

## USUSRET LJETU... ZAŠTITIMO SE OD SUNCA!



U vrijeme vrlo velikih vrućina posebnu pažnju treba usmjeriti na naše najmlađe, budući da su izloženi velikoj opasnosti od toplinskog udara. Mala djeca, osobito bebe, posebno su osjetljiva jer termoregulacija njihovog organizma nije dovoljno razvijena.

### **Što je toplinski udar?**

Toplinski udar je bolest odnosno slabost uvjetovana iznenadnom porastu temperature organizma.

Koji su simptomi?

Toplinski udar može se manifestirati simptomima manjeg ili većeg intenziteta, poput:

- glavobolje,
- povišene tjelesne temperature,
- mučnine,
- grčeva,
- a u težim slučajevima i poremećajem svijesti.

Uvjeti u kojima može doći do toplinskog udara

- visoka temperatura zraka
- visoki postotak vlage u zraku
- nedostatak kisika

Upravo je kombinacija visoke temperature zraka i velike vlažnosti osnovni uzrok toplinskog udara.

## **Što treba učiniti kako bi zaštitili djecu od toplinskog udara?**

### **1. Za vrućina bez sporta i fizičkih aktivnosti**

Ne boraviti s djetetom vani za vrijeme najvećih vrućina te u to vrijeme izbjegavati bilo kakve fizičke i sportske aktivnosti.

### **2. Bez sunca od 11 do 17 sati**

Nikada ne izlagati dijete suncu u vrijeme najvećeg rizika, od 11 do 17 sati. Za vrlo velikih vrućina to vrijeme treba produljiti.

### **3. Prozračiti prostor**

Što više prozračivati i ventilirati prostor. Prilikom upotrebe klima-uređaja biti oprezan i držati se pravila.

### **4. Odijevati pamuk i lan**

Odijevati dijete u odjeću laganih materijala, isključivo od pamuka i lana, koji omogućuju najbolju prozračnost i upijaju vlagu.

### **5. Nositi svijetle boje**

Odijevati dijete u odjeću svijetlih boja koje odbijaju sunčeve zrake.

### **6. Na izravno sunce tek nakon prvog rođendana**

Uvijek s oprezom izlažite dijete suncu. Izravnom suncu izložite dijete tek nakon navršene prve godine života, i to postupno.

### **7. Koristiti kreme za sunčanje**

Ne zaboravite koristiti kreme za sunčanje s visokim zaštitnim faktorom. Poslije svakog kupanja u bazenu ili moru treba obnoviti sloj zaštitne kreme. Kremu za sunčanje nanijeti na područja koja nisu zaštićena odjećom – lice, uši, stopala i stražnji dio ruku.

### **8. Često tuširati dijete**

Često tuširajte dijete ili ga kupajte u kadi, a i glavicu mu osvježavajte vodom.

### **9. Davati puno tekućine**

Dajte djetetu puno za piti kako bi nadoknadilo tekućinu izgubljenu znojenjem.

### **10. Lagano se hraniti**

Neka obroci budu bogati voćem i povrćem.

## **Na što treba pripaziti pri odabiru faktora i UV filtera za zaštitu dječje kože od sunca?**

Dobro je znati da se prema preporuci Europske komisije, u Hrvatskoj redovito provodi sustavni nadzor i kontrola kvalitete sredstava za sunčanje te pripadnih deklaracija, a ispituje se njihova mikrobiološka čistoća, pH vrijednost te sadržaj anorganskih i organskih UV filtera. Kod odabira proizvoda za zaštitu od sunca valja pripaziti da ima zaštitu i od UVB i UVA zraka te jasno izražene SPF faktore. SPF broj je omjer vremena izloženosti sunčevom zračenju koje je potrebno da se izazove minimalno uočljivo crvenilo na zaštićenoj koži i vremena koje je potrebno za pojavu crvenila na nezaštićenoj koži. Od loših posljedica UVA zračenje uzrokuje supresiju imuniteta i oštećenje DNA te je odgovorno za prijevremeno starenje kože, karcinogenezu i nastanak alergija dok UVB zračenje izaziva otok, crvenilo i opekline.

**Preporuka je da najniži zaštitni faktor za bebe i malu djecu bude SPF 30.**

## **Kako pomoći djetetu u slučaju toplinskog udara?**

Prije svega, dijete treba skloniti sa sunca, staviti ga u hlad, osigurati mu dovoljno kisika, odnosno staviti ga u prozračan prostor. Podignuti mu noge naviše u odnosu na tijelo i dati mu piti tekućine u malim gutljajima. Ukoliko ima tjelesnu temperaturu višu od 38 stupnjeva dati mu paracetamol ili ibuprofen. Ako djetetu nije bolje te u slučaju većeg poremećaja svijesti odmah potražiti liječničku pomoć, odnosno odvesti dijete na Hitnu pomoć.

Pripremila: Iva Šogorić Stojanović, mag. med. techn.