

## «Осторожно солнце: тепловой и солнечный удар»

С наступлением лета мы все хотим оказаться на солнышке и конечно наши дети не исключение! Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. **Солнце жизненно важно.** Оно стимулирует кровообращение, предает хорошее настроение и стимулирует образование витамина D в нашем организме, утилизирует кальций в нашем питании и важно для обмена костных веществ. Солнце также отвечает за загар нашей кожи, который является защитной реакцией на вредное излучение. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.



Все же солнце имеет и теневые стороны. Слишком долгая инсоляция ослабляет иммунную систему и мобилизует свободные радикалы, которые разрушают кожную ткань и вызывают рак кожи. **Особенно опасным солнце может быть для маленьких детей, потому что их кожа лишь на десятую часть толщины кожи взрослого человека.** У нее еще нет так называемой кожной омололости и она вырабатывает недостаточно пигментов, для того, чтобы защищаться от ультрафиолетовых лучей. Эксперты предупреждают: время собственной защиты (то есть время, на протяжении которого кожа ребенка может сама себя защищать, без образования солнечных ожогов) составляет лишь 2-7 минут, а спустя 5-10 минут, в зависимости от возраста ребенка, появляется уже солнечный ожог. **Солнечный ожог у детей** – это сразу же тяжелый ожог, на который у них может появиться даже такая реакция как температура. Кроме того, солнечные ожоги в детстве значительно увеличивают риск позже заболеть раком кожи! Солнечная инсоляция впервые 18 лет жизни соответствует 80 % общей солнечной инсоляции, которую человек получает на протяжении своей жизни, так как дети больше времени проводят на улице и носят меньше одежды. Поэтому маленьких детей никогда не следует подвергать прямой солнечной радиации! Место в тени всегда найдется. И все-таки солнце и там имеет почти половину своего влияния. Многие зонты от солнца все еще пропускают большую часть

ультрафиолетового излучения. **Между 11 и 15 часами, когда светит солнце, грудные и маленькие дети должны находиться в доме!**



Выбор правильного крема от солнца с высоким светозащитным фактором очень важен. Вовремя нанесите крем, так как солнцезащитный крем раскрывает свое полное действие спустя полчаса. Осторожно с детскими маслами, так как они повышают светочувствительность кожи.

**После купания или плескания в воде ребенка следует сразу же вытереть, потому, как капли воды действуют на кожу как зажигательное стекло.** После снова нанесите крем для возобновления защитной пленки. Прежде всего, от солнца нужно защищать голову, кожа которой очень чувствительная, одевая легкую хлопчатобумажную панаму, шляпу с широкими полями или кепку с длинными краями, защищающими шею. Верхнюю часть туловища следует прикрывать легкой рубашкой с длинными рукавами или футболкой, ноги – длинными брюками. Между тем есть, но, к сожалению, не очень дешевая, детская одежда с ультрафиолетовой защитой, которая остается даже после стирки. Такая одежда должна иметь фактор защиты не менее 30. Тем не менее, это защищает от солнца также лишь на определенное время. Новые средства для мытья с ультрафиолетовой защитой не пригодны для детей из-за их химического состава.

Если у вашего ребенка появляется сыпь, как реакция на солнечный свет, это не обязательно аллергия на солнце, часто это могут быть небольшие прыщики от жары. Когда ребенок потеет, образуются мелкие светлые пузырьки или красные точки. Лучше всего надевать ребенку просторную, пропускающую воздух хлопчатобумажную одежду. Ни в коем случае не одевайте ребенка слишком тепло. Следите за тем, чтобы солнце не светило прямо на коляску, гуляйте, если это возможно, в тени. От солнца можно прятаться под специальным зонтиком для колясок.

Глаза тоже нужно защищать от солнца, прежде всего, если вы находитесь близко к воде. У детей очень чувствительные глаза, так как их хрусталики еще не настолько развиты, чтобы фильтровать ультрафиолетовые излучения. Лучи без препятствий попадают на сетчатку и могут вызвать воспаление конъюнктивы и роговицы. Светлые глаза реагируют на ультрафиолет еще сильнее, чем темные. Выберите своему ребенку очки, которые оптимально фильтруют вредные лучи и не соскальзывают. Оправа должна быть настолько широкой, чтобы свет не проходил даже по краям. Цвет стекла влияет на защиту от лучей, темные стекла приятнее носить при ярком солнце.

**Чтобы избежать перегрева, постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок не находился на улице в самые жаркие часы — с 12 до 4 дня.** В это время лучше избегать физической активности — обильный пот в жаркий день выводит из организма жизненно важные биологические

жидкости и минеральные вещества. Если они не восполняются, возникает резкое ощущение слабости, могут появиться судороги.

Если же случилось так, что ребенок перегрелся на солнце важно знать: и солнечный и тепловой удар проявляются одинаково. 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.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн. При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.