

## *Консультация для родителей «Солнечные ожоги»*

Летом мы и наши дети проводим очень много времени под прямыми солнечными лучами, нередко забывая об опасности.

Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

**Солнечные ожоги** – ожоги, которые возникают в результате воздействия на кожу ультрафиолетовых лучей. Симптомы солнечного ожога такие же, как и у ожога горячим предметом: от покраснения до волдырей. Только проявляются они не сразу, а через несколько часов – тем и опасны.

Солнечные ожоги не так уж безобидны, как думают многие. Доказано, что последствиями солнечных ожогов могут стать: фотодерматит (аллергия к солнечным лучам), ухудшение зрения.

### **Симптомы перегрева на солнце**

Симптомы перегрева на солнце ребенка часто напоминают симптомы начала воспалительного заболевания: ребёнок становится вялым (либо, наоборот, очень возбужденным), мотает головой из стороны в сторону или запрокидывает её назад (как при головной боли), у него повышается температура тела. У малышей или «реактивных» детей признаками перегрева могут быть только психомоторное возбуждение и внезапный подъем температуры тела.

В любом случае, если у вас возникло подозрение на солнечный или тепловой удар, переместите ребенка в затененное прохладное помещение.

### **Тепловой и солнечный удар**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение

кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

### **Как защитить ребёнка от перегрева на солнце**

- избегайте продолжительного пребывания на открытом солнце, особенно в период с 10:00 до 15:00. На этот период приходится максимум активности ультрафиолетовых лучей. Лучше посидеть в тени;
- родителям надо всё время быть начеку, ни на минуту не оставлять маленьких детей без присмотра;
- выходя на улицу, покрывайте голову, малышу обязательно надевайте панамку;
- носите лёгкую, светлую одежду из натуральной ткани;
- помогают спастись от жары водные процедуры (душ, обливания и обтирания);
- в жаркое время года потребность в питье возрастает, чистая питьевая и минеральная вода, морсы всегда должны быть под рукой. Не забывайте предлагать питьё ребёнку.

### **Первая помощь при солнечном ожоге**

- 1.Одеть ребенка и увести в прохладное помещение.
2. Обеспечить ему прохладный душ или ванну.
- 3.Предложить обильное, дробное питье.
4. При сильных болях дать Парацетомол или Ибупрофен(Ибуклин).
- 5.Местно можно применить аэрозоли с защитным и обезболивающим эффектом (Пантенол, Винизоль, Ливиан, Наксол)
- 6.В случае образования пузырей самостоятельно вскрывать их нельзя. При самопроизвольном их вскрытии следует аккуратно срезать омертвевшую кожу маникюрными ножницами.

