

napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog savetovalište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30

Što je dete mlađe, ono se teže prilagođava visokoj spoljnoj temperaturi. Da bi se izbegle neprijatnosti koje donosi leto, sunce i vrućina, važno je držati se pravila i slušati savete doktora. Prvi dani leta, svojim sunčevim zracima gode i mame da uživamo u njihovoj toploti. To je vreme najvećeg rizika da decu izložite velikoj neprijatnosti.



Od uživanja na suncu do ozbiljnih problema korak je mali.

Sunčanica i toplotni udar, kao i jače opekotine od sunca praćeni su istim simptomima kao da je reč o infekciji: visoka temperatura, povraćanje, glavobolja, slabost, opšte loše stanje, i to je dodatna teškoća s obzirom da pregrejavanje tela deteta u ovim stanjima zahteva hitno reagovanje.

Sunčanicu shvatite ozbiljno Kako je prepoznati?

Ona nastaje kada se glava direktno izlaže suncu. Rana reakcija je veoma burna: dete odjednom onemoća, oseća vrtoglavicu i mučninu, često povraća i postaje pospano. Dete je orošeno znojem, ruke i noge su prvo tople, a ako se ne skloni sa sunca, postaju hladne i drhte. Temperatura tela može da bude normalna, ali je obično povišena. Što je dete mlađe i simptomi su izraženiji, a opasnost od komplikacija veća. Preterano sunčanje može da dovede i do gubitka svesti, što se češće dešava adolescenatima.

Hlad nije zaštita od sunca

Bebe do 6 meseci ne smeju uopšte da se izlažu suncu. Ne postoji krema koja će im pružiti zaštitu. Imajte na umu, sunčevi zraci deluju i u hladu reflektujući se od okoline i površine mora ili jezera.

Jednogodišnjaci takođe, nemaju prilagođenu termoregulaciju, pa ne mogu da se prilagode naglom porastu spoljne temperature.

Šta u slučaju sunčanice mogu da urade roditelji ?

Sklonite dete sa sunca u klimatizovanu prostoriju, ili bar u zamračenu i dobro provetrenu sobu. Istuširajte ga prohladnom vodom, ne brišite već ostavite da se osuši. Dajte mu da pije rashlađenu tečnost: čaj, ili običnu vodu. Tečnost ne treba davati odjednom u velikoj količini, već češće po malo, posebno ako dete ima nagon na povraćanje. Lek protiv visoke temperature

treba dati ako je i posle mera prve pomoći temperatura i dalje visoka. Preporučuju se paracetamol ili ibuprofen u obliku čepića, ukoliko dete povraća, ili kao sirup. Narednih par sati, uz kontrolu temperature i davanje novih doza leka ako je to neophodno, dete treba da se odmori i spava.

Toplotni udar može da bude i fatalan

Mada su za mnoge sunčanica i toplotni udar isto, to su dva sasvim različita stanja. Kod toplotnog udara, nastaje slom sistema cirkulacije. Dok se kod sunčanice telo znoji, odbrana od pregrevanja postoji, ali kada organizam doživi toplotni udar, znojenje, a time i hlađenje organizma prestaje, telo više nije u mogućnosti da kontroliše svoju temperaturu. Veoma visoke temperature koje nastaju dovode do refleksnog grčenja mišića (zbog gubitka soli i minerala), pa organizam lako može da dođe u stanje šoka.

Pomoć lekara je neophodna kod toplotnog udara

Ako se uz sve mere predostrožnosti ipak dogodi toplotni udar, pružite prvu pomoć i svakako potražite lekarsku pomoć. Kod pojave toplotnog udara, važna je nadoknada veće količine minerala. Osobu koja je doživela toplotni udar treba preneti u hladovinu i raskomotiti je. Na glavu treba staviti komadiće leda umotane u platno ili jednostavno hladne obloge. Zatim, osoba mora brzo da se odvede u najbližu zdravstvenu ustanovu da primi infuziju i neki sedativ.

Kada se treba obratiti lekaru ?

- Ako temperatura tela ne pada i pored rashlađivanja, davanja tečnosti i lekova
- Ako dete izgubi svest, a ne povraća se brzo posle postavljanja u ležeći položaj
- Ako je dete konfuzno, pospano i slabo komunicira s okolinom
- Ako uporno povraća i sve je nemoćnije

Sunce je naša sjajana Zvezda, a ne ubica

Sunce nam omogućava da živimo, i kao takvo ga treba voleti i uživati u njemu, ali i poštovati njegovu snagu i moć.