

## Как распознать у ребёнка тепловой и солнечный удар и оказать первую помощь?



Перегрев, перед которым детский организм крайне уязвим, можно «поймать» не только летом. Именно с наступлением тепла риски этого опасного явления возрастают. Между тем, симптомы теплового удар у ребёнка распознать не так легко. На начальных этапах развития они бывают не очевидны, а дети, особенно маленькие, просто не могут объяснить, что с ними не так.

Рассказываем о причинах детского перегрева, его первых признаках и о том, как правильно оказать первую помощь ребёнку при тепловом и солнечном ударе. Также мы подготовили чек-лист, который поможет вам защитить детей от этих опасных состояний!

## Содержание:

- Тепловой удар – что это?
  - Кто в зоне риска?
  - Симптомы теплового удара у детей от года и старше
  - Симптомы теплового удара у детей до года
- Первая помощь ребёнку при тепловом ударе
- Солнечный удар и тепловой удар – в чем отличия?
  - Симптомы солнечного удара
- Как оказать первую помощь ребёнку при солнечном ударе?
- Если всё серьёзно: когда вызывать скорую при тепловом или солнечном ударе?
  - Экстренная доврачебная помощь ребёнку при тепловом или солнечном ударе
- Как обезопасить ребёнка от теплового и солнечного удара?

## Тепловой удар – что это?



Тепловым ударом называют тяжёлое нарушение жизнедеятельности организма, связанное с перегревом: происходит повышение температуры тела, иногда выше  $40^{\circ}\text{C}$ , потоотделение прекращается и нередко наступает потеря сознания. В тяжёлых случаях без оказания медицинской помощи возможен летальный исход.

Развитие теплового удара напрямую связано с действием высокой температуры окружающей среды. Риски возрастают в сочетании с высокой влажностью и интенсивной физической активностью.

Что важно, тепловой удар возникает не только на солнце: в жаркую погоду его можно получить и тени, а также в душном помещении или нагретом автомобиле.

### **Кто в зоне риска?**

В первую очередь, в зоне риска — лица, страдающие ожирением, эндокринными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, люди пожилого возраста и дети. Последние рискуют заработать тепловой удар просто в силу физиологического несовершенства системы внутренней терморегуляции.

Доказано, что тело маленького ребёнка нагревается до опасных температур в 3-5 раз быстрее, чем тело взрослого. Сбалансированные механизмы теплообмена развиваются лишь к 10-12 годам. Однако подростки всё равно имеют повышенные шансы получить тепловой удар из-за гормональных перестроек, которые влияют на стабильность систем организма.

К сожалению, нередко тепловой удар может возникать при поездках на море, которые, по идее, имеют оздоровительную цель. Всё дело в акклиматизации, на фоне которой снижается иммунитет, и в реакции организма, не привыкшего к жаркому и влажному климату.

## Симптомы теплового удара у детей от года и старше



Лёгкая и средняя степень тяжести теплового удара у детей от года до 14 лет развиваются постепенно и обычно сопровождаются общей слабостью, учащённым дыханием и пульсом, а также жалобами на головную боль. Помимо этого о перегреве свидетельствуют следующие признаки:

1. Сильная жажда, липкая слюна, сухость во рту.
2. Расширение зрачков.
3. Шаткая походка и неуверенность движений.
4. Резкий упадок сил.
5. Тошнота, с рвотой и без
6. Состояние оглушённости или обморока.
7. Кровотечение из носа.
8. Температура тела 38-40°C.

Не обязательно у ребёнка могут быть все симптомы сразу. Ещё одна неочевидная проблема заключается в том, что **некоторые сходные признаки имеют и другие заболевания, например, кишечное расстройство или начинающаяся простуда**. Поэтому важно сопоставлять внезапное ухудшение состояние ребёнка с внешними факторами.

Тяжёлый тепловой удар развивается внезапно и несёт в себе высокий риск развития жизнеугрожающих состояний. Лицо ребёнка сначала краснеет, затем резко бледнеет, кожные покровы обезвожены, ребёнок находится в спутанном сознании, заторможено реагирует на раздражители.

Стопроцентные симптомы тяжёлого теплового удара:

1. Судороги.
2. Галлюцинации, бред.
3. Температура тела 41-42°C.
4. Ребёнок не потеет.



## Симптомы теплового удара у детей до года



Главная проблема распознавания опасных состояний у младенцев в том, что они не способны объяснить, что чувствуют, не могут показать, где болит и описать симптомы. Поэтому нередко развитие такого опасного состояния, как тепловой удар, поначалу списывают на усталость, капризы или перевозбуждение.

О том, что у младенца перегрев, можно понять по следующим признакам:

1. У ребёнка выступает холодный пот.
2. Кожа нагревается и краснеет
3. Ребёнок начинает тяжело дышать и зевает.
4. Появляются отрыжки.
5. Может начаться диарея.

Всё это — симптомы лёгкого теплового удара. Если вовремя его не распознать и не оградить ребёнка от пагубного воздействия высоких температур, состояние неизменно ухудшится, в результате потребуется срочная медицинская помощь.

Симптомы тяжёлого перегрева у ребёнка до года:

1. Резкая слабость.
2. Бледная кожа.
3. Тошнота, рвота.
4. Подергивания мышц конечностей и лица.
5. Температура тела 40°C и выше.



## Первая помощь ребёнку при тепловом ударе



Если вы поняли, что у ребёнка тепловой удар, первое и самое очевидное, что нужно сделать — немедленно **переместить его прохладное место**: увести с солнца в тень, либо вывести из душного и жаркого помещения/автомобиля на свежий воздух.

1. Положите ребёнка на спину, слегка приподняв голову, или на бок, если есть рвота. Если нет возможности уложить, разместите его полусидя-полулежа.
2. Обязательно нужно снять тесную и синтетическую одежду, она провоцирует и усугубляет перегрев, а также ремни, кольца и другие украшения, если есть.
3. Разговаривайте с ребёнком, поддерживайте его, чтобы он чувствовал себя спокойнее, и обильно поите водой или компотом комнатной температуры.

Чай и кофе, как и другие **напитки с кофеином и танинами, а также слишком холодные жидкости, использовать нельзя**, они только ухудшат ситуацию. Дело в том, что кофеин вызывает обезвоживание, от которого детский организм и так уже пострадал, а излишне холодное питьё окажет дополнительную нагрузку на и без того перевозбужденный центр терморегуляции и, кроме того, может спровоцировать развитие респираторных заболеваний.

Как ещё помочь ребёнку при тепловом ударе:

1. Дайте понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом.
2. Сделайте примочки из ткани, смоченной прохладной водой, на голову, ключицы, внутренний сгиб локтей, под колени, на икры и в паховую область.
3. Для компенсации водных и солевых потерь приготовьте специальное питьё: литр прохладной воды с чайной ложкой соли. Как правило, хватает 1-2 литра такого раствора.
4. При повышении температуры тела до 38°C и при отсутствии симптомов тяжёлого перегрева однократно дайте подходящее по возрасту и дозировке жаропонижающее.

При лёгком и среднем тепловом ударе таких мер бывает достаточно, чтобы облегчить текущее состояние ребёнка и предотвратить возможные ухудшения.

Проверяйте, всё ли в порядке с вашим ребёнком и не перегрелся ли он, когда гуляет без вашего сопровождения! Слушайте, что происходит вокруг, смотрите, где конкретно он находится и сколько времени, а также получайте моментальный сигнал помощи SOS с приложением [«Где мои дети»](#).

## Солнечный удар и тепловой удар – в чем отличия?



Солнечный удар — это расстройство работы головного мозга из-за продолжительного воздействия солнечных лучей на непокрытую поверхность головы. То есть это особая форма теплового удара, характерная именно для жарких летних месяцев, при которой нарушается не только потоотделение, но и кровообращение. Развитие болезненного состояния может произойти как во время пребывания на солнце, так и несколько часов спустя.

Опасность солнечного удара в том, что он чаще, чем обычный перегрев, приводит к тяжёлым последствиям в виде остановки дыхания, комы и даже смерти. По официальным данным, в особо тяжких случаях при отсутствии срочной медицинской помощи порядка 20 процентов пострадавших от перегрева и солнечного удара в итоге погибают.

Ключевая причина солнечного удара понятна из названия этого патологического состояния: прямое, интенсивное или продолжительное воздействие солнечного света на поверхность головы.

Другими причинами солнечного удара могут стать:

1. Высокая физическая активность на улице в сухую безветренную погоду.
2. Слишком плотная и тесная одежда.
3. Пребывание в плохо проветриваемых помещениях, наполненных солнечным светом.

## Симптомы солнечного удара



Поскольку и тепловой, и солнечный удар возникают по сходным причинам, симптомы у них похожи. Сначала у ребёнка появляются вялость, зевота, сонливость. При усугублении состояния они перетекают в слабость, начинается головокружение, появляются шум в ушах и потемнение в глазах, дыхание учащается.

Основные симптомы солнечного удара лёгкой и средней тяжести:

1. Головная боль.
2. Тошнота и рвота.
3. Слабый и частый пульс.
4. Повышение температуры тела до 38°C.

Также солнечный удар может сопровождаться ожогами кожи.

В тяжёлых и особо тяжёлых случаях у детей наблюдаются спутанное сознание, обморок и судороги, температура повышается до экстремальных значений, то есть выше 40°C, возможно непроизвольное мочеиспускание или дефекация, остановка дыхания, кома.



## Как оказать первую помощь ребёнку при солнечном ударе?



Алгоритм действий тот же, что и при тепловом ударе. Первым делом уложите пострадавшего в затенённом месте или прохладном помещении, обеспечьте приток свежего воздуха, напоите охлаждённой водой, можно минеральной.

Также при солнечном ударе у ребёнка необходимо:

1. Снять с него стесняющую и синтетическую одежду.
2. Наложить холодные компрессы/лёд на лоб, виски и затылок.
3. Обернуть пострадавшего влажной простыней.
4. Приподнять ноги и голову при нарушениях сознания.
5. Дать понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом.

Что касается солнечных ожогов кожи, то, при незначительном покраснении, можно использовать как народные средства, так и специальные кремы и мази на основе пантенола. Если же ребёнок обгорел сильно, необходимо обратиться к врачу дерматологу, который подберёт медикаменты и проконтролирует ход восстановления повреждённых кожных покровов.

Если всё серьёзно: когда вызывать скорую при тепловом или солнечном ударе?



Нужно обязательно обращаться за медицинской помощью, если вы поняли, что перегрев или солнечный удар случился у ребёнка младше пяти лет. Дети в этом возрасте сильнее подвержены осложнениям.

В случае с детьми постарше сигналом для обращения к медикам должно послужить **отсутствие улучшений после самостоятельно оказанной первой помощи**. Вызывайте неотложку или сами везите пострадавшего ребёнка в больницу для проведения необходимого лечения. Возможно, вы неверно оценили степень тяжести теплового или солнечного удара, тем более, что в случае с последним ухудшение состояния может наступить спустя несколько часов после пребывания на солнце.

Однако при появлении симптомов, угрожающих жизни, обращаться к врачу нужно незамедлительно независимо от возраста.

**Срочно** вызывайте скорую помощь, если у ребёнка:

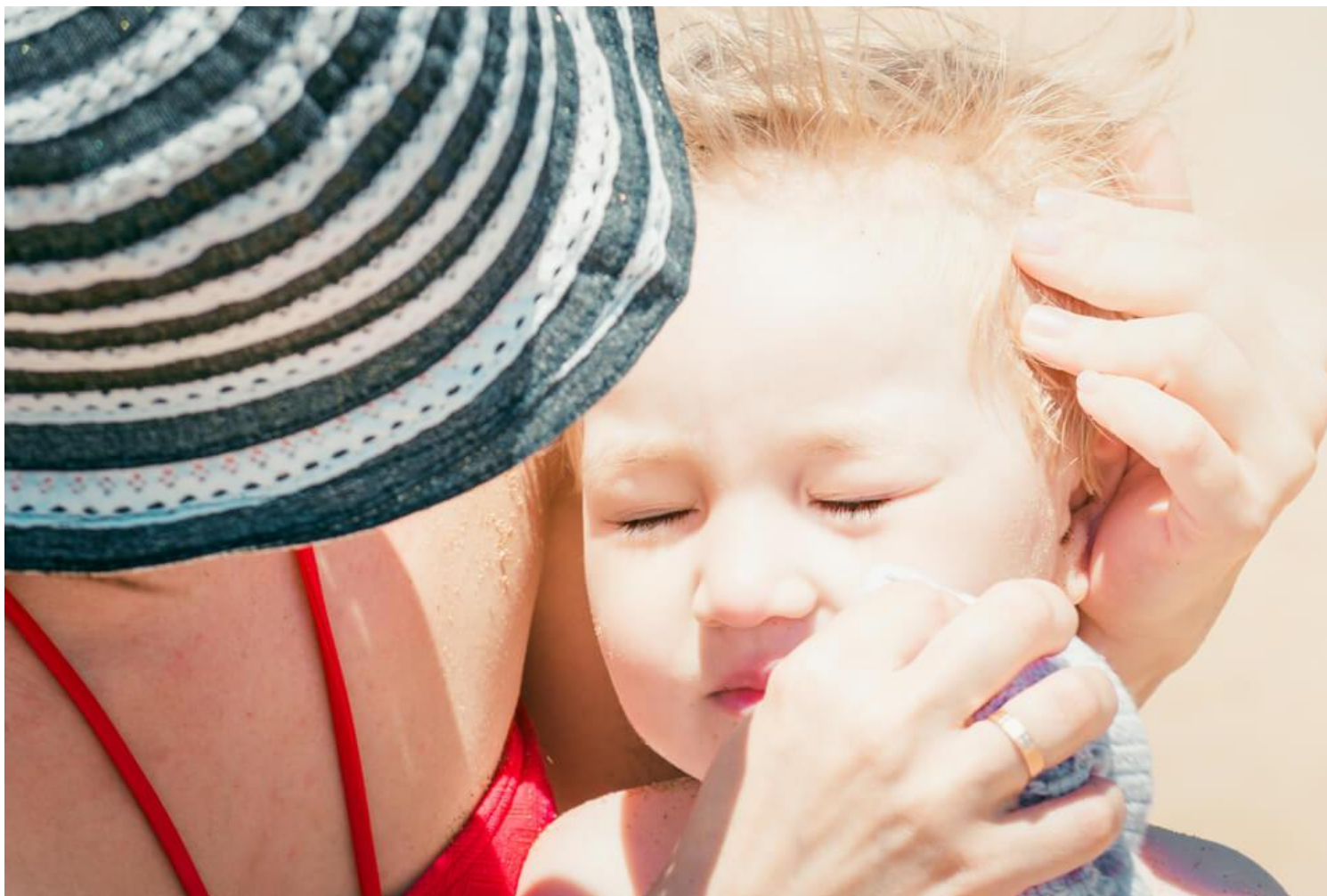
1. Температура тела держится выше 39,5°C.
2. Продолжительные неоднократные судороги.
3. Устойчивое нарушение сознания.
4. Нарушения дыхания и (или) кровообращения.

До встречи с медиками не нужно давать ребёнку жаропонижающие, поскольку в данном случае они не сбьют температуру и могут исказить клиническую картину.

Как правило, при тепловом ударе средней тяжести лечение проходит амбулаторно, но в тяжёлых случаях требуется интенсивная терапия в стационаре с применением капельниц и уколов.



## Экстренная доврачебная помощь ребёнку при тепловом или солнечном ударе



Пока вы ждете скорую помощь, важно сделать так, чтобы пострадавшему ребёнку не стало ещё хуже. В тяжёлых ситуациях, когда обычная первая помощь при тепловом ударе малоэффективна, всё же можно облегчить симптомы и не усугубить состояние.

Если у ребёнка судороги, нужно максимально его обезопасить от возможных механических травм и уложить на ровную поверхность, повернув голову на бок, а также убрать все посторонние и острые предметы.

При потере сознания, но наличии пульса и дыхания, положите ребёнка на живот, голову поверите на бок. Такое положение позволит свободно дышать, убережёт от удушья или вдыхания рвотных масс.

Если вдруг произошла остановка дыхания или перестал прощупываться пульс, немедленно начинайте самостоятельные реанимационные мероприятия, не дожидаясь врачей. Необходимо делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, пока не возобновится работа лёгких и не появится пульс. При этом учитывайте вес ребёнка и не прилагайте слишком интенсивных усилий — это может привести к травмам грудной клетки.



Как обезопасить ребёнка от теплового и солнечного удара?



Чтобы ребёнок не перегрелся, он не должен подолгу находиться в душном и влажном помещении с высокой температурой.

## **Детей ни в коем случае нельзя оставлять в закрытых автомобилях!**

Согласно [данным учёных](#), полученным в ходе математического моделирования ситуации, у двухлетнего ребёнка, оставленного в припаркованном на солнце автомобиле, температура тела поднимается до критических 40°C всего за один час, а в машине, оставленной в тени, это произойдёт примерно за два часа. В такой ситуации от перегрева пострадает даже взрослый человек, но последствия не обязательно будут критическими, а вот у ребёнка шансов просто нет.

В жаркую погоду необходимо защищать голову светлым, лёгким, легко проветриваемым головным убором; стараться как можно меньше находиться на открытом солнце, особенно в дневные часы; отказаться от синтетической одежды в пользу просторных закрытых вещей из натуральных материалов. Эти рекомендации актуальны как для взрослых, так и для детей.

## Что ещё необходимо, чтобы уберечь ребёнка от теплового или солнечного удара? Чек-лист



1. Ребёнок должен больше пить. Лучше, если это будет просто вода без газа.
2. Не перекармливайте ребёнка, выбирайте для него лёгкую пищу.
3. Одевайте ребёнка по погоде, не кутайте. Дополнительные вещи на случай похолодания можно взять с собой.

4. Лёгкий головной убор — панама, бейсболка или платок — обязателен.
5. Выбирайте для игр и прогулок затенённые места или площадки с беседками, деревьями.
6. Не планируйте активные игры и физические нагрузки для ребёнка в промежутке с 12 до 16 часов.
7. На природу или пляж обязательно берите с собой солнцезащитные средства и зонт.
8. Детей до года в течение дня нужно протирать прохладными влажными салфетками/полотенцами.

Эти простые профилактические меры уберегут здоровье ваших детей и ваше спокойствие. По возможности с ранних лет приучайте детей брать с собой воду на прогулки, не оставаться долго на открытом солнце и беречь голову от прямых солнечных лучей. Это станет для них отличным жизненным навыком.

Подводя итоги, скажем, что тепловой и солнечный удар — опасные болезненные состояния, в отдельных случаях связанные с угрозой жизни. Поэтому крайне важно знать их симптомы и вовремя распознавать. Заметив признаки перегрева у ребёнка, немедленно начинайте оказывать ему первую помощь и вызывайте врача, если ситуация оказалась тяжелее, чем была на первый взгляд.

В то же время профилактика опасных состояний, связанных с нарушением терморегуляции, совсем не сложная, учитывая, что на другой чаше весов здоровье и жизнь детей. Поэтому запомните сами и расскажите ребёнку, как защитить себя от теплового и солнечного удара.

**Проведите лето с удовольствием!**