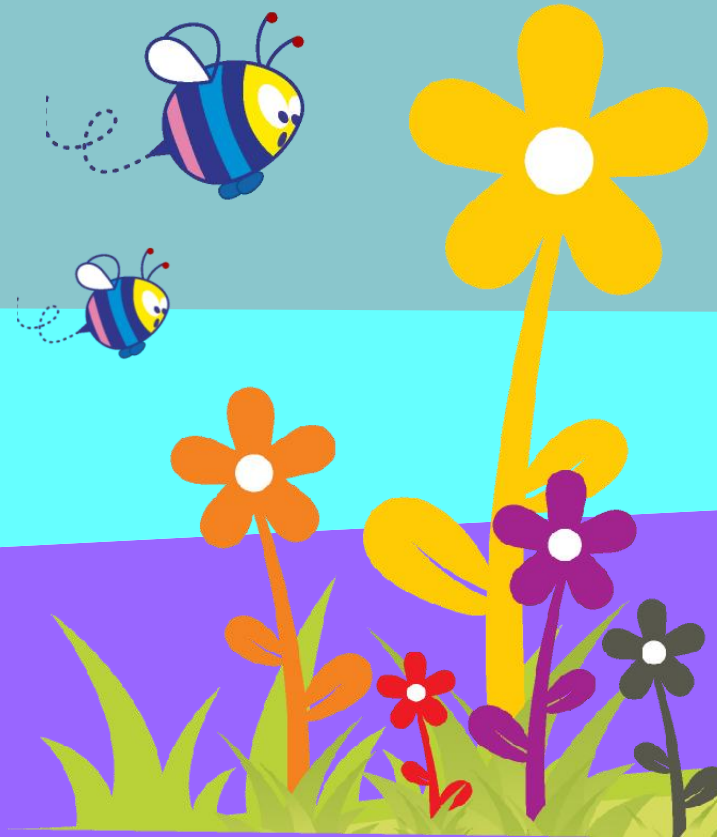
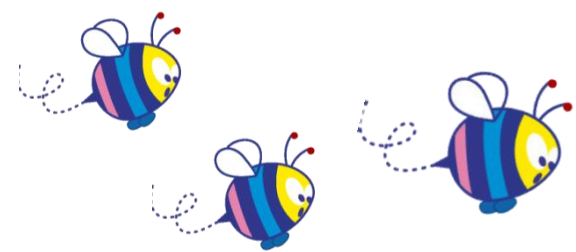


Най-честите проблеми

през лятото



Д-р Тодор Тодоров съветва

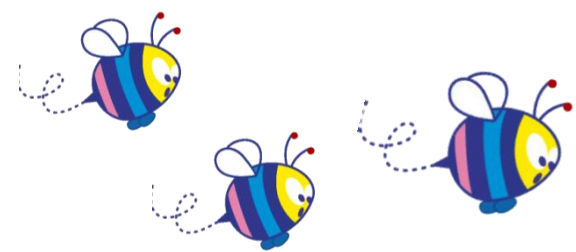


С бебе на път



- Пътувайте в по-ранните, ненатоварени и хладни часове на летния ден
- Избягвайте часовете между 11 и 17 часа поради опасност от претопляне
- Не тръгвайте в час-пик в петък и неделя
- Съобразете се с часовете за хранене и сън на малкото човече.
- Нахранете бебето половин час преди тръгване. Не го хранете по време на пътуване.
- Осигурете подходяща и постоянна температура вътре в автомобила
- Осигурете безопасно пътуване
 - ✓ Столче в средата на задната седалка в най-безопасната зона в автомобила обратно на движението
 - ✓ Настройте коланите да прилепват плътно и да може да прокарате пръст между тях и детето
 - ✓ Не сваляйте детето от столчето по време на път
 - ✓ Останете при детето, за да го наблюдавате и обгрижвате
- Планирайте почивката извън най-топлите летни месеци, най-добре юни или септември.
- Плажът на малкия човек трябва да е сутрин до 11 часа и вечер след 5 часа,
- Подходяща е шарената сянка, но не и пряката слънчева светлина.
- Винаги слагайте шапка със светъл цвят и с периферия на малката детска глава.
- Не забравяйте да давате често течности през топлите летни дни.





За вирусите няма почивка



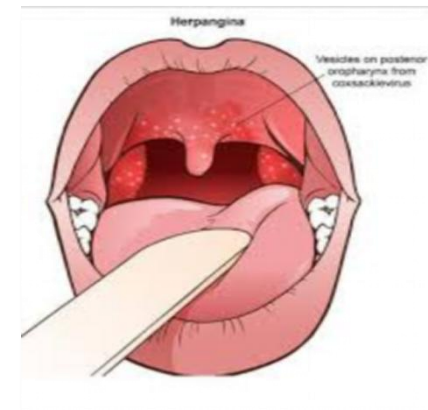
„Hand-foot-mouth“ disease

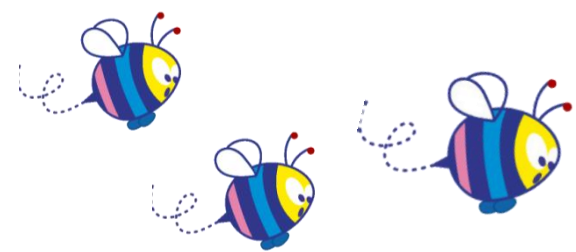
- ❑ Кой го причинява? Най-често от Coxsackie A16, Ентеровирус 71, ЕЧНО тип 6
- ❑ При кого се среща? Най-често между 1 и 4 години, предимно в ясли, градини
- ❑ Кога се среща? Показва сезонност, като пикът е през лятото и есента
- ❑ Какво се наблюдава?
 - ❑ Болезнени мехурчета и афти в устната кухина
 - ❑ увеличено слюноотделяне, отказ от храна и течности
 - ❑ Характерен обрив по дланите и стъпалата



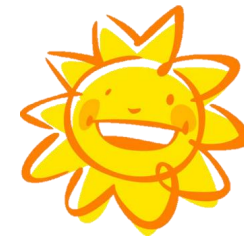
Херпангина

- ❑ Кой го причинява? Coxsackievirus A16, B, Enterovirus 71, ЕЧНО, HPeV-1, adenovirus, HSV
- ❑ При кого се среща? Деца от 3 до 10 години, по-тежко при кърмачета
- ❑ Кога се среща? Пик през лятото и есента в умерените ширини
- ❑ Какво се наблюдава?
 - ❑ висок фебрилитет 39 – 40 °С, главоболие, увеличени шийни лимфни възли
 - ❑ затруднено преглъщане, отказ от храна и течности, повръщане
 - ❑ енантем върху небните дъги, сливиците, мекото небце, увулата и по задната стена на фаринкса: болезнени мехурчета → афти и язвички

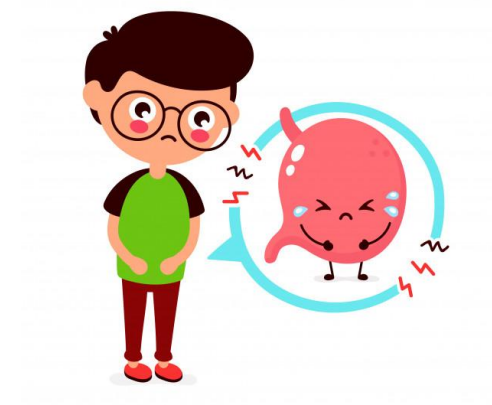




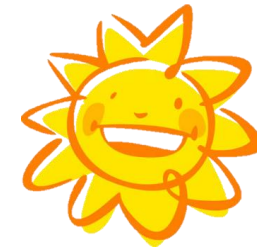
Стомашиният грип и лятната диария



- Най-често са вируси: норовируси (в детските градини и ясли), ротавируси, аденовируси**
- Как се предава? Фекално-орален механизъм**
 - ✓ вирусите са много устойчиви във външната среда
 - ✓ много ниска инфектиращата доза
 - ✓ Болният и асимптомният вирусоносител отделят вируса с фекалиите интензивно 7-10 дни
- Какво се наблюдава?**
 - ✓ Инкубационен период: ротавируси - 2-3 дни; аденовируси - 8-10 дни.
 - ✓ Бурно и внезапно начало с повръщане, фебрилитет и диария (ротавируси)
 - ✓ Повръщане - основно при норовирусите
 - ✓ Висока температура, мускулни болки, главоболие (калицивируси)
 - ✓ респираторни прояви (рота/аденовируси)
- Опасно ли е? Дехидратация**
- Как да се предпазим? Хигиена!**



Алергия или настинка?



□ Алергия ли е?

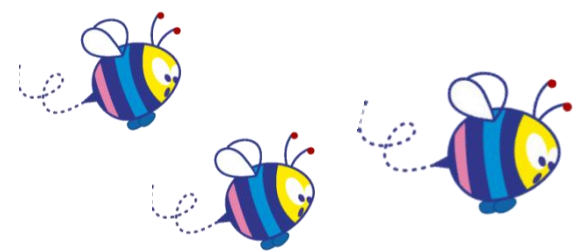
- ✓ Кихане
- ✓ Запушване и дразнене в носа
- ✓ Воднист или слузен секрет в носа
- ✓ Сърбеж в носа, очите, небцето и ушния канал
- ✓ Най-често между март и септември
- ✓ Поленова алергия - над 3-4 годишна възраст



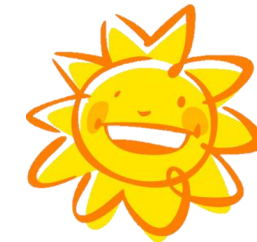
□ Какво да правя?

- ✓ Не простирайте прането навън
- ✓ Не пускайте при детето домашни любимци, които са били навън
- ✓ Преоблечете себе си и детето след като сте били навън
- ✓ Избягвайте сутрешните разходки - сутрин полените са най-много
- ✓ Не позволявайте на детето да си играе с треви
- ✓ Косете двора, когато детето не е около вас.





Да не слънчасаме!



Топлинни крампи -->Топлинно изтощение -->Топлинен удар

- Бебетата и децата са най-заstrашени!
- Прегряването обикновено се развива:
 - ✓ неподходящо облекло
 - ✓ висока околна температура и влажност
 - ✓ намален прием на течности
- Риск има при:
 - ✓ Пътуване в кола без климатик
 - ✓ Оставяне на дете в паркирана кола

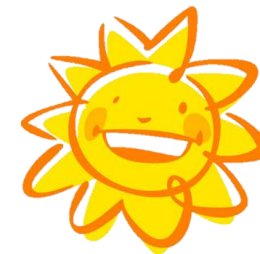


SYMPTOMS HEAT STROKE



- Кога сме прекалили със слънцето?
 - ✓ Главоболието - пръв симптом!
 - ✓ Отпадналост
 - ✓ Световъртеж
 - ✓ Шум в ушите
 - ✓ Лицето е зачервено и изпотено

Да не слънчасаме!



Първа помощ при топлинен или слънчев удар

□ Ако детето показва признаци на прегряване:

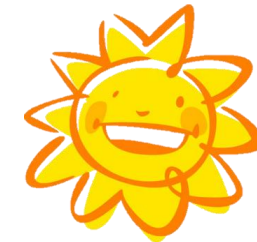
- ✓ Приберете се в хладно помещение.
- ✓ Давайте му течности – кърма, адапт. мляко, сокове, вода.
- ✓ Облейте го с хладен душ и го оставете вкъщи до края на деня

□ Ако детето показва признаци на топлинен удар:

- ✓ Пренесете детето на сянка или на хладно проветриво място
- ✓ Поставете в полуседнало положение и разхлабете дрехите
- ✓ Напръскайте детето с вода, сложете студени компреси на главата, завийте с мокър чаршаф
- ✓ Не давайте парацетамол или ибупрофен
- ✓ Не давайте на детето течности, ако повръща
- ✓ Ако може да пие - обилно охладени и подсладени напитки.
- ✓ Охладен навреме, човек възвръща нормален тонус до 4-5 часа.



Кожата през лятото

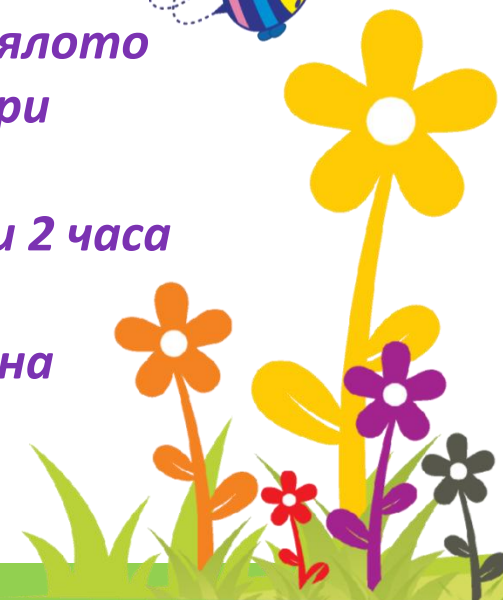


☐ Внимание!

- ✓ Детската кожа е чувствителна към UV-лъчите
- ✓ Опасността от UV-лъчите остава и при облачно време или на сянка под чадъра
- ✓ Слънчевите изгаряния се получават основно по време на ежедневните игри на открито
- ✓ Изгарянията в ранна детска възраст повишават многократно риска от рак

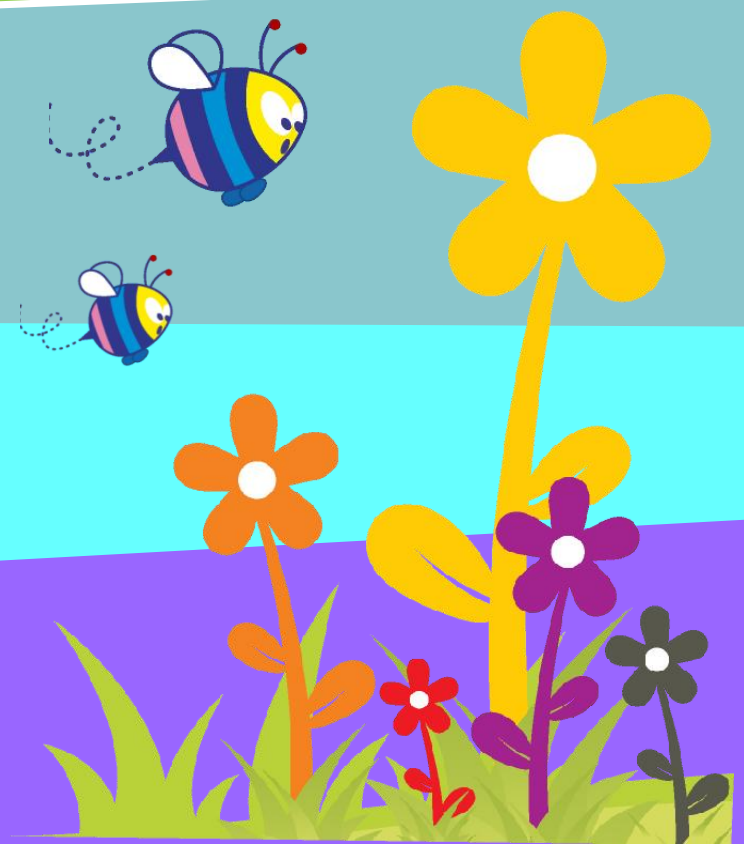
☐ Запомнете!

- ✓ Избягвайте престоя на плажа или на открито между 11 и 17 часа
- ✓ Дрехите трябва да са светли, леки и да не са плътно прилепнали към тялото
- ✓ Използвайте слънцезащитни кремове, дори когато не сте на плажа и при облачно време
- ✓ За кърмачета и деца - висок SPF (50) - преди излагане на слънце и на всеки 2 часа
- ✓ Най-добре е бебетата до 6 месечна възраст да са изцяло на сянка
- ✓ По-големите деца да не играят продължително на слънце при престой на плажа





Благодаря за вниманието!



Д-р Тодор Тодоров съветва