заболевания. Поэтому родителям стоит позаботиться об укреплении иммунитета своего малыша. делать это нужно не с помощью подстегивающих иммунную защиту лекарств и горстей витаминов, а заняться элементарной закалкой ребенка.

Прежде всего, нужно использовать естественные природные факторы: воздух, солнце и воду. Воздействуя на кожу ребенка понижением температуры воды или воздуха, мы тренируем внешние капилляры и нервные окончания.Тогда не будет спазма сосудов при охлаждении, и нервные окончания среагируют по-иному. Основные правила закаливания просты: последовательность и постепенность, а также индивидуальный подход.

Ни в коем случае не надо бояться свежего воздуха. Даже в холодное время года надо многократно в течении дня по 10-20 минут проветривать комнату, где проводит время ребёнок. Также в любой сезон он должен достаточно времени проводить на открытом воздухе: дети до 2-х лет - не менее 4 часов в сутки, дети старше 2-х лет - в общей сложности 5-6 часов в сутки.

На улице детей нельзя кутать. Лёгкий насморк при нормальной температуре - вовсе не причина для отмены прогулки. Надо хорошо высморкать нос и последить за ребёнком. Обычно советуют начинать закаливание летом.

Особенно эффективно закаливание водой. Его можно начинать с 3-4-х месячного возраста - с влажных обтираний после утреннего сна. Детям после года можно обливать ноги постепенно снижая температуру воды с 28 до 16 градусов.

Умываться утром тоже лучше прохладной водой - начинать с 20 градусов и постепенно её снижать до 16 - для детей до трёх лет, и до 14 - для детей от 3 до 7 лет. Общие обливания (или душ) оказывают к тому же и тонизирующее воздействие на нервную систему.

Начинать лучше с щадящих температур - с 33-32 и понижать до 16-14 градусов. Закаливание полезно всем детям, даже ослабленным и болезненным, только действовать в таком случае надо особенно осторожно, лучше всего, посоветовавшись с врачом. Важно всегда учитывать индивидуальность и состояние ребёнка в каждый конкретный момент.

Если ребёнок заболел, обливание и другие закаливающие процедуры следует прекратить, а по выздоровлении к ним вернуться, принимая во внимание этот перерыв. Главное в закаливании - постепенность и систематичность, желательно не пропускать ни одного дня.

Воздушные или водные ванны должны вызывать у ребёнка только радость и хорошее настроение. Если он плачет во время обливаний, значит, что-то вы делаете не так.

Со временем у ребёнка появляется привычка к холодной воде и характерная реакция организма: вместо «гусиной кожи» - её лёгкое покраснение. Сразу после обливаний быстро возвращается нормальная температура тела, ребёнок чувствует прилив бодрости и энергии. Причем, до периода полового созревания никакой разницы в закаливании мальчиков и девочек нет.

Не следует обливать детей холодной водой с головой. Зачем вам нужен спазм мозговых сосудов или переохлаждение мозговой ткани у ребёнка? Всё это может спровоцировать инфекцию уха, горла, носа, а продолжением станет острый отит, который может привести к менингиту. Таковы возможные последствия. Лучше не рисковать».