**Осторожно, солнце!**

Темнова О.А., корреспондент

С наступлением лета мы все хотим побыстрее оказаться на солнышке и конечно, наши дети не исключение! Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Каждый заботливый родитель обязан особенно внимательно подойти к этому вопросу, чтобы избежать таких неприятностей, как тепловой и солнечный удары.

Солнце жизненно важно. Оно стимулирует кровообращение, придает хорошее настроение и стимулирует образование витамина D в нашем организме,  утилизирует кальций в нашем питании и важно для обмена костных веществ. Солнце также отвечает за загар нашей кожи, который является защитной реакцией на вредное излучение. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие.

Все же солнце имеет и теневые стороны. Слишком долгая инсоляция ослабляет иммунную систему и мобилизует свободные радикалы, которые разрушают кожную ткань и вызывают рак кожи. Особенно опасным солнце может быть для маленьких детей, потому что их кожа лишь на десятую часть толщины кожи взрослого человека. У нее еще нет так называемой кожной омозолестости, и она вырабатывает недостаточно пигментов для того, чтобы защищаться от ультрафиолетовых лучей. Эксперты предупреждают: время собственной защиты (то есть время, на протяжении которого кожа ребенка может сама себя защищать, без образования солнечных ожогов) составляет лишь 2-7 минут, а спустя 5-10 минут, в зависимости от возраста ребенка, появляется уже солнечный ожог. Солнечный ожог у детей – это сразу же тяжелый ожог, на который у них может появиться даже такая реакция как температура. Выбор правильного крема от солнца с высоким светозащитным фактором тоже очень важен. Вовремя нанесите крем, так как солнцезащитный крем раскрывает свое полное действие спустя полчаса.

От солнца необходимо защищать голову, кожа которой очень чувствительная и одевать легкую хлопчатобумажную панаму, шляпу с широкими полями или кепку с длинными краями, защищающими шею. Верхнюю часть туловища следует прикрывать легкой рубашкой с длинными рукавами или футболкой, ноги – длинными брюками. Лучше всего надевать ребенку просторную, пропускающую воздух хлопчатобумажную одежду. Ни в коем случае не одевайте ребенка слишком тепло. Чтобы избежать перегрева, постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок не находился на улице в самые жаркие [часы](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=RU4icqmgoaClCi6bkGxTE82E9hCGf7H38ygHzBo2G2bVbhPuVDEq-GlffSXw5077LYNyv8wnh0RPNUAA8ZuwMjhzG8tYFW9jl1t7T6oz0qKjwo63mDkl3CaYcUteXH0LKcf0VSivRKH1Z6YJOVH4PVsW8KFPymVldZH0Sp8X7hfIjJrjNsiurAeGl3LKOVzeoSo1fgBOiJU9S06dOXD0Yoc5J0zrBDwnX3gjfC4qaTJ1HGgxFH6xVFe8x4thE01vrtBoChZv-M6-dyNWkw4qc8FYi2Bk6jrXrWL1Ub5omupOZBK6tNnFvF0Oo1OfesxqFMngvgYcI0FL-uVjrrfOVb*WyvOZHQp2R5jsDWN58JzHqwSHzThFJAyssEj8OM*lpj6oCP27WY69xw3Z)  с 12 до 16 часов. В это время лучше избегать физической активности – обильный пот в жаркий день выводит из организма жизненно важные биологические жидкости и минеральные вещества.

Если же случилось так, что ребенок перегрелся на солнце важно знать: и солнечный и тепловой удар проявляются одинаково. Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.  Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться  во время приёма световоздушных ванн.  
При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Помните! Солнце – наш друг, но злоупотребляя его чудодейственными свойствами, мы можем нанести вред своим детям!

Источник: nsportal.ru