

# Осторожно — солнце!

«скорый» доктор

Татьяна Кторова

После холодных и дождливых дней горожане с восторгом встречают летнюю жару

Особенно лету рады дети. Впереди у них почти целый месяц каникул, беззаботного времяпрепровождения: общение с друзьями, купание в речке или на море. Но самое долгожданное время года таит в себе массу опасностей, особенно для детей. Например, из-за долгого нахождения на солнце может случиться тепловой удар или солнечный ожог. Как же избежать летних опасностей и сохранить здоровье своего чада?

Тепловой удар может случиться у ребёнка не только в случае долгого пребывания под палящим солнцем, но и в любом плохо проветриваемом помещении, например в общественном транспорте или автомобиле. Условия замкнутого пространства с горячим воздухом без вентиляции способствуют перегреву организма. Чтобы снизить риск, необходимо всегда давать ребёнку с собой бутылочку с водой или периодически поить его.

## Первая помощь при перегреве

Признаками теплового удара могут быть следующие симптомы: беспокойство, а затем нарастающая вялость ребёнка, покраснение кожи, жажда, повышение температуры тела, головокружение, головная боль, тошнота, рвота, нарушение дыхания и сознания.

**Любовь Стрелкова, старший врач станции скорой медицинской помощи Перми и Пермского района:**

— В первую очередь от перегрева страдают дети в возрасте до пяти лет, чаще всего это дети до года. В связи с анатомо-физиологическими особенностями детского организма, из-за незрелого процесса тер-

морегуляции, малыши перегреваются в считанные минуты, процесс перегрева развивается в три-пять раз быстрее, чем у взрослых, что в конечном итоге может привести к необратимым последствиям, вплоть до скоротечного смертельного исхода. Перегревание у детей является результатом серьёзного сбоя механизмов терморегуляции. Маленькие дети сильнее аккумулируют тепло и легко обезвоживаются, что приводит к быстрому повышению температуры тела, ведущему за собой критические нарушения в работе внутренних органов с повреждением клеток центральной нервной системы, формированием отёка головного мозга с потерей сознания, развитием у ребёнка приступов сильных судорог и коматозного состояния. Если вовремя не помочь ребёнку, у которого случился тепловой удар, то возможен быстрый летальный исход.

Если у вашего ребёнка появились признаки перегрева, нужно немедленно вызвать бригаду скорой медицинской помощи. До прибытия экстренной службы можно помочь ребёнку, предприняв следующие меры:

1. Уложите ребёнка на спину на горизонтальную поверхность в тени, лучше всего в прохладное и хорошо вентилируемое место, при



этом его голова должна быть немного приподнята.

2. Важно исключить прямое действие источника тепла на пострадавшего ребёнка.

3. Снимите с ребёнка одежду, особенно если она выполнена из плотной или синтетической ткани, а также кепки, косынки и другие аксессуары, которые сдавливают шею, голову и грудь.

4. Необходимо предпринять меры по охлаждению: прикладывать влажные компрессы к голове и телу ребёнка или делать мокрые обёртывания, постоянно увлажняя ткань, потому что она быстро нагревается. При этом можно дополнительно использовать вентилятор

для усиления охлаждающего эффекта и проводить обдувание ребёнка.

5. Обеспечьте ребёнку обильное питьё. Для этого нужно приподнять голову ребёнка и, если он в сознании, поить прохладной водой, чаем, морсом небольшими порциями, часто, каждые 5-10 минут. Если у ребёнка началась рвота, поверните его на бок, стараясь не допустить нарушения проходимости дыхательных путей рвотными массами.

## Эти опасные ожоги

Стоит отметить, что не менее опасными являются и солнечные ожоги. Если ребёнок находится на улице

при жаркой солнечной погоде, ему следует всегда быть в лёгком головном уборе, в лёгкой хлопчатобумажной одежде с закрытыми плечами. Всегда следует использовать детские солнцезащитные кремы, лучше всего с максимальным фактором защиты от воздействия ультрафиолета, и иметь при себе достаточный запас питьевой воды.

Если ребёнок сильно обгорел на солнце, то первые симптомы начинают беспокоить его уже в течение первого часа после получения ожога. Могут появиться покраснения, отёки, болезненность, повышенная чувствительность кожи с образованием пузырей, кожный зуд, озноб, повышение температуры тела, головная боль, рвота, жажда и вялость. Если не удалось вовремя помочь малышу, то при тяжёлых ожогах развивается ожоговая болезнь, нарушение функций внутренних органов с возможным формированием необратимых патологических процессов.

**Любовь Стрелкова:**

— В том случае, когда вы обнаружили у своего ребёнка сильное покраснение кожи или другие признаки ожога после нахождения на солнце, нужно немедленно исключить дальнейшее воздействие ультрафиолета, увести ребёнка в тень или в прохладное помещение с невозможностью попадания на кожу солнечных лучей. Далее необходимо немедленно охлаждение области ожога с помощью компресса с водой комнатной температуры, который можно наложить на 15-30 минут,

чтобы ограничить глубину ожога, а также уменьшить боль и жжение. Нельзя накладывать на ожоги лёд, компрессы с водой температурой менее 15°C, особенно детям с ознобом и ощущением холода, так как это будет способствовать развитию общего переохлаждения и усугубит состояние пострадавшего. Таким детям необходимо дополнительное согревание тела с целью сохранения терморегуляции организма. Для обезболивания можно дать малышу обезболивающие средства в возрастной дозировке — парацетамол в дозе 10-15 мг/кг или нурофен в дозе 5-10 мг/кг. После этого можно сменить охлаждающий компресс на чистую повязку с водным раствором хлоргексидина или фурацилина. Также необходимо обеспечить ребёнку обильное частое питьё небольшими порциями и обязательно обратиться к специалисту. Родителям нужно знать, что поверхностные ожоги и покраснения на коже, отёки кожи проходят через два-три дня после отшелушивания поверхностных слоёв эпидермиса, но полностью заживают к концу первой недели. При глубоких ожогах с отслоением эпидермиса и образованием пузырей воспалительная реакция уменьшается через три-четыре дня, раневой процесс может протекать с нагноением, полное заживление наступает через 10-14 дней, но может затягиваться до трёх-четырёх недель с образованием стойкой пигментации, которая сохраняется в течение нескольких недель, а иногда и с образованием рубцов.

# Соберите домашнюю аптечку

На станции скорой медицинской помощи Перми и Пермского района газете «Пятница» привели примерный список медицинских препаратов, которые рекомендуется иметь в домашней аптечке. Перед их применением необходимо ОБЯЗАТЕЛЬНО ознакомиться с аннотацией, включая информацию о дозировке, побочных явлениях, имеющихся ограничениях в применении.

Панама и солнцезащитный крем приравниваются по необходимости к аптечке. Детям противопоказано быть на солнце с 12:00 до 16:00, а для детей младшего возраста и грудничков нежелательно находиться на солнце с 11:00 до 17:00. Если не получается соблюдать солнечный режим, лучше выбирать места в «кружевной» тени и избегать активных солнечных лучей. Для этого необходимы защитные кремы с большим SPF. Причём младшим детям, а также рыжим и светложким нужны кремы с высоким фактором защиты — чем младше, тем защита должна быть выше. Для маленького ребёнка нужны средства с максимальным фактором (60+). При этом стоит избегать кремов с красителями и отдушками.

Средства для снижения температуры тела (жаропонижающие). Для детей до шести месяцев это только «Парацетамол» в любых формах — свечах, сиропах, шипучих таблетках. Детям старше трёх месяцев можно давать «Нурофен» — сироп, свечи, или «Ибупрофен», «Ибуклин».

Противовирусные препараты: «Антивирус», «Арбидол» — сироп, «Виферон», «Генферон» — свечи, «Цифферон», «Анаферон» — таблетки.

Капли от насморка. Сосудосуживающие средства предназначены для облегчения носового дыхания, обладают противоаллергическим, противоотечным и подсушивающим действием, их закапывают не дольше трёх-пяти дней:

1. «Нафазолин» («Санорин», «Нафтизин детский», «Назол-беби») 0,05%-ный — для детей от двух лет.
2. «Оксиметазолин» («Називин», «Отривин») — имеются дозировки для детей всех возрастов, включая новорождённых.
3. «Ксилометазолин» («Галазолин») 0,05%-ный — для детей от двух лет.
4. «Тетризолин» («Тизин») 0,05%-ный — для детей от двух лет.
5. Комбинированные препараты: «Адрианол» — для детей всех возрастов, включая новорождённых «Полидекса» — сосудосуживающие капли с противовоспалительным и противомикробным действием (детям от 2,5 лет).
6. Капли на масляной основе растительного происхождения: «Пиносол» — детям от одного года, обладают противовоспалительным и противомикробным действием, защищают слизистую носа от чрезмерного иссушения.
7. Солевые растворы для увлажнения слизистой носа: «Аквалор», «Аквалор», физиологический раствор натрия хлорида 0,9%-ный, в комплекте с аспиратором или грушей.
- Глазные капли. При воспалении слизистой оболочки глаз (конъюнктивитах): для всех возрастов — «Офальмоферон», для старших детей — 20%-ный раствор сульфата натрия («Альбуцид») или «Тобрекс».
- При аллергическом конъюнктивите применяют 0,1%-ные капли «Дексаметазон» или 0,05%-ную глазную мазь «Гидрокортизон».

Ушные капли: «Отинум», «Отипакс» — по одной-две капли в каждое ухо два раза в сутки в течение 6-10 дней. Перед использованием ушных капель рекомендуется согреть флакон, подержав его в руке, не забывая, что тёплые ушные капли нужно капать на сухую ватную турунду, вставленную в наружный слуховой проход. Закапывать прямо в ухо опасно, так как если повреждена барабанная перепонка, то можно повредить органы внутреннего уха и вызвать тугоухость.

Средства против аллергии. При различных аллергических проявлениях детям от двух лет можно давать таблетки и сиропы «Лоратадин» («Кларитин», «Лоратин») и капли «Зиртек», детям от одного года — сироп «Тавегил» («Клемастин»), детям от одного месяца — капли «Фенистил» или таблетки «Супрастин» в разовой дозе 0,25 мг (1/4 таблетки, которую растирают до порошка). На место укуса насекомого можно нанести «Фенистил-гель».

Помощь желудку и кишечнику. Для детей всех возрастов при повышенном газообразовании в кишечнике и болях в животе: «Плантекс», «Фосфалюгель» — суспензия в качестве сорбента, для нормализации моторики ЖКТ, а также «Смекта», «Цспумизан», «Саб Симплекс», для нормализации микрофлоры — «Хилак-форте», «Бифидумбактерин», «Линекс», «Максилак».

Противодиарейные средства (против жидкого стула): препарат «Пробифор», адсорбенты «Смекта», «Полифепан», «Центросгель», активированный уголь и антибактериальный препарат, действующий в кишечнике, — «Цнтерофурил».

Средства от обезвоживания при рвоте и диарее: восполнить потерю воды и минераль-

ных солей из организма при рвоте и поносе помогут «Регидрон био», «Гастролит», самым маленьким — «Оралит», «Оралит» — морковно-рисовый отвар от ИИ для детей с четырёх месяцев.

Антисептики: средства с обеззараживающими свойствами, такие как «Полисепт Олл», «Мирамистин», раствор перекиси водорода 3%-ный, «Хлоргексидин», «Фурацилин», спиртовые салфетки, а также йод и бриллиантовая зелень, которые выпускаются в форме удобных фламастеров «Леккер йод» и «Леккер бриллиантовый зелёный», пластыри бактерицидные или содержащие бриллиантовую зелень.

Перевязочные средства: стерильные бинты, сетчатые и эластичные бинты, лейкопластырь, стерильные марлевые салфетки, ватные салфетки, ватные палочки, ножницы, в области раны — порошок «Банеоцин», при кровотечении — гемостатическая губка, при ожогах различного происхождения — спрей «Пантенол», «Олазол» или «Бепантен» (крем, лосьон), а также универсальные средства — бальзамы «Скорая помощь», «Спасатель».

Вспомогательные предметы: одноразовые шприцы на 1 мл, 2 мл, 5 мл, спринцовка детская, ножницы, термометр в надёжном футляре.

Средства от насекомых (репелленты): разнообразные спреи, карандаши, лосьоны и т. д., которые могут использоваться для малышей.

Важно помнить, что «Аспирин», «Анальгин», «Димедрол» НЕ ИСПОЛНЮТ для лечения детей. В аптечке должны находиться самые разные средства: как для часто встречающихся состояний, так и для особенных случаев.

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.