**Тепловий удар у дитини. Профілактика перегріву у дітей**

***Тепловим ударом вважається хворобливий стан (перегрів організму), що виникає в результаті впливу на нього високих температур протягом тривалого часу. До теплового удару схильні не тільки хворі люди і люди похилого віку, а й діти, особливо малюки до року. Це пов'язано з недосконалістю їх системи терморегуляції. Погіршує ситуацію висока вологість навколишнього середовища, перевтома і порушення питного режиму (нестача води в жаркий час). На дітях недолік рідини відбивається сильніше, так як їх організм містить більше води, ніж організм дорослої людини.***

**Симптоми теплового і сонячного удару у дітей**

Симптоми і заходи надання першої допомоги при тепловому та сонячному ударі однакові, проте від впливу сонця на шкірі можуть з'явитися червоні плями і бульбашки (опіки). Тоді як для виникнення теплового удару не обов'язково перебувати під палючими променями. За ступенем тяжкості тепловий удар у дітей може бути легким, середнього ступеня тяжкості і важким.

При легкому тепловому ударі спостерігається слабкість, болить голова, нудота, пульс та дихання стають частішими. Середня ступінь тяжкості теплового удару проявляється зниженням рухової активності, сильним головним болем, нудотою, блювотою, невпевненою і хиткою ходою, оглушенністю і непритомним станом, прискореним пульсом і диханням, а також підвищенням температури до 39-40 градусів. Важкий тепловий удар розвивається раптово. Особа спочатку червоніє, потім різко блідне, свідомість може бути порушена аж до коми. Спостерігаються судоми, галюцинації, марення. Температура підвищується до 41-42 градусів. У дітей у віці до року перегрів організму може протікати з підвищенням температури до 40 градусів, збудженням, змінюваним різкою слабкістю, холодним потом, позіханням, відрижкою, нудотою, розладом шлунку і проносом.

Також можуть спостерігатися посмикування м'язів кінцівок та обличчя. Риси обличчя загострюються, загальний стан різко погіршується.

**Перша допомога при перегріванні дитини**

При виникненні будь-яких ознак теплового удару необхідно терміново перенести дитину в більш комфортні умови (тінь або прохолодне приміщення). Потрібно розстібнути одяг, що стискує, роздягнути дитину до пояса і укласти з піднятою головою. Тіло можна обернути холодним простирадлом, а на лоб покласти прохолодний компрес. Для того, щоб привести дитину до тями, потрібно дати їй понюхати ватку, змочену в нашатирному спирті. При появі ознак теплового або сонячного удару у дитини необхідно викликати швидку допомогу. Якщо розвинувся важкий тепловий удар, дитина не приходить до тями від нашатирного спирту, а пульс не прощупується, йому треба зробити непрямий масаж серця та штучне дихання, не чекаючи приїзду «швидкої». До приїзду «швидкої допомоги» слід весь час обтирати дитину прохолодною водою. А також часто поїти.

**Профілактика теплового удару у дітей**

Враховуючи особливості дитячого організму, необхідно уникати тривалого впливу тепла на організм дитини. Заходами профілактики перегріву у дітей є: У жарку пору року гуляти рекомендується до 11 годин дня і після заходу сонця, в тіні. Одяг дитини повинен бути з натуральних тканин, легким і вільним. На голові бажано носити панамку або літню шапочку. З собою на прогулянку обов'язково треба брати пляшечку з водою і поїти дитину частіше. У спеку кількість рідини, споживаної малюком, має збільшуватися в 1,5-2 рази, особливо під час активних ігор.

Особливо уважно потрібно ставитися до умов, в яких перебувають новонароджені і діти до року, щоб уникнути їх перегріву: Ліжечко не повинне знаходитися поблизу від батареї або грубки. Не варто дитину надмірно вкутувати і одягати. Кімната повинна регулярно провітрюватися. У жарку пору року варто користуватися кондиціонером. Те, що він для дітей шкідливий - міф, якщо встановити його прямо над дитячим ліжечком і включати під час сну, ніякого шкідливого впливу холодні потоки повітря на малюка не нададуть. Гірше, якщо маленька дитина весь час відчуває дискомфорт, у неї з'являється пітниця і підвищується температура. Батькам потрібно пам'ятати, що оберігати свою дитину потрібно не тільки від холоду, але і від надмірного тепла, інакше не уникнути теплового удару.