

Детские травмы и советы первой помощи детям

Когда малыш научился передвигаться по комнате ползком или ходить, родители понимают, что необходимо набраться терпения и проявлять предельное внимание. Потому как изучение окружающего мира и неумное любопытство будет сопровождаться большим количеством типичных детских травм: ссадины, синяки, шишки. Даже если вы заранее позаботились о подготовке безопасной детской комнатки и учли все возможные неприятности, ребенок найдет пути, чтобы обойти ваши хитрости. Вот почему необходимо заранее приобрести необходимый набор медикаментов и средств экстренной помощи, полностью подготовить "детскую аптечку", а также записать в удобном месте телефоны экстренных служб. И, конечно, каждый родитель должен знать, как вести себя, если ребенок получил ожог, ссадину, ушибся или у него началось носовое кровотечение или другая травма. Сегодня речь пойдет о неприятностях, которые подстерегают маленького человечка в начале его жизненного пути, как их предотвратить и оказать **ПЕРВУЮ ДОВРАЧЕБНУЮ ПОМОЩЬ**. Рекомендуем сохранить эту статью вблизи от домашней аптечки!

Итак, ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

РЕБЕНОК ПОЛУЧИЛ ОЖОГ

Зажигалки, свечи, спички - дети любят баловаться с огнем, несмотря на все предостережения. Маленький ребенок, только что научившийся вставать на ножки и ходить часто получает ожог рук, взявшись за ручку разгоряченной плиты, если что-то готовится в духовке, например, или за утюг.

Обожженное место необходимо сразу подержать под холодной водой, это уменьшит боль и снизит риск образования пузырей. Тем не менее, если пузырь все-таки появился, его ни в коем случае нельзя прокалывать, иначе можно занести инфекцию, через некоторое время он пройдет сам собой. Далее необходимо наложить стерильную повязку или пластырь (компресс). Внимание: ни в коем случае не применяйте домашних средств вроде сливочного масла, картофельной муки, зубной пасты, мыла и т. п. Они создают питательную среду для бактерий и мешают процессу заживления. То же самое относится к противоожоговым повязкам и мазям, а также всевозможным кремам. Не используйте растительное масло! При контакте с обожженной кожей оно нагревается и вызывает у малыша сильную боль. Лед тоже не подходит в этой ситуации. Перепад температуры будет слишком резким и повредит коже.

Если площадь ожога достаточно большая (больше ладошки малыша) или обожжена часть лица, следует сразу вызвать неотложную помощь.

ОБВАРИЛСЯ

Горячая вода, чай, суп – даже такой, не кипящей жидкостью можно получить тяжелые ожоги.

Ожог кожи на лице и груди может произойти, если, например, поставили тарелку горячего супа или чашку чая на край стола, а ребенок потянул за кончик скатерти, ударил рукой по столу или дотянулся до посуды. Вся жидкость вылилась на него. Ставьте тарелку подальше от края стола, и тогда, в худшем случае, на кожу попадут

только капли жидкости, ожог будет не столь обширным. Вторая частая локализация ожогов – ягодицы, промежность, бедра. Это если мама поставила на пол ведро с горячей водой, решив помыть пол, а ребенок пятился назад, везя за собой машинку на веревочке, и сел в него.

Что делать? Сразу же снимите с ребенка одежду, поддержите обожженные участки кожи под холодной водой. Если пострадало туловище, поставьте малыша под прохладный душ. Охлаждение должно длиться 15 минут, у детей в возрасте до года - максимум 10 минут. Если обварено лицо или площадь ожога больше ладони ребенка, охладите пораненное место водой и вызовите «скорую помощь», в случае необходимости продолжайте охлаждение. При транспортировке укутайте ребенка в одеяло, чтобы избежать переохлаждения.

УШИБСЯ, ПОЛУЧИЛ СИНЯК

Ребенок упал или «налетел» на мебель, ударился - и вот появился синяк, значит, под кожей лопнули тончайшие кровеносные сосуды. Как можно быстрее охладите его водой или пузырем со льдом, чтобы снять боль и предотвратить распространение кровоизлияния или распухание места ушиба. Затем нанесите на больное место мазь или гель (тонким слоем либо «Троксевазин», либо «Долобене-гель», либо «Синякофф» - только для детей после 6 лет), перевяжите (не туго) марлевым бинтом или пластырем. Если в дальнейшем синяк увеличился или стал совсем темным, то вероятно, крупный кровеносный сосуд. Необходимо обратиться к врачу.

ССАДИЛ КОЖУ ИЛИ ПОЦАРАПАЛСЯ

Ободранные колени и ладони – неотъемлемый атрибут маленьких детей. В этом случае ранку необходимо обработать, чтобы избежать заражений. При этом йодом пользоваться не следует, так как он часто вызывает аллергическую реакцию. Для начала можно обработать ранку перекисью водорода, а затем - зеленкой. Но можно приобрести и специальные аэрозоли, которые очень пригодятся на отдыхе, так как они соединяют в себе и очищающие, и антисептические свойства. Если в процессе заживления ранка покрылась коркой, ее удалять не следует, в противном случае можно занести инфекцию или же останутся темные шрамы.

ПОРЕЗ ИЛИ ДРУГОЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ КОЖИ

От ножей и ножниц чаще всего страдают пальцы детей. Но и на ногах бывают порезы, например, если ребенок наступит на осколок или гвоздь. Промойте рану чистой водой. Чтобы остановить кровотечение, на какое-то время поднимите руку или ногу вверх. Затем залепите рану пластырем. Если в ране инородное тело, не пытайтесь, следуя первому побуждению, вытащить его. Это может увеличить рану. Лучше закройте рану и покажите ребенка врачу. Если длина пореза больше чем 0,5 см., то ребенка после оказания первой помощи тоже надо показать врачу, причем в течение ближайших 6-7 часов, ибо позднее рану уже нельзя будет зашивать или заклеивать.

Падение, резкий удар - от этого кожа может лопнуть. Обработайте рану: нанесите дезинфицирующее средство на тампон и оботрите края раны. Если рана сильно кровоточит, нужна давящая повязка: наложите на рану стерильную салфетку, и два раза обмотайте ее марлевым бинтом. Затем наложите плотную прокладку и продолжите обмотку первым марлевым бинтом. Оставьте на 5 минут. После этого накройте рану стерильным компрессом и закрепите лейкопластырем. Зияющие раны и те, длина которых больше 0,5 см, должен обработать врач, причем в ближайшие 6-7 часов.

КРОВОТЕЧЕНИЕ

При повреждении артерии кровь светлая, значит, нужно накладывать жгут, при повреждении вены — темная, поэтому достаточно наложить давящую повязку. Но для остановки кровотечения из крупной вены повязка не поможет, нужен жгут. Если вы не умеете накладывать жгут, то положите на рану и туго перебинтуйте другим. Потому что если неправильно наложить жгут, можно усложнить ситуацию. Срочно вызвать скорую помощь.

МАССАЖ СЕРДЦА И ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Необходимо уметь правильно делать искусственное дыхание, массаж сердца. Маленькому ребенку можно вдыхать воздух в рот и нос одновременно. Детям постарше, например, пяти-семи лет, надо сделать 4 сердечных удара по грудной клетке и один глубокий вдох. И продолжать до тех пор, пока ребенок не раздышится или пока не приедут врачи.

НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

При падении у малышек часто страдает лицо, что приводит к разрыву носовых капиллярных сосудов и вызывает носовое кровотечение.

Для того чтобы кровь свободно вытекала и не затрудняла дыхание – посадите ребенка и наклоните его голову слегка вперед. Чтобы остановить кровотечение, положите в ноздрю смоченную перекисью водорода или обычной холодной водой ватку, на переносицу положите кусочек льда завернутый в полиэтиленовый пакет и носовой платок.

Не пытайтесь остановить носовое кровотечение, если оно вызвано ушибом головы. В этом случае необходимо срочно отвезти ребенка в больницу.

В течение 4-5 часов после кровотечения не заставляйте ребенка сморкаться, так как любое напряжение мышц и сосудов в носовой полости может спровоцировать повторное кровотечение.

ВЫВИХ, ПЕРЕЛОМ, РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК

Вывих - типичная травма, возникающая у детей в возрасте от двух до трех лет. Дело в том, что детский локтевой сустав недостаточно хорошо развит. Если взрослый возьмет ребенка за руку почти не наклоняясь, рука потянется вверх, и может произойти подвывих колесики лучевой кости в локтевом суставе, возникнет боль, рука опускается вдоль туловища.

Травмированный сустав не подвергать нагрузкам, обеспечить его неподвижность. Пару часов держать холодный компресс или прикладывать пузырь со льдом. Затем наложить давящую повязку, нанести специальную мазь или гель, крепко забинтовать эластичным бинтом. Пострадавшую конечность поднять выше уровня тела или прибинтовать руку к туловищу, подвесив ее на бинт, проведенный через предплечье и вокруг шеи. При сильной опухоли или острых болях необходимо сделать рентген, чтобы выяснить, нет ли перелома. Если установлен перелом, руку или ногу надо держать неподвижно, не подвергать нагрузкам. Пока не пришла помощь, обложите сломанную руку или ногу слева и справа валиками из скатанных одеял или полотенец. К открытым переломам не прикасаться, чтобы не занести инфекцию. До прихода врача просто накрыть место перелома стерильным полотном.

При растяжении связок ребенок чувствует острую боль и в месте растяжения появляется припухлость. Чаще всего это случается со стопой, например, тогда когда малыш носит неудобную обувь. Ребенку следует уложить, сделать на ногу крестообразную повязку и приложить к опухшему месту что-нибудь холодное.

ПОВРЕЖДЕНИЕ ЗУБОВ

Начинающие ходить младенцы нередко ударяются двумя передними зубами, например о край стола. Чаше смещенные при этом назад зубы выправляются и выдерживают и следующие падения - до тех пор, пока не вырастут постоянные зубы (через 5 лет). Если ребенок повредил десны, приложите пузырь со льдом, чтобы они меньше распухали. Если десны кровоточат, смочите в холодной воде марлю, положите ее между губами и деснами и прижмите. Если нужна немедленная помощь, позвоните дантисту. При глубоком смещении зубов могут повредиться их корни; признаки такого повреждения - почернение и расшатывание зуба. В этом случае время жизни зуба сократится, нужна помощь зубного врача. Через 3-7 дней в месте повреждения может возникнуть нарыв (когда раздувается десна). Если зуб очень сильно пострадал и еле держится, возможно, врач найдет нужным немедленно удалить его, чтобы ребенок не подавился им во сне. Выбитые молочные зубы не могут быть имплантированы. Если зуб сломался, оставив острые края, врач может поставить пломбу. Постоянные зубы, напротив, могут быть имплантированы, но для этого нужно соблюдать определенные условия. Поднимите зуб за верхнюю часть (не за корень!). Если зуб очень грязный, осторожно промойте его водой, погрузите в слюну ребенка в закрытой упаковке и отправьте к дантисту. Не промывайте поврежденный или выбитый зуб с мылом, так как это может повредить его корни и исключить возможность имплантации. (Уильям и Марта Серз. «Ваш ребенок»)

ПОВРЕЖДЕНИЕ ГЛАЗ

Если в глаз попала ресничка, частичка пыли или грязи, то слезы и моргание справятся с этой проблемой. Но если у ребенка более серьезная глазная травма, это может повредить зрение. Прикасаясь к глазу ребенка, будьте очень осторожны, потому как, пытаясь оказать ребенку немедленную помощь, вы еще больше повредите глаз. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок будет, несомненно, сопротивляться вашим попыткам помочь ему. Поскольку при травме глаза требуется вмешательство специалиста, ваша главная задача будет заключаться в том, чтобы оберегать пострадавший глаз, пока не придет медицинская помощь. Что же делать? Ожидая прибытия скорой помощи, наклоните голову ребенка таким образом, чтобы поврежденный глаз был внизу. Промойте глаз, стараясь смыть предмет из глаза, направляя струю воды или стерильного физиологического раствора от внутреннего уголка к наружному. Постарайтесь держать открытым веко, чтобы убедиться, что глаз промыт должным образом. Промывайте в течение пятнадцати - тридцати минут, или до тех пор, пока не придет медицинская помощь. Не нажимайте на глаз и не трите его. Не пытайтесь удалить инородное тело пальцами, комком ваты или чем-либо еще.

Если инородное тело внедрилось в глаз - немедленно вызывайте неотложную медицинскую помощь, даже если частица в глазу маленькая. Не разрешайте никому прикасаться к этой частице или нажимать на глаз, и сами не делайте этого. Если предмет, попавший в глаз, большой, можно поместить чашку на поврежденном глазе и прикрепите ее клейкой лентой. Здоровый глаз закройте глазной повязкой или стерильной салфеткой. Если инородное тело не большое, закройте оба глаза стерильной повязкой.

Постарайтесь успокоить и ободрить ребенка.

Если в глаз попало едкое химическое вещество - вызовите скорую помощь, затем попытайтесь выяснить природу химического вещества. Не нажимайте на глаз и не разрешайте ребенку тереть его. Наклоните голову ребенка так, чтобы поврежденный

глаз был внизу. Промойте глаз водой, осторожно приоткрыв его пальцами, и направляя струю проточной воды от внутреннего уголка к наружному. Продолжайте промывать глаз 15 – 20 минут или до приезда скорой помощи. Если воздействию химических веществ подверглись оба глаза, промывайте их в душе. Даже если пострадал только один глаз, после промывания закройте оба глаза стерильной повязкой до приезда врача.

ЭЛЕКТРОТРАВМА

Для иллюстрации серьезности этой травмы приведем пример из врачебной практики главного хирурга-травматолога Москвы профессора Вахтанга Панкратовича Немсадзе: «У нас лечился тринадцатилетний Максим из Лобни, прелестный мальчик, оставшийся без обеих рук. Он с приятелями собирал в парке сушняк для костра, схватил темный длинный предмет, напоминавший палку, "думал, что это деревяшка", - и получил сильнейшую электротравму. "Палка" оказалась неизолированным электрокабелем из ближайшей трансформаторной будки. Роковой случай? Но он стал таковым в результате чьего-то разгильдяйства. Недавно у нас лежал маленький мальчик из Орехово-Зуева, тоже с электротравмой, которому тоже ампутировали руки - так там трансформаторная будка рядом с детским садом не только не была огорожена, но даже не была заперта. Дети в своих играх использовали ее как штаб» (журнал «Женское Здоровье»)

Что делать если ребенок получил электротравму? Об этом мы спросили Овчина Евгения Владимировича - травматолога Поликлинического Отделения № 2 Городской Травматологической Больницы № 36 г. Екатеринбурга. «Электротравма дает серьезные осложнения на сердечную мышцу, поэтому чем быстрее будет вызвана скорая помощь, тем лучше. Все люди, пострадавшие от электрического тока направляются сразу в кардиологическое отделение. До приезда врачей, все что родители могут сделать – обеспечить ребенку покой».

Не разрешайте детям играть с электроприборами. С ужасающим постоянством детские пальчики попадают в автоматическую мясорубку – не подпускайте к ней ребенка. Если он хочет помочь – дайте ему более безопасное поручение – например, помыть овощи-фрукты. Если ребенок уже пользуется какими-то электроприборами (включает чайник или пылесосит пол, например) расскажите ему о правилах безопасности и о том, что может произойти, если их не соблюдать.

ОТРАВЛЕНИЕ

Самая распространенная причина отравлений среди детей от 2 до 5 лет – это если ребенок залезает в тумбочку или аптечку, находят там лекарства, таблетки и съедают от нескольких штук до десятков. Помните о том, что ребенку, который только начал ползать по квартире, все интересно попробовать на вкус. Вкусовой анализатор развивается в это время и дети активно пользуются им при изучении свойств предметов. Опасность представляют не только лекарства, но и химические вещества, такие как щелочи и кислоты в бутылках, например уксусная и яблочная кислота, царская водка, отбеливатель, растворитель или аккумуляторная жидкость. Ребенок знает, что на кухне всегда есть что-то вкусненькое – возьмет с нижней полки буфета бутылочку с кислотой, откроет и сделает глоток – этого достаточно, чтобы получить ожог пищевода и полости рта, или тяжелое отравление. Что делать? Необходимо сделать промывание – обильно поить водой («заливать») и вызывать рвоту (пальцем нажимаем на корень языка) до приезда скорой.

Заранее уберите подобные средства из доступных ребенку мест. Закройте на ключ шкафы и ящики, где стоят опасные для здоровья ребенка вещи.

УДАРИЛСЯ ГОЛОВОЙ

Такое может случиться с грудным ребенком в возрасте от рождения до года, если, например, мама отлучится в соседнюю комнату, оставив малыша на диване или пеленальном столике без бортов. Еще вчера он не мог перевернуться на животик, а сегодня решил попробовать это сделать. Не кладите малышкой вдоль дивана, не оставляйте без присмотра, если отворачиваетесь – придерживайте рукой. Активному 9-10 месячному малышу уже не хочется лежать на месте, он пытается выбраться из кроватки – перевешивается вниз, и падает головой вниз, получая черепно-мозговую травму. Родители должны вовремя опускать регулирующееся дно детской кроватки на необходимый уровень. Даже легкие черепно-мозговые травмы у младенцев могут привести к головным болям, снижению слуха и зрения.

Шишки - неизбежное последствие любопытства и активности малыша, особенно если он еще не уверенно стоит на ножках. Хорошо снимают боль и останавливают набухание охлажденные медные предметы, например старый советский пятак, мокрое полотенце, пару кубиков льда в салфетке или холодную металлическую ложку.

Поливать голову холодной водой категорически запрещается. Чаще всего страдает лоб малыша, на котором уже через несколько секунд образуется огромная шишка, на ее размеры лучше внимание не обращать, так как у малышкой при ушибе она выглядит очень большой и неприятной. Если ребенок ударился затылочной частью, что намного опаснее и серьезнее, необходимо понаблюдать за его реакцией. Перевязывать голову не требуется, но это может сильно ускорить процесс заживления - дети очень любят повязки.

В случае потери сознания, тошноты, рвоты или вялости, если ребенок вдруг говорит, что захотел спать или задремал, т.е. появилась какая-либо неврологическая симптоматика - необходимо срочно вызвать детскую неотложку, при этом ребенку должен быть обеспечен полный покой. Дети реагируют на реакцию взрослых. Это значит что если вы будете выпучив глаза охать и кричать, ребенок поймет, что случилось что-то страшное и ему тоже стоит испугаться и заплакать. Часто бывает что ребенок сразу после падения начинает заикаться, не потому что ему больно, а от сильного испуга, вызванного поведением взрослых. Поэтому реакция родителей должна быть сдержанная и спокойная.

ПРИЩЕМИЛ ПАЛЕЦ

Двери в доме, в автомобиле, крышка от ящика с игрушками - дети постоянно суют пальцы в щели. Пострадавшее место необходимо сразу подержать под холодной водой, это остановит опухание и уменьшит боль. Затем следует повязать тугую повязку, предварительно смазав больное место специальной мазью. Если боль не утихла и опухоль продолжает распространяться, необходимо обратиться к врачу (сделать рентген), так как, возможно, повреждена кость.

ЗАНОЗИЛСЯ

Занозу можно посадить где угодно – катаясь на деревянных санках, об старые перила, на игровой площадке, лазая по деревьям или катаясь с горки ребенок запросто может занозить себе палец или ногу. Видимый конец занозы ухватите острым пинцетом, вытаскивайте медленно и осторожно. Дело пойдет легче, если крепко сдавить кожу слева и справа от занозы - это уменьшает боль и на время обескровливает больное место. После извлечения занозы продезинфицируйте ранку и заклейте ее пластырем.

Если заноза обломилась или сидит слишком глубоко, ее удалением должен заняться врач. Ни в коем случае не расширяйте место прокола самостоятельно.

ПОДАВИЛСЯ (ПРОГЛОТИЛ КАКОЙ-ЛИБО ПРЕДМЕТ)

Вдыхание инородного тела возможно в любом возрасте, но чаще всего это случается с детьми в возрасте от 6 месяцев до 4 лет, что связано с незавершенностью развития нервной и мышечной систем, физиологической регуляции актов дыхания и глотания, а также с анатомическими особенностями строения гортани в этом возрасте. А кому не известна страсть детей тащить в рот буквально все, что попадает им в руки?! Чаще всего инородные тела попадают из полости рта в дыхательные пути при плаче, смехе, игре. Это ведет к перекрытию воздухоносных путей и их рефлекторному спазму, вызывающему у ребенка состояние удушья. Кроме того, спазм — а значит, и нарушение проходимости воздуха через дыхательные пути — может спровоцировать и проглоченный, но застрявший в пищеводе относительно крупный предмет — пуговица, орех, кусок пищи.

Признаки: как понять, что произошло (ведь грудной ребенок не в состоянии ни объяснить, что случилось, ни даже показать, где болит)? Предположить, что ребенок подавился, можно по наличию хотя бы одного из следующих признаков:

удушье — ребенок задыхается, хватается ртом воздух;

дыхание с шипением и свистом — так называемый «стридор»;

изменение голоса — вплоть до полной его потери;

неожиданный и очень интенсивный кашель;

втягивание живота и надключичных ямок;

«вытаращенные» глаза;

повышенное слюноотделение;

синюшность кожных покровов;

в худшем случае за каким-либо (или какими-либо) из перечисленных выше симптомов может последовать потеря сознания.

Первая помощь. Прежде всего, не паникуйте, возьмите себя в руки. Постарайтесь спокойно оценить тяжесть ситуации и успокойте ребенка — первое определит отведенный вам запас времени, второе избавит ребенка от дополнительного стресса, а следовательно, и от связанного с ним повышенного расхода остро недостающего организму кислорода — стало быть, продлит лимит времени.

Если ребенок кричит, плачет, хрипит или кашляет, значит, дыхательные пути частично проходимы и у вас есть время помочь ребенку откашляться, похлопывая его между лопатками или надавливая ложечкой на корень языка. Если откашливание не помогает, осмотрите глотку ребенка и постарайтесь обнаружить и удалить мешающий предмет. При необходимости обратитесь в «скорую помощь».

Если ребенок не произносит ни звука, открывает рот, втягивает живот и надключичные ямки, но не может продохнуть, размахивает руками, синеет — ситуация критическая, и на спасение отведено всего около трех минут. В таком случае особенно важно действовать четко и быстро, т.к. на приезд «скорой» в течение трех минут рассчитывать, как правило, не приходится, и жизнь ребенка будет зависеть от вас.

Немедленно отправьте кого-нибудь звонить «03» и по возможности позвать врача или любого человека, владеющего навыками оказания первой помощи.

Возьмите ребенка на руки. Поддерживая одной рукой его голову и шею, положите его лицом вниз на предплечье вашей левой руки так, чтобы голова была ниже уровня тела,

поддерживая пальцами подбородок малыша. После этого 3-5 раз хлопните ребенка по спине между лопатками (как по дну бутылки, чтобы выбить пробку). Можно даже, взяв ребенка за ножки, перевернуть его вниз головой и еще несколько раз хлопнуть по спине.

Если предмет не выпал, переверните ребенка на спину на ровной поверхности, отведите голову вбок и несколько раз надавите пальцами на нижнюю часть грудины и верхнюю часть живота по направлению к позвоночнику и вверх (крайне осторожно: у детей до года велика опасность разрывов внутренних органов).

Попробуйте, оттянув язык и нижнюю челюсть, визуальнo или пальцем обследовать вход в глотку. При обнаружении инородного тела попытайтесь удалить его, подцепив пальцем или пинцетом.

При безуспешности вышеописанных мероприятий начните проводить искусственное дыхание, чтобы дать возможность хотя бы какому-то количеству воздуха попасть в легкие ребенка под давлением извне. Для этого запрокиньте голову ребенка назад, выдвиньте его подбородок кверху и, прижавшись к его лицу так, чтобы его нос и рот оказались под вашими губами, дважды с силой выдохните в него воздух. Если грудь ребенка при этом поднимается, значит, часть воздуха попадает в легкие.

Продолжайте действия 2-5 до приезда «скорой».

Меры предосторожности. Не надо давать маленьким детям мелкие предметы или игрушки, содержащие мелкие части, — они в момент их разберут и возьмут в рот. По словам медиков, в рейтинг популярности вещей, обнаруженных в организме маленьких пациентов в первую очередь попали вилки, булавки, пуговицы, камни, батарейки и игрушки. Регулярно находят в детских желудках и монеты. Рекордсменом можно признать мальчика, который проглотил игрушку на магнитах (разобрал на детали и съел каждую по отдельности - попав в желудок ребенка, части соединились). Медики призывают родителей внимательно следить за детьми: колющие и режущие предметы могут нанести детскому здоровью непоправимый ущерб. Приучите ребенка к спокойному поведению во время еды, не совмещайте еду с игрой в надежде, что он «съест побольше», не давайте ребенку есть во время игры, не кормите малыша против его желания. (Виталий Зазовский врач «скорой помощи», журнал «9 месяцев» №11 2001г.)

ОТМОРОЖЕНИЕ

Отморожение — повреждение тканей тела под влиянием холода. Степень повреждения зависит от температуры окружающей среды, влажности воздуха, скорости ветра, от состояния организма и др. Очень важно, чтобы одежда и обувь были теплыми и свободными, так как в тесной одежде и обуви человек быстрее замерзает. Все это надо учитывать, отправляясь на прогулку, а тем более в поход, зимой. Местному отморожению подвержены неприкрытые или недостаточно утепленные части тела: уши, щеки, нос, пальцы рук и ног.

При отморожении вначале отмечается кратковременное покраснение кожи, затем побледнение кожных покровов, боль, стихающая при потере чувствительности. В теплом помещении при восстановлении кровоснабжения вновь отмечаются резкая боль и покалывание.

Признаки местного отморожения легко определить по наличию белесых участков кожи. Необходимо согреть этот участок прикосновением теплой руки, растиранием тканью, сухой или смоченной спиртом. Растирать снегом не рекомендуется, так как снег всегда холоднее воздуха. Он не сможет согреть кожу, а его кристаллы при трении

могут повредить ткани, способствуя тем самым инфицированию пораженного участка. После растирания отмороженный участок защищают теплой повязкой. При отморожении конечностей пострадавшего надо доставить в теплое помещение, сделать массаж или погрузить конечность в теплую воду.

При общем замерзании первая помощь состоит в скорейшей транспортировке пострадавшего в лечебное учреждение, где ему будет оказана квалифицированная медицинская помощь.

Во всех случаях отморожения после оказания первой помощи необходима консультация хирурга для определения глубины поражения и проведения лечения. Следует предупредить всех перенесших отморожение о чувствительности пораженных тканей к низким температурам и повышенной опасности повторных отморожений (Российская ассоциация «Планирование семьи»).

ОПАСНОСТЬ ЗАПРЕТОВ

Прочитав эту статью, наверняка все родители ужаснулись – столько несчастных случаев может произойти с маленькими детьми. Статистика пугает – в городские травмпункты каждый год попадает десятки тысяч детей. И число таких детей ежегодно возрастает. Самый распространенный вид травм – это бытовые, их происходит около 60%, криминальные, уличные, школьные, спортивные травмы составляют примерно по 10 %. И 90% этих травм происходит именно по вине взрослого. Но ведь все эти травмы можно предотвратить. Как же уберечь свое чадо?

У детей слабо выражено «чувство опасности». Для того чтобы ребенок стал более осторожным можно провести следующее занятие – приблизить его руку к горячей кружке с чаем или дать в руку небольшой острый предмет. Внимательно наблюдайте за его действиями и комментируйте их. Тогда ребенок будет знать, чего нужно опасаться.

Все бьющиеся или представляющие какую-либо опасность предметы уберите туда, где ребенок до них не доберется. Травматолог Овцин Евгений Владимирович приводит такой пример – «У родителей дома стояло стекло – острый осколок оконного стекла, они поставили его между стулом и окном, ребенок залез на стул чтобы посмотреть в окно, оступился и напоролся на стекло. Случай не смертельный – ребенка вылечили. Но ведь этого случая можно было избежать, убрав стекло, например шкаф, или обмотав его несколькими слоями плотной ткани».

Предметы на столе или полке, куда может дотянуться детская ручка, отодвигайте от края хотя бы на 30 см (так называемое Правило 12 дюймов). Это будет лучше, чем говорить малышу – «Нет! Нельзя! Не трогай! Не бери!». Постоянные запреты вредны тем, что приводят к торможению исследовательских инстинктов. Не возможно запретить ребенку шалить, резвиться, играть. Но мы, взрослые, должны быть все время на шаг впереди, предусмотреть заранее все неприятные моменты, ведущие к травме.

Профилактикой травматизма обеспокоен весь мир. Потому что этот самый мир стал более технологичным, прогресс идет все дальше, и теперь нас окружают новые материалы, новые машины, новая автоматика и электротехника. Неизменными спутниками нашей жизни стали недостаток времени, плохая экология и оторванность от природы. В «каменных джунглях» города детей повсюду подстерегает опасность, и даже в казалось бы, в комфортной и безопасной квартире.

Родители! Будьте бдительны! Если произошла травма – не теряйте самообладания – в ваших силах грамотно оказать первую доврачебную помощь ребенку. Теперь вы

знаете, как это правильно сделать. Надеемся, что наши советы вам никогда не пригодятся.