

detkityumen.ru

Аптечка на лето: как провести отпуск с детьми и не заболеть

Что должно быть в отпускной аптечке, как правильно есть овощи и фрукты и почему при ротавирусе не нужно принимать антибиотики. Педиатр клиники "Ребёнок", консультант в Яндекс.Здоровье и кандидат медицинских наук **Ольга Игнатьева** рассказывает, как помешать солнцу, мошкам и смене климата испортить летний отдых с детьми.

1. Если возможно, вывозите детей на отдых больше чем на две недели

Лучше всего уезжать с детьми на отдых примерно на месяц, потому что первые две недели организм адаптируется к новым условиям. Более того, когда мы возвращаемся с отдыха домой, нам точно так же нужно две недели на адаптацию. Кстати, после возвращения с отдыха первые две недели лучше не делать прививки, чтобы ребёнок успел иммунологически адаптироваться. В принципе, если у ребёнка нет противопоказаний, то с ним можно ездить как на любые курорты.

2. На пляже соблюдайте солнечный режим

Детям противопоказано быть на солнце с 12.00 до 16.00. Для детей младшего возраста и грудничков период увеличивается — им нежелательно находиться на солнце с 11.00 до 17.00.

Если не получается соблюдать солнечный режим, лучше выбирать места в так называемой кружевной тени. Главное — избегать активных солнечных лучей. Для этого советую пользоваться защитными кремами с SPF больше 50. Чем младше ребёнок, тем защита должна быть выше, есть даже со стопроцентной защитой.

Ещё стоит учитывать фенотип ребёнка: светлокотким детям со светлыми волосами и рыжим детям нужны кремы с высоким фактором защиты. При этом стоит избегать кремов с красителями и отдушками. Есть отдельные антиаллергенные средства для детей, ориентируйтесь на хорошие дорогие марки.

3. Не забывайте про подходящую одежду

Одежду лучше выбирать светлых тонов, предпочтительно из натуральных материалов, не облегающую тело. Дети склонны к перегреву: они не чувствуют, что достаточно побыли на солнце, у них просто нет этого самоконтроля. Поэтому за этим нужно следить родителям. Не забывайте про головной убор: он должен быть не тёмным, не ярким и не синтетическим. Лучше всего — хлопчатобумажные дышащие вещи.

4. Помните про режим питания и воду

Летом в нашем рационе увеличивается количество овощей и фруктов. Желательно есть их до основного приёма пищи, то есть до завтрака, обеда или ужина, чтобы растительная клетчатка смогла полностью усвоиться. Если фрукты и овощи есть после основного приёма пищи, можно вызвать процесс брожения. Ещё очень важное правило — все мыть! Можно даже с мылом. И обязательно снимайте шкурку — это обезопасит от попадания микробов.

Нормализуйте питьевой режим: с собой всегда должна быть бутылочка с простой водой. Соки, в принципе, тоже допустимы, но лучше их разбавлять.

5. Одна из детских напастей — ротавирус

Ротавирус — это кишечный вирус, его ещё по-другому называют "болезнь грязных рук", потому что он передаётся в основном фекально-оральным путём. Профилактика ротавируса банальна — частое мытье рук. Если нет доступа к воде и мылу, вполне подойдёт обработка антибактериальным гелем или салфетками, но злоупотреблять ими не стоит: компоненты, которые в них содержатся, подавляют всю кожную флору — и плохую, и хорошую. Но в качестве экстренной меры вполне подходят.

Если всё-таки ребёнок заразился, лечить нужно симптомы, потому что этиотропного лечения ротавируса, то есть направленного на причину болезни, просто нет. Какие обычно симптомы у ротавируса? Температура, тошнота, рвота и диарея. Поэтому надо сбивать температуру и больше пить.

Важно помнить, что компенсация потери жидкости с рвотой отличается от её компенсации с потерями через желудочно-кишечный тракт. Если у ребёнка именно рвота, мы рекомендуем специальные растворы для дробного выпаивания. Обратите внимание: выпаивание должно быть именно дробным (с ложечки или шприца), резкая нагрузка на желудок может только усилить рвоту. Если мы говорим про потерю жидкости, связанную с диареей, здесь подойдут препараты-сорбенты. Они поглощают непереваренные остатки пищи, уплотняя стул и тем самым уменьшая водную потерю.

6. Следите за укусами насекомых

Проблема с клещами приходит с потеплением, и меры профилактики нужно соблюдать не только за городом, но и в самом городе тоже. Если вы гуляете по парку, по зарослям, по траве, нужно это делать в закрытой одежде и с плотно прилегающей обувью. Не должно быть болтающихся рукавов и штанин. После прогулки тщательно осматривайте ребёнка. Самая эффективная профилактика — прививка от клещевого энцефалита.

Если клещ всё-таки укусил, его будет видно. Были случаи, когда родители присылали мне фотографии с укусом непонятного насекомого и волновались, не клещ ли это. Клещ так себя не ведёт: он, как правило, остаётся на месте укуса и виден — это маленькое круглое образование тёмного цвета. Самого клеща не рекомендуется удалять в домашних условиях, можно случайно разорвать. Обратитесь в больницу, а после удаления обязательно отнесите клеща в лабораторию.

Пока ждёте результатов, наблюдайте за состоянием ребёнка. Первое, что должно вас насторожить, — повышение температуры, затем головная боль, тошнота.

Ещё летом мы часто сталкиваемся с комарами и мошками, от последних вреда даже больше. Мошки могут вызывать серьёзную температуру (за 39), менингеальный синдром, головную боль, тошноту. Укус комара сам по себе неопасен, если, конечно, у ребёнка нет аллергии. Обычно возникает кожное расстройство — припухание и зуд. Если ребёнка сильно покусали, можно принять антигистаминные препараты, не дожидаясь аллергической реакции, а место укуса обработать гелем — тоже антигистаминным. Допускается даже точечное применение гормональной мази. Я сама рекомендую гидрокортизоновую глазную мазь.

7. Если ребёнок получил солнечный удар

Ребёнок может получить солнечный удар различной степени — всё зависит от того, сколько времени он провёл на активном солнце.

Первая стадия солнечного удара — перегрев. На этой стадии, как правило, не бывает температуры, в первую очередь страдает нервная система. Ребёнок может жаловаться на слабость, вялость, головную боль. На второй-третьей степени повышается температура — до 39-40 градусов, могут быть даже судороги и потери сознания. Это уже самая крайняя, третья стадия.

Что делать при солнечном ударе? Безусловно, сначала изолировать ребёнка от солнца и уложить его горизонтально. Если есть какие-то симптомы нарушения сознания, можно слегка приподнять ему ноги, подложив

валик или подушку, а на лоб — холодное мокрое полотенце (подойдут и холодные продукты).

Можно давать ребёнку прохладное, но не слишком холодное питьё. При этом воздух должен быть влажным, потому что при сухом организм теряет ещё больше жидкости. Если у ребёнка температура, дайте ему жаропонижающее.

Помните, что первую стадию солнечного удара ещё можно лечить в домашних условиях, но вторая и третья стадии — стационарные случаи, здесь нужно вызывать скорую помощь. Но если вдруг ребёнок на первой стадии чувствует себя плохо больше суток, у него не проходит головная боль, он неактивен, не ждите и вызывайте скорую.

8. Соберите в отпуск аптечку

Жаропонижающие. Сбор аптечки нужно начать с препаратов, которые помогут справиться с температурой. Берите препараты исходя из возраста ребёнка и исходя из индивидуальных рекомендаций вашего врача.

Аллергия — ещё один фактор риска, поэтому с собой в отпуск нужно взять антиаллергические средства.

Кишечные инфекции — берите и растворы с ионами для выпаивания, и что-то наподобие смекты для желудка.

Антисептики. Их сейчас очень много, есть даже в виде пластырей и спреев. Есть пропитанные антисептиком самоклеящиеся наклейки на раны.

Это основной список необходимых в отпуске лекарств, дополнительные советы вам может дать личный педиатр.

Элина Винокурова

<https://mel.fm/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5231/