



**Главное управление МЧС России напоминает:** в зимние морозные дни детский травматизм значительно возрастает на 30%. Чтоб вовремя и умело оказать первую помощь при несчастном случае нужно знать симптомы самых частых травм.

### Травмы головы

Эти травмы по праву можно назвать самыми опасными. Сейчас мы будем говорить не об обычных синяках и шишках, а о более серьезных черепно-мозговых травмах. Ведь родителям стоит знать признаки таких ушибов, чтоб вовремя вызвать помощь.

#### Симптомы

Даже если нет явных наружных повреждения, признаками черепно-мозговой травмы станут головокружение, потеря сознания и тошнота. Если у ребенка сильная нарастающая боль в голове после удара, появилась дезориентация в местности, внезапная потеря обоняния, изменилось поведение, появилось заторможенность речи, а также нарушение ритма дыхания, все эти признаки сигнализируют о большой вероятности развития гематомы и внутреннего кровотечения.

Обратите внимание на расширение зрачков, если они несимметричны (один « в точку», а другой - большой) или сильно расширены в светлом помещении, то это говорит о серьезности травмы, когда нужна срочная помощь.

#### Как помочь малышу?

Вашей главной задачей является как можно быстрее доставить ребенка в больницу. Даже если вы не видите причин для поездки к врачу, и малыш ни на что не жалуется, но его клонит на сон, непременно съездите и покажите ребенка доктору.

#### Как предупредить?

Способов предотвращения травмы, к большому сожалению, просто не существует. Конечно, нужно быть предельно осторожными на скользких дорогах и играх на улице, но это не может обеспечить стопроцентную безопасность. Если ребенок собирается на горку или групповую игру на катке, то можно надеть на него шлем, чтоб немного уменьшить тяжесть возможной травмы.



## Опасности на горке

Такое веселое развлечение для малышей, как катание с горки, может привести к очень сложной травме - к компрессионному перелому позвоночника, который возникает в результате сдавливания. К сожалению, по статистике занимает второе место по детским травмам зимой.



### Симптомы

Самым главным симптомом, который указывает на данную травму, является временная задержка дыхания. После приземления малыша на ягодицы он попросту забывает сделать вдох и выдох. Дальше в большинстве случаев наступает болевой синдром, но не всегда. Если малыш жалуется на боль между лопатками, то это сигнализирует о травме нижних позвонков грудного отдела. Если боль локализуется значительно ниже, то повреждены поясничные позвонки. Известны случаи, когда ребенок совершенно не жалуется на боль в течение нескольких часов, а потом уже появляется скованность движений.

### Чем помочь малышу?

Если есть признаки перелома, немедленно везите ребенка в больницу. Там с помощью специальных аппаратов (в основном это рентген, или компьютерных томограф, или магниторезонансный томограф) удастся установить точный диагноз.

Не впадайте в панику, эта травма не так серьезна, как может показаться на первый взгляд. Конечно, шутить не стоит, все-таки позвоночник, но главное, если пройти соответствующее лечение, малыш скоро забудет про эту неприятность. Неврологическая симптоматика проходит быстро, после вытяжения «на щите». Малыша кладут на твердую поверхность, затем крепят груз на пояс, а гири перекидывают через систему лебедок. Длительность лечения в стационаре приблизительно 4 недели, далее стоит поехать на реабилитацию в санаторий.

С ростом малыша его позвонки будут полностью восстановлены, но это при условии, что подобные травмы не повторяются, иначе следующий перелом может иметь очень неприятные последствия.



## Растяжение связок и вывихи

### Симптомы

Если у ребенка действительно растяжение или вывих, то болезненное место припухнет, боль будет появляться при малейшем движении, иногда может появиться кровоподтек.

Помимо перечисленных симптомов при вывихе изменяется форма сустава, боль очень сильная и поврежденную конечность невозможно пошевелить. Также в момент травмы можно услышать хлопок. Если при травме был задет нерв, то снижается чувствительность конечности. Достаточно серьезную травму рискуют получить малыши до 2 лет во время обычной прогулки. Мама держит кроху за руку, тут он неожиданно поскользнулся, а чтоб уберечь ребенка от падения, мама резко дергает его вверх. Вот и случилась настоящая травма - вывих плеча. Дело в том, что мышцы у малыша еще очень слабые, а во время прогулки ребенок еще и расслабляется.

### Чем помочь ребенку?

К ушибленному месту нужно обязательно приложить лед. Хорошо, если у вас в морозильнике есть специальные пакеты с гелем. Если нет, то подойдут замороженные продукты. Процедуру повторяйте на протяжении двух часов, но холод прикладывайте не более чем на 10 минут к ушибу. После этого наложите тугую повязку на травмированный сустав, лучше всего подойдет эластичный бинт.

Ни в коем случае не предпринимайте попытку самостоятельно вправить вывих. Помните, что чем раньше вы доставите ребенка в больницу или травмпункт, тем легче будет вправить вывих. Ваша задача - зафиксировать поврежденную конечность, если случился вывих сустава руки, то подвесьте ее на повязке, чтоб уменьшить боль и не допустить осложнения. Если это вывих сустава ноги, то соорудите из подручных средств шину и прибинтуйте ее к ноге. В случае если вывих сопровождается раной, то непременно наложите стерильную повязку.

### Как предупредить?

Чтоб прогулка для крохи не обернулась травмпунктом, используйте специальные «поводки». Они своим видом очень напоминают поводок для выгула собак, имеют две шлейки, которые обхватывают ручки малыша через подмышки, а для родителей есть короткая ручка на спине. Используя такие «вожжи» благополучно удастся избежать падения и не повредить плечевой сустав.

Выбирая зимнюю обувь, обратите особое внимание на подошву. Желательно, чтоб она была с глубокими протекторами. Деток, которые постарше научите правильно падать дома на ковре, как быстро сгруппироваться, свернувшись комочком. Ведь многие детки ошибочно предполагают, что падать нужно на вытянутые руки.





## **Поверхностные обморожения**

Даже если температура на улице колеблется около ноля, но погода ветреная и сырая, то есть большая вероятность обморозить носик, пальчики или щечки. Тем более, что терморегуляция у ребенка еще не полностью сформировалась, а на холоде кровообращение еще больше нарушается.



### **Симптомы**

Ребенок начинает жаловаться на боль, а замершие участки кожи приобретают бледный оттенок.

### **Чем помочь ребенку?**

Растирайте обмороженные места легкими массажными движениями, пока кожа не станет привычного цвета.

### **Как предупредить?**

Если вы правильно одеваете ребенка на улицу, то можете, не беспокоиться, что он обморозит кожу. Под словом «правильно» подразумевается надевание шапка из водоотталкивающего материала на теплой основе, непромокаемые рукавички и теплый шарф. Также незадолго до выхода на улицу защитите кожу ребенка кремом, который не содержит воду.



## **Прилип язык**

Практически в каждом дворе имеют карусели или качели. Летом немного проще, хоть и здесь есть всегда риск травмироваться. Но зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеится». Например, ребенок решил поэкспериментировать и лизнул железо, к примеру, спинку санок.

### **Чем помочь малышу?**

Чтоб более менее безболезненно освободится из плена, нужно на прилипшее место лить теплую воду. Попросите мам, гуляющих на площадке с детьми, присмотреть за вашим ребенком, а сами идите домой за водой.

Но если так случилось, что вы находитесь далеко от дома, и негде попросить воды, придется оттирать «живьем». К счастью, рана после происшедшего будет неглубокой и быстро заживет. Дома обязательно обработайте больное место перекисью водорода, а если ранка кровоточит, то плотно прижмите к ней стерильный тампон. Засеките, сколько времени не останавливается кровотечение, если больше 20 минут, то срочно отправляйтесь к врачу.

### **Как предупредить?**

Чтоб хоть немного обезопасить ребенка, обмотайте спинку санок изолентой или сшейте чехол из материи. Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что случится, если он схватится в мороз за железку, напомните, что не стоит проводить эксперименты.





## Ознобыши

Эта холодовая травма чаще всего случается у деток 2-3 лет. Хотя название и потешное, ощущения при ней не из приятных.

### Симптомы

На личике малыша (лоб, щеки, подбородок, нос) появляются синюшно-багровые бугорки, размером с горошину или больше. Эти уплотнения- инфильтраты - вызывают сильный зуд, ребенок начинает чесать, и как результат появляются ранки и корочки.

К сожалению, такое явление продолжается достаточно долго, несколько месяцев, и никакие уговоры и просьбы не расчесывать, не помогают. Почему ознобыши появляются только у маленьких детей? Виной тому особенности строения подкожной клетчатки и детской кожи. До сих пор нет однозначного ответа, какие именно внутренние процессы приводят к таким последствиям, но то, что страдают дети 2-3 лет- факт. Есть предположение, что больше подвержены детки с ослабленным организмом, у которых низкое содержание гемоглобина в крови.

### Как помочь ребенку?

В большинстве случаев улучшение состояния происходит уже после нескольких процедур облучения кварцем. Если обратится своевременно, то через 2-3 сеанса ребенок навсегда забудет об этой неприятности. Известны случаи, когда происходило «самоисцеление». С приходом солнечных дней у детей также наблюдается улучшение состояния кожи, и малыши навсегда забывают про «ознобыши».

### Как предупредить?

Лучшим защитником кожи от холода, мороза и ветра является гусиный жир. Уникальная вещь, стоит только тонким слоем нанести на открытые участки кожи и можно смело отправляться на улицу. Но есть одна проблема - где его найти? В аптеках, к сожалению, не купишь, а самой топить купленного гуся в духовке - уж больно хлопотное дело. Выход есть, замените жир детским кремом, который не содержит воду. Вот и решение проблемы.





### **Снежком в глаз**

Еще одна частая зимняя травма – повреждение глаз. При игре в снежки нужно беречь от таких «снарядов» лицо. В случае попадания снежка в глаз, ребенка надо обязательно показать офтальмологу.

#### **Профилактика**

Объясните ребенку, что нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега. Затвердевшие «боеприпасы» могут ударить не слабее булыжника.



### **Выпал зуб**

Если в результате падения ребенок выбил зуб, промойте его рот водой, приложите к десне холодный компресс и отправляйтесь к стоматологу. Не забудьте взять с собой выбитый зуб (или его осколок). В клинике врач сделает обезболивание и вставит зуб на место или приклеит его отколовшуюся часть. Зуб найти не удалось? И в этом случае современная стоматология поможет восстановить его, даже если он молочный.

### **Комментарий специалиста**

*Заведующий отделением травматологии и ортопедии детской больницы*  
– Основная причина зимних травм – гололед. Детей постарше обязательно научите «правильно» падать – быстро группироваться, собираться в комочек или хотя бы вовремя сгибать ноги. Самый лучший вариант – научиться падать на бок. При падении нельзя выставлять вперед руки и приземляться на них.

Если ваш ребенок занимается какими-либо зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной одежде, но и о защите. Наколенники, налокотники, защиты для позвоночника легко найти в магазинах – они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Зимой возрастает число транспортных травм. На скользкой дороге тормозной путь у автомобилей значительно больше. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить. Машина же просто не успевает затормозить. Не позволяйте маленьким детям одним переходить через дорогу, объясняйте особенности зимних правил безопасности.



### **На катке и на лыжне**

Если ребенок ударился головой об лед, к шишке или синяку достаточно приложить холод. А вот если после травмы появились слабость, бледность, тошнота или рвота, срочно вызывайте «скорую» и до ее приезда обеспечьте пострадавшему полный покой. Это может быть сотрясение мозга.



Нарастающая головная боль, дезориентация, заторможенность речи, внезапная потеря обоняния, нарушение ритма дыхания – говорят о том, что есть вероятность развития внутреннего кровотечения и гематомы. Несимметричное расширение зрачков в светлом помещении, когда один зрачок большой, а второй сужен, – это еще один сигнал, говорящий о серьезности травмы. При вывихе ребенок чувствует сильную боль, изменяется форма сустава, невозможно шевелить поврежденной конечностью. Если поврежден нерв – наблюдается снижение чувствительности.

Никогда не пытайтесь вправить сустав сами. Ваша задача – как можно быстрее доставить ребенка в травмпункт. Первая помощь, которую вы можете оказать, – лишь зафиксировать поврежденную ногу или руку на шине.

При растяжении к больному месту нужно обязательно прикладывать лед. Лучше всего – аптечные пакеты с гелем. Можно использовать и замороженные продукты. Холод прикладывают не более, чем на 10 минут, и повторяют процедуру каждые два часа. Далее на травмированный сустав нужно наложить тугую повязку, используя для этого эластичный бинт.

Если после первых двух часов сустав сильно распух и болит, обратитесь к врачу.

### **Профилактика**

От растяжений и вывихов трудно застраховаться. Единственное, что вы можете сделать, – научить ребенка правильно падать.





## 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.

## Гололед

Довольно частое атмосферное явление зимой- гололед, он является причиной множества травм и переломов.

Во-первых, правильно подберите ребенку обувь:

предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков. Во-вторых, научите

ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно

смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом

чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении

едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Объясните ребенку, что внимание и осторожность — это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

**Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок:** необходимы варежки – не промокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеиться». Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно «приклеиться». Напомните, что не стоит проводить эксперименты.

**Уважаемые родители! Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение было безопасным!**

