

ПОТЛИВОСТЬ У ДЕТЕЙ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Незрелая система терморегуляции в целом и несовершенная работа потовых желез в частности могут стать причиной повышенной потливости в раннем возрасте. Это физиологическое состояние, которое не требует коррекции. Но иногда повышенная потливость становится признаком какого-то заболевания. Родителям важно проконсультироваться с педиатром при появлении первых симптомов, чтобы специалист не пропустил патологию и вовремя назначил лечение.

У чрезмерной потливости детей бывают разные причины в зависимости от возраста. Например, если у младенцев она сопровождается беспокойным сном и «вытертым» затылком, то этот комплекс симптомов может указывать на рахит. Иногда ребенок чрезмерно потеет просто от того, что сильно укутан и тепло одет – у малышек еще не налажена система терморегуляции, поэтому перегреть, как и переохладить ребенка очень легко. Также неудивительно, если малыш потеет во время кормления грудью – для крохи этот процесс весьма энергозатратен, поэтому если ребенок не потеет при других обстоятельствах, это можно считать вариантом нормы.

У детей постарше причиной повышенной потливости могут стать инфекционные процессы (особенно при повышенной температуре), заболевания эндокринной и сердечно-сосудистых систем, реакция на некоторые лекарства. В любом случае необходимо проконсультироваться с педиатром.

Что могут сделать родители при повышенной потливости у ребенка?

- Наладить температурный режим в комнате. Оптимальной считается температура 20-22°C и влажность 60-70%, воздух в комнате должен быть свежим (комнату необходимо регулярно проветривать 3-4 раза в сутки и обязательно перед сном).
- Постельное белье должно быть из натуральных тканей – хлопок, лен, сатин. Они позволяют коже дышать во время сна и не усугубляют потоотделение.
- Одежда ребенка тоже должна быть из натуральных тканей. Синтетика создает «парниковый эффект» и способствует перегреву – а значит, усиливает потоотделение.
- Не стоит кутать детей ни дома, ни на прогулке. Система терморегуляции малыша несовершенна, он быстро перегревается даже в прохладный день.

