



Первая помощь при тепловом ударе у детей

Осенью родители часто обращаются за медицинской помощью в поликлинику по причине детских простудных заболеваний, а летом из-за тепловых ударов в результате сильного перегрева.

Зачастую температура тела повышается из-за того, что организм не может самостоятельно охладиться, то есть нарушается процесс терморегуляции.

Многие родители делают большую ошибку, одевая ребенка теплее, нежели этого требует сезон года или погодные условия. Кроме того, солнечные ожоги являются дополнительным фактором риска возникновения теплового удара. Также нельзя оставлять ребенка в припаркованной машине.

Признаки теплового удара и обезвоживания у ребенка

- Высокая температура без выделения пота;
- Кожные покровы красного цвета, при тяжелом поражении становятся бледными;
- Кожа горячая на ощупь;



- **Беспокойное поведение (капризность, агрессивность);**
- **Головные боли, головокружения;**
- **Рассеянность, заторможенность, вялость;**
- **Липкая слюна, сухость во рту;**
- **Тошнота и рвота;**
- **Дыхание учащенное, поверхностное;**
- **Бессознательное состояние.**



При легкой и средней степени поражения правильно оказанная первая помощь становится залогом успешного выздоровления.

Пошагово первая помощь выглядит следующим образом:



- Раздеть малыша и переместить в прохладное место, в тень.

- До приезда скорой помощи тело ребенка необходимо обтереть прохладной водой. Можно делать примочки на лоб, затылок, шею, виски, ключицы, внутренний сгиб локтей, под колени, икры, пах, крестец.

- Обмахивать предметами, имитирующими веер.

- Обязательно нужно разговаривать с малышом.

- Обильное теплое питье маленькими глотками.

- Уложить ребенка на спину и приподнять голову или же повернуть на бок.

- Если наблюдаются нарушения дыхания – поднести несколько раз к носу ватку, смоченную в нашатырном спирте.

- Не стоит до консультации с врачом давать пострадавшему какие-либо жаропонижающие, так как они не сбьют температуру и могут смазать клиническую картину.

- При остановке дыхания срочно делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

Если ребенок не идет на поправку и состояние его ухудшается, то лучше вызвать врача поликлиники, скорую



медицинскую помощь или же самостоятельно транспортировать в стационар.



Профилактика теплового удара

1. Не выходить с ребенком на улицу в самые жаркие часы.
2. Избегать в это время слишком активных игр и физических нагрузок.
3. Защищать голову от попадания прямых солнечных лучей. Для этого подойдут не только головные уборы, но и зонты.
4. Одевать кроху только в одежду светлых тонов, изготовленную из натуральных материалов, например, из хлопка, льна.
5. Не укутывать малыша, ведь тепловой удар может возникнуть не только в летнее время года, но и зимой.

- 
6. Обеспечить достаточное питье.
 7. Постоянно проветривать помещения.

Все вышеперечисленные меры профилактики не требуют особых усилий, затрат времени и средств, однако позволяют в полной мере исключить риск теплового удара.

Берегите здоровье своих деток, следите за их самочувствием и при первых признаках недомогания срочно обращайтесь за медицинской помощью!

Информацию подготовила воспитатель группы
«Одуванчик» МАДОУ д\с №162, к.3, Карандей Елена
Викторовна, июнь, 2025 год

