

Аномальная жара - настоящее испытание для организма. Особую тревогу вызывают дети и подростки, которым сложнее справляться. Когда взрослому жарко — ребёнку очень жарко, так как детский организм выделяет больше тепла и процессы терморегуляции происходят иначе, чем у взрослых. Поэтому специалистов и беспокоят меры защиты от перегрева подростков и детей. Если *перегревание произошло*, то в первую очередь нужно поместить ребенка в прохладное помещение и показать его медицинскому работнику. Симптомы перегревания ребенка - покраснение кожи, повышение температуры, вялость, тошнота, беспричинное беспокойство, учащенное дыхание, в тяжелых случаях - обморочное состояние. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить в горизонтальное положение, протереть все тело влажной салфеткой смоченной в воде и обязательно поить каждые 5-10 минут. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь!

В период аномально высоких температур необходимо снизить физические нагрузки и ограничить пребывание на открытом солнце, особенно с 11 часов дня и до 17 часов. Головной убор обязателен, он защитит от теплового удара. Во время прогулок — чередовать пребывание на открытом солнце и в тени. Необходимо частое и обильное питье обильное в виде морсов, чая и компотов. Кормящие женщины также должны увеличить объем жидкости. **Необходимо** поддерживать в квартире влажность воздуха, держать закрытыми шторы и жалюзи в самое жаркое время дня, использовать светоотражающую прозрачную плёнку. Проветривая комнаты, нужно помнить, что сквозняки и перепад температур от охлаждающих приборов могут спровоцировать простуду. Отдых у воды лучше проводить под зонтиком во избежание *перегревания и солнечного ожога*. Поэтому очень важно регламентировать своё время пребывания на пляже. Особого внимания требуют школьники, отдыхающие на каникулах в летних лагерях. Специалисты советуют проводить различные мероприятия

только по утрам и вечерам или же в достаточно проветриваемых помещениях с кондиционерами. Сократить количество туристических походов и продолжительность экскурсий.

В аномально жаркие дни диетологи рекомендуют изменить режим питания и перенести на более прохладное время суток основные приёмы пищи и набор продуктов в меню. Завтракать лучше пораньше пораньше, а обедать до наступления жары. Мясные и рыбные блюда лучше перевариваются организмом в прохладное время. Необходимо обогатить рацион фруктами и овощами, так как вместе с потом организм теряет микроэлементы и витамины и ребенок начинает испытывать слабость, вялость, ослабляется иммунитет. Очень хорошо использовать свежевыжатые соки, несладкий морс или компот, травяной чай. Обязательно ограничьте ребёнка сладкую газировку и сладкий квас, они провоцируют жажду, не заставляйте кушать, если ребёнок отказывается от еды — перенесите прием пищи на более прохладное время.

Заведующий детской поликлиникой

ГБУЗ «Кузнецкая межрайонная детская больница»

Карягина Ольга Геннадьевна