



# ПЕРЕГРЕВАНИЕ

Чтобы ребёнок перегрелся, необходимы либо повышенная температура воздуха, либо прямое воздействие прямых солнечных лучей. Их влияние усиливают слишком тёплая одежда и высокая влажность атмосферы. Нагретая на солнце одежда становится дополнительным источником тепла, а чрезмерное укутывание может препятствовать нормальной потере тепла через кожу и дыхание. А испарение одного миллилитра воды через кожный покров приводит к потере одного килоджоуля тепла. Перегреванию способствуют и некоторые внутренние, индивидуальные особенности человека. Это и неправильный тепловой режим, и чрезмерно развитый слой подкожно-жировой клетчатки, и перенесённая ребёнком родовая или черепно-мозговая травма. Перегревание проявляется в нарушении водно-электролитного обмена, когда усиленное потоотделение, характерное для начальных этапов, приводит к дефициту воды и электролитов. В последующем эти явления могут сопровождаться нарушениями системы кровообращения и центральной нервной системы. Перегревание приводит к тепловому или солнечному удару. Симптомы перегревания зависят от степени перегрева и характера водно-электролитных расстройств.

Вначале могут возникнуть мышечные спазмы. Обычно это возникает в жарком климате при подвижном образе жизни и питье пресной воды, когда







**у ребёнка возникает дефицит хлористого натрия в организме. Температура тела обычно при этом нормальная, жажды нет.**

**Следующая стадия перегревания проявляется повышенной возбудимостью, сильной головной болью, тошнотой и рвотой. Потоотделение, как правило, сохранено, температура тела нормальная или умеренно повышена. Если у ребёнка одновременно развивается диарея, то возбуждение сменяется угнетением сознания. Крайняя степень перегрева – тепловой удар. Его основные признаки – утрата сознания и прекращение потоотделения.**


**Кожа становится мертвенно-бледной, сухой, горячей на ощупь. Повышается температура тела.**

**Дыхание частое, поверхностное, пульс едва прощупывается и резко учащён. Могут возникать судороги. Иногда наблюдаются бред и галлюцинации. В крайних случаях останавливается сердце и прекращается дыхание. Особая форма теплового удара – солнечный удар. Он возникает, если солнце нагревает голову ребёнка. Ранние признаки солнечного удара – покраснение лица, тошнота, рвота, расстройство зрения. Учащается дыхание, повышается температура тела.**

**Пострадавший может потерять сознание. Пульс учащён, могут возникнуть бред и галлюцинации. В крайних случаях при отсутствии помощи наступает клиническая смерть.**

**Неблагоприятные симптомы при перегревании: прекращение потоотделения, повышение температуры тела,**





**сухая и горячая на ощупь кожа, утрата сознания, быстрое нарастание расстройств дыхания и кровообращения.**

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

**Выбор лечения зависит от состояния пострадавшего. Если ребёнок не потерял сознания, и температура у него не повысилась, надо уложить его в прохладном помещении. Голову покрыть пелёнкой, смоченной в холодной воде. Дать обильное питьё в виде глюкозосолевых растворов (на 1 л воды – 0,5 чайной ложки поваренной соли и 2 столовые ложки сахара) или фруктовых соков. Прекратить такое отпаивание следует тогда, когда у ребёнка исчезнет жажда и восстановится мочеотделение.**

**При солнечном или тепловом ударе с потерей сознания следует вызвать «скорую помощь». А до прибытия врачей полностью раздеть ребёнка и охладить его тело, смачивая холодной водой и постоянно растирая кожу. Когда температура снизится до 39 С, процедуру можно прекратить. Эффективным средством охлаждения является обтирание пострадавшего легко испаряющейся жидкостью – спиртом или фруктовым уксусом.**

**Хорошо в это время обдувать ребёнка с помощью вентилятора или хотя бы обмахивать полотенцем. Чтобы избежать мышечных спазмов, ребёнку в условиях жаркого климата надо обильно пить и потреблять не менее 5 граммов поваренной соли на один килограмм веса в сутки.**

