

## Лето и его опасности.

Лето – замечательная пора. Это период отпусков, выездов на дачу, природу, деревню. Дети получили возможность больше времени проводить на свежем воздухе, общаться с природой. Однако необходимо помнить, что излишнее нахождение на солнце может привести к ухудшению здоровья. В группе риска, в первую очередь, находятся дети, поскольку процессы терморегуляции у них не совершенны.

В летний период времени резко возрастает риск получения теплового и солнечного удара. Что такое тепловой удар? Это остро развивающиеся болезненные состояния, вызванные длительным воздействием на ребенка высокой температуры внешней среды. Его развитию способствует избыточная многослойная одежда из синтетических тканей, высокая температура воздуха на улице в совокупности с высокой влажностью.

К солнечному удару приводит непосредственное воздействие солнечных лучей на голову ребенка, когда ребенок находится на улице без головного убора. При тепловом и солнечном ударе появляется общая слабость, вялость, возможность обморочного состояния, повышение температуры.

При возникновении описанных состояний следует приступить к оказанию первой помощи: перейти в прохладное помещение, обтереть прохладной водой тело, на голову положить холодный компресс. Давать охлажденное питье часто, но небольшими порциями.

Как избежать столь неприятных последствий воздействия тепла и солнца на организм ребенка, и сделать отдых радостным и безоблачным? Прежде всего, важно соблюдать режим пребывания на солнце. В жаркие дни прогулки с детьми организовывать только в утреннее (до 11.00) и послеобеденное (после 16.00) время, использование во время прогулок головных уборов, принятия воздушных ванн в тени.

Важным также является подобрать одежду из легких хлопчатобумажных тканей светлых тонов. В питании детей следует ограничить потребление жирной и белковой пищи (мясо, жирные сорта рыбы) и добавить в рацион овощи, фрукты. Не забывайте про питьевой режим. Ребенку можно предложить практически любые морсы, компоты, разбавленные водой несладкие соки, простую воду. Не стоит давать детям сладкие газированные напитки, которые содержат очень много сахара и плохо утоляют жажду.

Соблюдение этих простых советов поможет сохранить здоровье вашему ребенку!

Врач-гигиенист отделения  
гигиены детей и подростков

Елена Астапова