**Сонячні опік и та сонячний (тепловий) удар у дітей**

Сонячний опік – це ураження шкіри, обумовлене надмірним впливом складової сонячного світла - ультрафіолетового випромінювання.

Сонячні опіки внаслідок тривалого перебування на під прямими сонячними променями можуть отримати практично усі люди, причому люди з більш світлим кольором шкіри підпадають більшому ризику. А от діти можуть отримати сонячні опіки значно швидше від дорослих, Найшвидше сонячні опіки отримують дітки до 3-х років, в першу чергу світлошкірі, зі світлими волоссям, тому їм практично зовсім не рекомендується засмагати на відкритому сонці.

Шкіра дитини раннього віку ще дуже тонка ніжна і чутлива і, якщо не дотримуватися певних правил поведінки на сонці, дитина досить швидко може отримати сонячний опік. Для цього їй достатньо провести під прямими сонячними променями сонечком зовсім невеликий проміжок часу, усього 5-7 хвилин. Опісля цього можна відзначити почервоніння шкіри, сама шкіра стає сухою та гарячою на дотик, дитина відчуває постійне свербіння уражених ділянок шкіри.

Розрізняють три ступені опіків.

Перша ступінь (легка). Симптоми сонячних опіків проявляються повільно, приблизно через 6-12 до 24 годин. За цей час шкіра дитини стає сухою, гарячою на дотик, з’являється свербіння, печіння і біль на обпечених ділянках шкіри, можуть з’явитися набряки. Дитина стає млявою або навпаки нервовою, часто плаче. Зменшуються неприємні відчуття через 2-3 доби, інколи вони можуть тривати до 7-10 діб, і в цей час шкіра починає лущитись і облазити..

Друга ступінь (середня). До усіх попередніх проявів сонячного опіку додаються: набрякання шкіри, водянисті пухирі, біль в уражених ділянках шкіри посилюється, з’являється загальна слабкість, головний біль, нудота і блювота. Підвищується температура тіла до 39-40° С. У вкрай важких випадках можливий розвиток опікового шоку: утруднене дихання, з’являється блідість, шкіра стає холодною, виступає липкий піт, втрата свідомості.

Першочергові заходи надання допомоги.

Негайно помістіть дитину в затінок або прохолодне приміщення.

В обов’язковому порядку зверніться за медичною допомогою до медичного пункту, якщо перебуваєте в організованих місцях відпочинку.

Викличте «Швидку медичну допомогу (за наявності можливості).

У разі неможливості виконати попередні рекомендації, особисто зверніться з дитиною до найближчого медичного закладу, особливо якщо у неї присутні наступні ознаки захворювання:

- навіть маленький сонячний опік у дитини першого року життя;

- почервоніння шкіри значної поверхні тулуба у дітей 1-3 року життя;

- підвищення температури тіла до 38,5° С і вище, лихоманку;

- нудота, блювота, сонливість;

- поява водянистих пухирів;

- втрата свідомості.

До появи медичного працівника («Швидкої допомоги») або у разі незначного сонячного опіку самостійно виконайте низку допоміжних заходів:

- змочуйте(збризкуйте) постраждалі ділянки шкіри прохолодною водою (можна зробити вологе обгортання, прохолодну ванну або душ);

- давайте дитині багато пити для відновлення втраченої організмом рідини;

- використовуйте протиопікові аерозолі, що досить швидко та ефективно допомагають.

- якщо на шкірі виникли пухирі, проклювати їх не можна ні в якому разі, краще усього закрити їх сухо, по можливості стерильною, пов’язкою (для цього згодяться підсобні, максимально чисті матеріали – бинт, носова хусточка тощо).

- аналогічні дії виконуються і в тому разі, коли пухирі лопнуть.

У разі проявів блювоти посадіть дитину, в лежачому положенні покладіть на один з боків – ні в якому разі не під час блювоти дитина не повинна лежати горілиць!!!

У разі підвищення температури вище 38,5° С можна прикласти холодний компрес на лоб, пахви, гомілкові м’язи.

В домашніх умовах помістіть дитину в прохолодну провітрену кімнату, зніміть з неї одяг, обмийте дитину воно-оцтовим розчином (1:1) або влаштуйте ванну з «літньою» водою, додавши до неї ½ стакана харчової соди ці заходи можна проводити, якщо у дитини немає пухирів на шкірі.

Питання лікування сонячних опіків потрібно вирішувати з лікарем. Опіки першого ступеня, зазвичай лікуються в домашніх умовах, якщо ними уражена незначна ділянка шкіри. У разі  опіків другого ступеня (з пухирями) лікування повинне зазвичай проводитись в умовах стаціонару, адже воно може зайняти кілька тижнів.

 Сонячний (різновид теплового) удар - ураження центральної нервової системи(головного мозку) внаслідок впливу прямих сонячних променів. Але в окремих випадках сонячний удар можливий і під час перебування малюка в затінку – за температури навколишнього середовища вище 36°С.

Результатом такого впливу є порушення обміну речовин, гіпоксія мозку та його можливий набряк, втрата свідомості, судоми. Сприяють сонячному(тепловому) удару значна вологість повітря, теплий одяг дитини, порушення фізіологічних механізмів терморегуляції(у дітей раннього віку), недостатній питний режим, різноманітні ураження ЦЕ/НС.

Профілактика, як спосіб уникнення сонячних опіків.

Найбільш інтенсивною сонячна радіація є в проміжок між 10 і 16 годинами, в цей дуже не бажано дитини на сонці. Дитина обов’язково повинна бути в головному уборі (панамка, чепчик, косинка). На прогулянку з малюком в обов’язковому порядку береться парасолька. За порадою лікаря використовуйте крем від засмаги з коефіцієнтом захисту від сонця не менше 15 (наноситься за півгодини до виходу з дому), але пам’ятайте, що косметичні креми проти засмаги не рекомендується використовувати у дітей віком до 6 місяців)