



**«Помним о главном»
(обезвоживание летом –
страшный враг ребенка, как
избежать?)**

Составила: воспитатель Гичко О.Н.

Жаркое лето чревато не только радостями — отдых, солнце, пляж, речка-море-океан, тонны мороженого и бронзовый загар к сентябрю. Увы, лето также прочно ассоциируется с такими опасностями как обезвоживание, тепловой и солнечные удары, обгорание кожи. Особенно страшны эти напасти для детей. Причем, чем меньше ребенок по возрасту — тем сложнее ему противостоять солнцу и жаре. Более того, некоторые педиатры осмеливаются утверждать, что солнце и жара — смертельно опасны для детей. Так ли это? И как сделать отдых с детьми летом по-настоящему безопасным?

Но сейчас я хочу поговорить об **ОБЕЗВОЖИВАНИИ ЛЕТОМ**: что это, какие последствия несет и как его избежать.



Обезвоживание — состояние, вызванное значительной потерей жидкости и электролитов в организме.

Обезвоживание у ребенка — это состояние, при котором организм патологически утратил воду ниже физиологической нормы, в результате чего резко нарушается метаболизм. Потеря воды около 20-25 % от физиологической нормы чревата гибелью организма.

Когда взрослому человеку жарко (например, при температуре воздуха 25-29°C) — годовалому малышу практически невыносимо, а когда взрослому очень-очень жарко (при температуре воздуха порядка 30-40°C) — перед маленьким ребенком возникает реальная угроза жизни и здоровья.

Обезвоживание у ребенка, особенно маленького, может наступить крайне быстро и, если это состояние упустить, то это может вызвать у малыша необратимые нарушения обмена веществ, с которыми ему придется потом прожить всю жизнь. Поэтому любой родитель в жару только тем и занят, что пытается напоить своего малыша во избежание обезвоживания.



Опасность обезвоживания у ребенка

У детей повышенный риск, связанный с обезвоживанием организма. Ребёнок имеет в два-четыре раза большую площадь поверхности тела относительно веса, чем взрослый человек, а, следовательно, потребности в жидкости у него значительно больше. Поэтому детский организм гораздо быстрее обезвоживается при пониженном потреблении жидкости или ее повышенном выведении. Также не стоит забывать, что ребенок не в состоянии самостоятельно удовлетворить свои потребности в жидкости.

Но особую опасность представляют не столько выведение жидкости из организма, сколько потеря солей и минералов, которые уходят вместе с водой, нарушая тем самым водно-электролитный баланс, а это в свою очередь негативно сказывается на работе внутренних органов и жизненно важных систем организма.

Первыми в таком случае страдают почки. Недостаток воды и натрия ведёт к снижению клубочковой фильтрации, уменьшению количества мочи, в тяжёлых случаях — к полному прекращению мочеобразования. В результате продукты распада белка, которые, как правило, выводятся через почки, задерживаются в организме и вызывают токсический эффект.

Сердечно-сосудистая система также страдает от недостатка воды, натрия, калия и магния. Из-за уменьшения количества жидкости в кровеносном русле сужаются сосуды. Это приводит к нарушению капиллярного кровоснабжения, накоплению в тканях продуктов распада, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Подобные процессы одновременно с нарушением нормального водного баланса приводят к интоксикации организма. Кроме того, потеря калия и магния вызывает сбой в регуляции артериального давления и нарушению сердечного ритма. Поэтому при выраженном обезвоживании может развиваться аритмия и перебои в работе сердца.

Симптомы обезвоживания у ребенка:

- Плаксивость и вялость, бледность и сонливость;
- Плач без слез, отсутствие пота и мочеиспускания (более 3 часов);
- Сухость во рту;
- малыш длительное время (6–8 часов) не мочится;
- моча ребенка приобрела насыщенный темный цвет и более резкий запах, чем обычно;
- ребенок вялый и неактивный;
- у малыша пересушенная кожа губ и сухо во рту;
- во время плача у ребенка нет слез.



**Следующие признаки
свидетельствуют о
сильной степени
обезвоживания:**

- у малыша
ввалились глаза;
- ручки и ножки
ребенка
похолодели, а
кожа приобрела
мраморный
оттенок;
- малыш бредит и
жалуется на
головокружение;
- малыш сонный и
вялый.
- У новорожденных
деток родничок
«западает» -
становится
впалым.



Что делать, если у ребенка обезвоживание?

Чем меньше ребенок, тем быстрее обезвоживание может перейти в тяжелую степень, поэтому при первых признаках обезвоживания нельзя теряться. Действовать нужно быстро, ведь от этого зависит здоровье вашего малыша. Если вы видите, что степень обезвоживания усиливается – немедленно вызывайте врача. В случае сильного обезвоживания жидкость будут вводить внутривенно, а для этого нужен специалист.



Если степень обезвоживания не тяжелая, и вы видите, что большой опасности нет, все равно стоит вызвать врача, чтобы он проконсультировал вас. Врач может прописать специальный раствор, который быстро восполнит уровень жидкости и солей в детском организме.

До визита педиатра выпаивать ребенка раствором для регидратации (восполнения жидкости): Он поможет восполнить запасы утерянной воды, а вместе с этим и водно-солевой баланс.

Важный момент: нужно знать как поить ребенка при обезвоживании, ведь неправильное отпаивание может не только не помочь ребенку, но и негативно сказаться на его здоровье.

Ребенка нельзя поить залпом

Поить ребенка следует каждые 5 минут по 5-10 мл раствора, предлагая его ребёнку с чайной ложки или через шприц без иглы, либо дозатором микстур.

Так же необходимо поместить малыша в прохладное помещение (чтобы снизить теплоотдачу и испарение влаги с кожи).



Когда при обезвоживании ребенка нельзя выпаивать

Выпаивание (регидратация через полость рта) недопустима при:

- непрекращающейся рвоте (когда рвет тут же всем, что выпито)
- тяжелом обезвоживании, помутнении сознания у ребёнка
- при сильном снижении или при полном прекращении мочеиспускания больше 12 часов
- при сахарном диабете и другой тяжелой сопутствующей патологии обезвоживании у детей первого года жизни до консультации с врачом

В данных обстоятельствах необходим врачебный контроль и госпитализация при наличии показаний.



Показателями стабилизации состояния при обезвоживании будут:

- **нормальное по частоте (каждые 2-4 часа) мочеиспускание не тёмной и не мутной жидкостью**
- **восстановление состояния слизистых оболочек (розовые, теплые, не сухие)**
- **появление слез, увлажнённые глаза**
- **нормализация массы тела (возможно понять, зная точный вес ребенка до начала болезни)**



Профилактика обезвоживания:

Не кормите в жару! Самые сытные приемы пищи должны быть смещены на прохладное время суток (утро и вечер). В течение дня постоянно поите малыша. В качестве жидкости прекрасно подойдут: чистая, негазированная, не кипяченая вода (можно чуть солоноватую минералку), компот из сухофруктов, соки-фреши разбавленные водой 1:1, несладкий холодный чай. Напитки давайте холодными, но не ледяными.

Сколько давать пить? Индикатором для нормального водно-солевого баланса у маленьких деток служит следующий показатель — минимум раз в 3 часа малыш должен помочиться. Если он ходит по малой нужде реже — значит, ему не достаточно употребляемой жидкости, поите его интенсивнее! А если он писается чаще — то это скорее хорошо, чем плохо. в этом случае пусть пьет столько, сколько хочет.



Как не допустить обезвоживания у малыша?

Самое главное, чтобы ребенок пил побольше жидкости. Особенно тщательно за этим нужно следить, если ребенок болеет, у него повышенная температура. Также побольше питья нужно обеспечить ребенку в летний период – во время жары.

Так как в соках содержится много сахара, лучше разбавлять их водой, если ребенок просит именно сок. Разбавьте сок водой в примерной пропорции 1:1 и малышу будет вкусно и вам спокойно за уровень жидкости в его организме.

Ни в коем случае не приучайте ребенка к газированным напиткам. Во-первых, это вредит зубной эмали, во-вторых углекислый газ, который используется в газированных напитках, пробуждает еще большую жажду и вымывает кальций из организма. К тому же, такие напитки не помогут восстановить водный баланс организма, ведь кроме воды, организм теряет необходимые минеральные соли, которые газировка не в состоянии восстановить.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ