



Как защитить ребенка от солнечных ожогов?

Ярко светит солнышко, скоро долгожданное лето и даже в привычной для нас климатической зоне ожидается жара. В хорошую погоду особенно не хочется сидеть дома, родители стараются, чтобы ребенок больше времени проводил на свежем воздухе. И это правильно, мамы знают, что под действием солнечных лучей в организме вырабатывается необходимый нам витамин Д, дети закаляются,

становятся крепче, энергичнее, меньше болеют. Но злоупотреблять солнцем не стоит, когда температура воздуха выше 30 градусов, это уже серьезное испытание для детского организма. Детская кожа, тонкая и нежная, менее защищена от ультрафиолетовых лучей и подвержена солнечным ожогам. Под открытым солнцем малыш может обгореть очень быстро и это не обязательно на южном пляже или в горах, а даже в нашем климате. Главное, что это происходит незаметно, с момента ожога до его проявления проходит от нескольких часов до суток. Ребёнок не может оценить опасности, а взрослый чаще начинает реагировать только на появление первых симптомов ожога. Что же такое солнечный ожог? **Солнечный ожог (эритема)** - это воспаление кожи, обусловленное избыточным воздействием ультрафиолетового излучения. Симптомы солнечного ожога у детей проявляются на много быстрее, чем у взрослых: краснеют пораженные участки кожи, появляется отечность, боль, повышается общая температура тела, может быть головная боль, тошнота, сердцебиение. Ребенок становится сонливым или беспокойным, капризным. Общая температура тела у малыша поднимается обычно при солнечном ударе, в таком случае важно немедленно обратиться за медицинской помощью.

Первая помощь при солнечных ожогах.



- Обожжённую поверхность следует смазать увлажняющим кремом или кефиром или простоквашей. К этому участку кожи можно приложить ткань, смочённую в холодной воде.



Солнечный ожог

Как следствие неумелого пользования солнцем происходит перегревание организма и на коже появляются **ожоги**.

- **Признаки солнечного ожога:**
 - Воспаление кожи.
 - Краснота.
 - Припухлость.
 - Резкая болезненность кожи и чувство жжения.
 - Головная боль.
 - Недомогание.
 - Снижение работоспособности.
- **Первая помощь:** к пораженным местам следует прикладывать смоченные 2% раствором марганцовокислого калия чистые салфетки, смазывать вазелином.

