

Зимние травмы

Ну, а если избежать неприятностей не удалось, нужно уметь вовремя и правильно оказать первую помощь. Основными зимними травмами являются: переохлаждение, обморожение, ушиб, растяжение, вывих и перелом. У каждой есть свои маленькие особенности, которые важно учитывать.

Переохлаждение

Если вы заметите, что ваш ребенок дрожит, у него нарушена координация и затруднена речь, он, возможно, переохладился. Особенно легко это происходит с усталыми или ослабленными детьми, а также при сочетании холода, ветра и влаги (в т.ч. мокрой одежды).

В таком случае следует зайти в ближайшее теплое помещение и согреться там. Нельзя игнорировать жалобы и уговаривать потерпеть до дома. Поместив пострадавшего в тепло, медленно его согрейте, дайте теплое сладкое питье и высококалорийную еду. Ни в коем случае не заставляйте замерзшего ребенка энергично двигаться.

Обморожение

Обморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки.

При обморожении кожа становится бледно-синюшной, отсутствует или снижена болевая чувствительность, развивается отечность, появляется онемение, а при согревании возникает боль.

Если вы заметили эти признаки у ребенка, вызывайте «скорую». Дождясь врачей, проведите следующие процедуры:

Переместитесь в теплое помещение (на морозе растирать и греть бесполезно).

Снимите с него одежду и обувь. Ни в коем случае не разувайте ребенка на улице – ножки распухнут, и вы не сможете снова надеть на них обувь.

Согрейте ребенка собственным телом или поместив его в теплую воду (36°C).

Когда ребенок согреется, уложите его в постель и дайте обильное теплое сладкое питье.

Помните, что при обморожении нельзя растирать кожу и резко согревать – во избежание дополнительной травматизации.

Впоследствии проследите за тем, что обмороженное место не замерзло снова – это может оказаться значительно неприятнее.

Ушиб

Шишки и синяки, пожалуй, самые распространенные детские травмы. Для ушиба характерны боль, припухлость, изменение цвета кожи.

Успокоив малыша, обработайте ссадину и на 15-20 минут приложите к месту ушиба холод (мешок со льдом, полиэтиленовый пакет со снегом или полотенце, смоченное в холодной воде). Это снимет боль и охладит. В течение первых двух суток ушибы лечат покоем, а на третьи – можно прогревать их.

Но будьте внимательны к состоянию ребенка! Если боль не проходит и ушибленная конечность не двигается свободно, следует обратиться к врачу.

Ушиб головы – отдельный и очень серьезный случай. Он может вызвать сотрясение мозга. Не вылечив его, впоследствии можно столкнуться с весьма неприятными остаточными явлениями.

Признаки сотрясения мозга: тошнота, рвота, головокружение. В этих случаях надо вызвать врача.

Растяжение

По поводу растяжения необходима консультация с врачом, особенно в тех случаях, когда сустав распухает и болит. Эти признаки могут говорить и о вывихе.

Если ребенок получил растяжение в области лодыжки, уложите его примерно на полчаса и положите больную ногу на подушку. Благодаря этому внутреннее кровоотечение и отек будут минимальными. До выздоровления сустава его движения следует сократить, туго забинтовав.

Вывих

Вывих можно подозревать, если ребенок жалуется на боль в суставе, если не может двигать конечностью, если в области сустава появился отек.

В этом случае, обеспечив неподвижность конечности (руку прибинтовать к туловищу, а больную ногу – к здоровой), везем пострадавшего в травмпункт. Самостоятельное вправление вывиха, кроме увеличения страданий, чревато осложнениями.

Мамы часто сами травмируют своих малышей, подхватывая их за ручки во время падения. Это приводит к подвывиху головки лучевой кисти, приносящему болезненные ощущения и требующему обращения к травматологу.

Перелом

Растяжение можно перепутать и с переломом. Его признаки – продолжительная боль, отек и обширный синяк.

При подозрении на перелом необходимо обеспечить неподвижность больного места и, конечно, обращаться к врачам.

Незалеченный перелом приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьезного лечения.

Родителям важно запомнить, что при сильной боли и потере сознания следует незамедлительно отправиться в травматологический пункт.