В Республике Алтай установилась аномально высокая температура воздуха. Активная жизнедеятельность в условиях высокой температуры атмосферного воздуха большой стресс для организма. Особенно негативно она может отражаться на состоянии здоровья детей.

Длительное воздействие высокой температуры, особенно в сочетании с повышенной влажностью, может привести к значительному накоплению тепла в организме (гипертермии). Гипертермия характеризуется нарушением регуляции теплового баланса и проявляется повышением температуры тела выше нормы. Перегревание организма может привести к так называемым тепловым поражениям, которые характеризуются неврастеническим, анемическим, сердечно-сосудистым и желудочно-кишечным синдромами.

Неврастенический синдром клинически проявляется нарушением функционального состояния центральной нервной системы. Отмечаются общая слабость, повышенная утомляемость, нарушение сна, раздражительность, головные боли, головокружение.

Для анемического синдрома характерно преобладание изменений в количественном составе форменных элементов крови (уменьшение количества эритроцитов, лейкоцитов и гемоглобина до субнормальных цифр с одновременным увеличением количества ретикулоцитов).

Сердечно-сосудистый синдром проявляется тахикардией, лабильностью пульса, иногда отеками конечностей, снижением артериального давления и изменением ЭКГ по типу изменений, свойственных дистрофии миокарда.

Для желудочно-кишечного синдрома характерны пониженный аппетит, частые отрыжки, изжога, тяжесть, тупые боли в подложечной области после еды. Нередко наблюдаются признаки гастрита, энтерита, колита, энтероколита.

Чтобы дети могли избежать таких состояний в жаркие дни с повышенной влажностью, Роспотребнадзор по Республике Алтай рекомендует соблюдать следующие

профилактические меры:

- сократить продолжительность пребывания детей на открытом солнце, сместить время экскурсий и походов на утренние или вечерние часы, с увеличением количества остановок на отдых;

- купание детей проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания;

- предусмотреть снижение количества мероприятий, связанных с усиленной физической нагрузкой (спортивные игры и состязания);

- дети должны быть обеспечены достаточным количеством питьевой воды гарантированного качества (прежде всего бутилированной), в том числе в период их перевозки к местам отдыха и проведения экскурсий;

- для обеспечения водно-питьевого режима в оздоровительных учреждениях рекомендуется в качестве третьего блюда предусматривать выдачу соков, морсов, бутилированной воды;

- при организации питания детей предусмотреть снижение количества копченых, жареных, жирных и скоропортящихся продуктов питания;

- строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи;

- обратить внимание на одежду ребёнка, обеспечив его панамкой или другим легким головным убором, майками, шортами (лучше из натуральных тканей, например хлопка), несколькими комплектами белья, босоножками, желательно обеспечить ребенка зонтиком и солнцезащитными очками;

- при посещении детей в оздоровительных учреждениях не рекомендуется привозить продукты домашнего приготовления, скоропортящиеся колбасные изделия, пирожные, консервы, сладкие газированные напитки, чипсы. Рекомендуется отдавать предпочтение бутилированной воде (питьевой, столовой, минеральной) и сокам.

- родителям, дети которых плохо переносят жаркую погоду, следует предупредить об этом персонал летнего оздоровительного лагеря.