توصیه‌هایی برای مراقبت از کودکان در برابر گرما

27 تیر 1403

با افزایش دمای هوا، ممکن است بعضی افراد دچار گرمازدگی شوند، یا تمرینات بدنی و حتی ماندن بیش از حد در فضای باز خستگی مفرط و کاهش سطح انرژی را به دنبال داشته باشد. در چنین شرایطی، اینکه کودکان «چه وقت» و «کجا» بازی کنند، گاهی اسباب سردرگمی و مشاجره والدین می‌شود.

متخصصان پزشکی می‌گویند که بهتر است والدین میان میزان فعالیت و حفاظت از ایمنی کودکان تعادل ایجاد کنند.

دکتر «هارینی لاکسمینارایان ردی» می‌گوید که کودکان با توجه به جثه کوچک‌تر و سوخت‌وساز بالاتری که دارند در برابر بیماری‌های ناشی از گرما در مقایسه با بزرگسالان آسیب‌پذیرتر هستند.

کودکان ممکن است گاهی تشخیص ندهند که بیش از حد گرمشان شده است، از همین رو ضروری است که مراقبان و همراهانشان آن‌ها را از نزدیک تحت نظر داشته باشند.

با این وجود «آستر عجمان» متخصص اطفال در نشنال‌نیوز، می‌گوید که اوایل صبح و اواخر غروب، یعنی پیش از ۹ صبح و پس از ۴ عصر، بهترین زمان برای بازی کودکان در هوای آزاد است. او توصیه می‌کند که برای این‌کار بهتر است این پنج شرط را رعایت کرد.

۱. لباس کودکان

به کودکان لباس‌های سبک و گشاد با الیاف طبیعی مانند کتان بپوشانید که بتوانند در آن راحت نفس بکشند. لباس رنگ روشن به دلیل منعکس کردن نور خورشید، گزینه بهتری است.

۲. آبرسانی

کودکان را تشویق کنید تا مایعات زیاد و در درجه اول آب بنوشند و از نوشیدنی‌های شیرین و کافئین‌دار اجتناب کنند، زیرا باعث کم‌آبی بدن می‌شوند. خوردن میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خیار مفید است.

۳. حفاظت در برابر نور خورشید

به گزارش ایندیپندنت، روی پوست کودکان ضدآفتاب با قدرت حفاظت اس‌پی‌اف ۳۰ بمالید و در صورتی که شنا می‌کنند یا تعریقشان زیاد است هر دو ساعت یک‌بار آن را تمدید کنید.

۴. فعالیت‌ها

آن‌ها را تشویق کنید تا در سایه بازی کنند و برای حفاظت از مواجهه مستقیم با نور خورشید از کلاه یا ضدآفتاب استفاده کنند، یا مطمئن شوید در طول بازی در سایه استراحت می‌کنند و از فعالیت بدنی شدید در اوج گرما اجتناب می‌کنند.

۵. آموزش

در مورد اهمیت آبرسانی به بدن و تشخیص زمان نیاز به استراحت به آن‌ها آموزش دهید. خودتان هم به‌هوش باشید که هنگام بروز علائم گرمازدگی مانند تعریق شدید، ضعف، سرگیجه، حالت تهوع و گرفتگی عضلات بی‌درنگ دست‌به‌کار شوید. در صورت داغی بیش از حد بدن کودکان، آبرسانی و انتقال او به محل سایه ضروری است و در صورت لزوم نیز از مراقبت‌های پزشکی لازم کمک بگیرید.

متخصصان توصیه می‌کنند که والدین با بررسی رنگ ادرار کودکان میزان آبرسانی به بدن آن‌ها را کنترل کنند و همچنین مطمئن شوند که آنان پس از بازی استراحت کافی داشته باشند. بازی کودکان در فضای باز حتی در فصل گرما هم ضروری است زیرا به سلامت عمومی کودکان و رشد جسمی آنان کمک می‌کند، سیستم ایمنی‌شان را تقویت می‌کند و به‌مرور، تحمل کودک را در برابر گرما بیشتر می‌کند. با این حال حفظ تعادل در میزان بازی‌کردن خارج از خانه و حفاظت از کودکان در مقابل بیماری‌های ناشی از گرما بسیار ضرورت دارد.