



ЗИМНИЕ ТРАВМЫ У ДЕТЕЙ – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ТРАВМ ЗИМОЙ?



Зима, традиционно – время веселых игр, гуляний, катаний на горках и, конечно, любимого праздника. Но главное – помнить об осторожности. Тем более, когда дело касается ребенка. Ведь веселье весельем, а риск получения травмы зимой возрастает в разы. Итак, как уберечь чадо от зимних травм, и что нужно знать о первой помощи?

Ушибы.

Самая «популярная» травма у детей в зимнее время. Двигательная способность не теряется, но резкая боль и припухлость обеспечена. Что делать? Малыша – на руки и домой, на большой участок – холодный компресс, после – визит к доктору.

Вывихи.

Первая помощь в такой ситуации – консультация врача. Самостоятельно вправлять вывихнутую конечность категорически не рекомендуется. Закрепите вывихнутый сустав (*осторожно*) фиксирующей повязкой, и к доктору. Причем, медлить не стоит – иначе вправить сустав обратно будет затруднительно из-за сильного отека. А защемленный между костями нерв или сосуд может и вовсе привести к параличу.

Признаки вывиха: неподвижность и неестественное положение конечности, сильная боль в суставе, отек.

Травма головы.

Череп малыша в юном возрасте еще не настолько крепкий, как остальные кости, и даже, казалось бы, пустяковое падение может стать причиной очень опасной травмы. Поэтому в обязательном порядке на катки и горные склоны надевайте малышу защитный шлем.

Если травма все же случилась, удар пришелся на область носа, и пошла кровь – склоните голову ребенка вперед, приложите платок со снегом, чтобы остановить кровь и предотвратить попадание крови в дыхательные пути. При падении ребенка на спину и ударе затылком, проследите – нет ли под глазами темных симметричных кругов (*это может стать признаком перелома основания черепа*). И помните, травма головы – это повод для незамедлительного обращения к врачу.

Растяжение связок.

Для такой **травмы** достаточно неудачно прыгнуть или подвернуть ногу.

Симптоматика: острая боль, появление припухлости через некоторое время, болезненность участка наощупь, иногда посинение больного участка, боль при движении.

Как быть? Уложите ребенка (естественно, в помещении, на больной участок приложите холодный компресс на 15 минут, затем – крестообразную повязку из бинта. Для исключения трещины или перелома следует обязательно посетить травмпункт и сделать рентген.

Сотрясение мозга.

Определить сотрясение не так уж и сложно, основные признаки — потеря сознания, тошнота, слабость, расширенные зрачки, затрудненная ориентация в пространстве и концентрация на чем-либо, желание спать, заторможенность. Ждать несколько дней (пока *«пройдет»*) не стоит! Немедленно отправляйтесь к врачу, даже если признаки не такие уж и явные — сотрясение мозга не всегда сопровождается потерей сознания.

Повреждение зубов.

Во время игры или падения зуб может сместиться, сломаться или вовсе выпасть. Но если выбитый зуб вы заметите сразу, то смещение – только через несколько дней, когда возникнет нарыв в месте повреждения. При повреждении корня зуб может почернеть и расшататься. Если малыш повредил десны – приложите лед, чтобы снять припухлость. При их кровоточивости – приложите (*и прижмите между деснами и губами*) марлю, смоченную в холодной воде. Если зуб постоянный, к стоматологу следует бежать как можно быстрее.

Обморожение – повреждение тканей организма под воздействием холода.

У такой травмы существует 4 степени тяжести. Наиболее частые причины обморожения – тесная обувь, слабость, голод, экстремальная температура, длительная неподвижность.

Признаки 1-й степени: онемение, бледность кожи, покалывание. Быстро оказанная помощь поможет избежать серьезных проблем: отвести ребенка домой, переодеть, согреть обмороженные участки путем растирания шерстяной тканью или массажа теплыми руками.

Обморожение 2-4 степени у ребенка – редкость (при наличии нормальных родителей, но информация о них и первой помощи лишней не будет (*как известно, всякое случается*)).

Признаки 2-й степени: помимо предыдущих симптомов, образование наполненных жидкостью пузырей.

При 3-й: пузыри с кровянистым содержимым, утраченная чувствительность на обмороженных участках. *При 4-й:* резкое посинение поврежденных участков, развитие отека при согревании, образование пузырей на участках с меньшей степенью обморожения. При степени обморожения со 2-й по 4-ю следует доставить ребенка в теплое помещение, снять всю

промерзшую одежду (либо срезать, категорически исключить быстрое согревание (это усугубит некроз тканей, ждать врача).

Переломы.

К сожалению, не редкость во время зимних игр, неудачного катания с горок и даже просто прогулки по скользкой дороге. *Что делать:* в первую очередь, зафиксировать конечность в двух суставах – над и под участком повреждения, наложить холодный компресс,



наложить жгут – перетянуть (*плотно*) конечность с помощью, например, ремня, далее – давящая повязка. Движения при переломе запрещены – ребенка следует отнести в помещение и вызвать скорую. Если имеется подозрение на травму шейного отдела (*либо спины*) – следует зафиксировать шею с помощью плотного воротника и положить ребенка на твердую поверхность.

Удар сосулькой.

Если ребенок в сознании – отнести домой, уложить на постель, обработать рану (обязательно наложить повязку, оценить характер травмы и вызвать врача (*или отвезти к врачу*)). Если ребенок без сознания, то не следует его двигать до приезда скорой помощи (если имеет место травма позвоночника, то движение чревато серьезными последствиями). Задача родителя – следить за пульсом и дыханием, наложить повязку при кровотечении, повернуть головку на бок, если есть рвота.

Прилип язык к качелям.

Каждый второй ребенок, согласно статистике, хотя бы раз в жизни экспериментирует с облизыванием металла на морозе (*качели, перила, санки и пр.*). Ни в коем случае не пытайтесь «оторвать» ребенка от металла! Успокойте ребенка, зафиксируйте его голову и полейте теплой воды на язык. Само собой, придется просить помощи у тех, кто рядом – ребенка не оставишь одного, приклеенного к качелям. Дома после удачной «отстыковки» обработайте рану перекисью водорода, прижмите стерильный тампон при кровотечении. Если оно длится более 20 минут – отправляйтесь к доктору.

Чтобы не пришлось оказывать ребенку первую помощь, помните основные правила зимних прогулок:

Надевайте малышу обувь с рельефной подошвой либо специальные накладки «антислед».

Не водите ребенка на прогулку больным, ослабленным и голодным.

Не гуляйте в местах возможного падения сосулек.

Избегайте скользких участков дороги.

Учите ребенка правильно падать – на бок, не выставляя вперед руки, группируясь и сгибая ноги.

Обеспечьте ребенка экипировкой при катании на катке, с горки, на склонах.

Не допускайте катания малыша с горки «в толпе» — учите соблюдать поочередность катания.

Защищайте кожу лица детским кремом.

И главное – не оставляйте малыша без присмотра!