

## Зимние травмы



Зима - сезон повышенного травматизма. Что в этой связи нужно знать родителям малышей?

У маленьких детей еще недостаточно развита нервная система, отвечающая за координацию движений, поэтому падают они часто. В этой незрелости организма заключается и его защитный потенциал: малыши в большинстве случаев переносят падения без серьезных последствий, их связки эластичнее, чем у взрослых, кости более гибкие, а невысокие показатели роста и массы, определяющие силу удара при падении, его и смягчают. Тем не менее дети не застрахованы от серьезных, «взрослых» травм: ушибов, вывихов, растяжений и переломов конечностей, это – самые распространенные травмы, которые получают дети во время зимних прогулок

### ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Главное, о чём следует помнить, -- **нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего**. Многие повреждения изначально похожи друг на друга и могут сочетаться, поэтому только специальные медицинские обследования помогают определить тяжесть травмы. Задача родителей – помочь малышу до приезда доктора.

**РАСТЯЖЕНИЕ:** повреждение связок, чаще всего происходит при



подворачивании руки или ноги.

**Симптомы:** малыш с трудом может шевелить стопой или кистью при простом растяжении. Если случился разрыв связок, то подвижность может быть, напротив, слишком высокой. Резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

**Что делать?** Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.

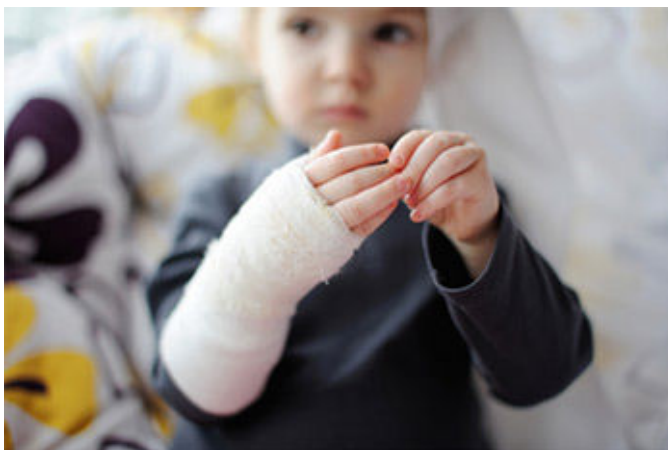
**ВЫВИХ:** смещение суставных концов костей. Вывихи у детей раннего возраста встречаются реже, чем переломы. Это объясняется большой эластичностью и прочностью капсульно-связочного аппарата. Вывихи костей предплечья в локтевом суставе занимают первое место среди всех вывихов в раннем детском возрасте. Значительно реже встречаются вывихи плеча, костей голени, бедра.

**Симптомы:** ребенок не может согнуть руку или ногу в поврежденном суставе; рука или нога приняла необычное положение (висит или странно выгибается); попытки дотронуться вызывают сильную боль. Отёк, неподвижность, изменение формы сустава.

**Что делать?** Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге. При вывихе бедра – положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее. В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача, - больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.

**ПЕРЕЛОМ:** нарушение целостности кости при прямом ударе или падении.

**Симптомы:** малыш не может двигать рукой или ногой. сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома. Кость сместилась или изменила форму. Если ребенок



упал на спину или с высоты приземлился на ножки или ягодицы, может возникнуть компрессионный перелом позвоночника (сдавление позвонков) – в этом случае кроха инстинктивно будет бояться, чтобы вы дотронулись до его спины.

**Что делать?** Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что-нибудь холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую", если это возможно – перевезти пострадавшего на попутной машине в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность

**СОВЕТ! В случае подозрений на серьезные травмы конечностей не берите малыша на руки и не прижимайте к себе, пытайтесь успокоить. Дополнительные движения сейчас могут навредить.**

**УШИБ:** повреждение прежде всего мягких тканей от удара или падения.

**Симптомы:** место ушиба отекло и болит, появился синяк или шишка. Малыш может без труда двигать ушибленной рукой или ногой – значит, ни кости, ни суставы, ни связки не повреждены.

**Ушибы головы. Симптомы** – частичная или полная потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления.

**Что делать?** Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать "скорую помощь" и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

### **БЕЗ ПАНИКИ!**

Рекомендуем не показывать ребенку, что вы чересчур обеспокоены. Ваш страх передастся ему, и это только навредит. Успокойте малыша, расспросите (если он уже говорит) и аккуратно осмотрите. Следите, чтобы при подозрении на травму руки или ноги он не шевелил конечностью; если малыш упал на спину, он вообще не должен двигаться. Следующий шаг – оказание первой помощи. Одежду при подозрении на травмы конечностей лучше не снимать, самостоятельно до врачебного осмотра сделать можно только самое необходимое – зафиксировать пострадавшую конечность:

- руку зафиксируйте в положении, в котором ребенку легче всего ее держать, с помощью шарфа или другого подходящего куска ткани;
- на ногу наложите шину, захватив суставы выше и ниже предполагаемого перелома или вывиха – подойдет небольшая палка или доска.
- если у ребенка синяк или шишка, приложите к поврежденному месту «снежок», завернутый в носовой платок. Но не переусердствуйте: 15-20 минут достаточно, при переохлаждении пострадают сосуды, и отек еще больше увеличится.

### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

- Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Зимние ботиночки должны надежно фиксировать голеностоп. Если у Вашего ребёнка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени. В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала.
- В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.
- Научите ребенка правильно ходить: по скользкому льду идти нужно медленно, немного скользя, будто на маленьких лыжах.
- Объясните, как безопаснее падать: на бок; при падении вперед нельзя выставлять руки перед собой и приземляться на них; падая на спину, нужно прижать подбородок к груди и раскинуть руки как можно шире.



Срочно вызывайте врача, если:

- после падения или удара малыш плачет сильнее и дольше, чем обычно;
- он побледнел, дрожит, покрылся холодным потом, ладони стали холодными и влажными;
- ребенок не может пошевелить поврежденной конечностью;
- поврежденная конечность «висит» в неестественном положении;
- после ушиба головы наблюдаются тошнота, рвота, повышение температуры, потеря сознания;
- после ушиба глаза происходит любое изменение глазного яблока, отек, синяк, слезотечение, светобоязнь, непроизвольное смыкание век.

Также хотелось бы напомнить нашим дорогим родителям, что в зимнее время повышается опасность при управлении автомобилем, поэтому будьте предельно внимательны когда происходит вождение в тумане, а также при езде по оледеневшей дороге.