

## **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.

### **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 больной 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.

### **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.

### **Переохлаждение.**

**Переохлаждение** – общее состояние организма, характеризующееся понижением температуры тела и угнетением функций организма от воздействия низкой температуры. 1-я степень: температура — 32-34 градуса, бледность и «гусиность» кожи, затрудненность речи, озноб. 2-я степень: температура – 29-32 градуса, замедление пульса (50 уд/мин), синюшный оттенок кожного покрова, снижение давления, редкое дыхание, резкая сонливость. 3-я степень (самая опасная): температура – менее 31 градуса, потеря сознания, пульс – около 36 уд/мин, редкое дыхание. Наступить переохлаждение (не путать с обморожением!) может от попадания в холодную воду, от голода, сильной слабости, мокрой одежды, легкой/тесной обуви и одежды. У ребенка переохлаждение наступает кратно быстрее, чем у взрослого. Что делать? Быстро доставить ребенка домой, переодеть в сухое, укутать теплым одеялом. Так же, как и в случае с обморожением – никаких интенсивных растираний, теплого душа, горячей ванны или грелок! Во избежание внутренних кровоизлияний и нарушений работы сердца. После укутывания – дать

горячего питья, осмотреть конечности и лицо на предмет обморожений, оценить пульс и дыхание, вызвать доктора. Чтобы снизить риск переохлаждения, одевайте малыша на улицу многослойно (не один толстый свитер под пуховик, а 2-3 тонких), обязательно кормите его перед улицей, следите за температурой ушей и носа.

### **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.

### **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.