

Детский травматизм зимой: 6 основных опасностей для ребенка и способы их предотвращения

Зима – прекрасное и активное время года, много радости приносят малышам зимние забавы. Но иногда удовольствие от веселой прогулки меняется разочарованием, проблемами со здоровьем. Врачи утверждают, что число травм у детей возрастает втрое именно в зимний период.

Ребята с удовольствием проводят все свободное время на улице, время летит незаметно. Заигравшиеся малыши не обращают внимания на мороз и ветер, нередко возвращаются домой с обморожением. Кататься на санках, лыжах или коньках очень весело, дети с радостью пытаются освоить новую забаву. Но такие виды спорта требуют развития навыков, тренировки. Нередко малыши переоценивают свои силы, разгоняются, теряют равновесие и падают. Особенно опасно и болезненно падение на лед.

Основные зимние опасности

Кроме синяков и ссадин, случаются и более серьезные неприятности.

Травмы головы



Детский травматизм зимой Черепно-мозговые травмы относятся к одним из самых опасных, требующих немедленных лечебных мероприятий, повреждений. К симптомам черепно-мозговых травм относятся: головокружение, нарушение ориентации в пространстве, головная боль. Возможна кратковременная потеря сознания, тошнота и рвота. Также могут проявляться сотрясения и ушибы головного мозга. Грозными признаками являются: заторможенность речи, нарушение ритма дыхания, изменение поведения, несимметричность зрачков.

ВАЖНО!!!

Если вы обнаружили эти признаки у своего ребенка, немедленно обратитесь к врачу для подробного обследования, исключения внутричерепных кровоизлияний.

Как помочь ребенку?

Основная задача родителей при подозрении на черепно-мозговую травму – как можно быстрее доставить ребенка в больницу. Даже если ребенок не жалуется, но вы видите нарушение его самочувствия, сонливость, не откладывайте визит к доктору.

Ушибы, вывихи, растяжения связок

Детский травматизм во время зимних прогулок Это самые частые травмы в зимний период, травматологические отделения переполнены пациентами с такими диагнозами. Одно неловкое движение, неудачное приземление на льду — и возникает травма. Ушиб – самая легкая из травм, повреждение тканей небольшое, их структура значительно не изменена. Ребенок жалуется на боль, но она не интенсивная и скоро проходит. Движения в конечности не изменены, а пораженная часть тела не отличается на вид от здоровой. В месте ушиба

может появиться кровоподтек. Растяжение связок возникает чаще всего в области голеностопного сустава, малыш подворачивает ногу при падении. Появляется боль и отечность в лодыжке, движения в голеностопном суставе возможны, но сопровождаются болью. Встать на ногу у ребенка не получается. Вывихи нередко сопровождают зимние забавы, дети травмируют верхние и нижние конечности. Отличается вывих острой болью и деформацией в области пораженного сустава. Ребенок плачет и не может пошевелить больной рукой или ногой. Если при падении травмировался нерв, то чувствительность конечности снижается.

ВАЖНО!!!

У детей в возрасте до 2 лет часто возникает подвывих в локтевом суставе, «вывих от вытягивания». Это случается в гололед, когда малыш поскользнулся, а взрослый крепко держит ребенка за руку. При такой травме можно услышать хруст, щелчок, что указывает на повреждение. Ребенок громко плачет и держит руку в вынужденном положении, вдоль туловища.

Первая помощь

При ушибе и растяжении нужно приложить холод на место травмы, это уменьшит проявления отека. Затем наложите фиксирующую повязку для обеспечения покоя пораженной конечности.

ВАЖНО!!!

Ушибы живота и грудной клетки могут сопровождаться скрытыми травмами, ребенка необходимо показать врачу.

При вывихе без врачебной консультации не обойтись. Вправлять вывих самостоятельно категорически запрещается, таким образом можно больше травмировать конечность. Дома можно приложить холод и зафиксировать больную руку или ногу.

Переломы

Перелом у детей проявляется ненормальной подвижностью и деформацией кости, выраженной болезненностью и отечностью в месте поражения. При переломе, кроме местных симптомов, нередко возникает слабость, разбитость, повышение температуры тела. Катание на горке иногда заканчивается тяжелой травмой – компрессионным переломом позвоночника. Возникает боль в результате резкого сдавления одного или нескольких позвонков при падении.



В случае травмы позвоночника наблюдается боль в спине, тошнота, рвота. Ребенок не может повернуться в сторону, мышцы спины остаются напряженными. Часто перелом позвоночника в грудном отделе сопровождается нарушением дыхания, малыш не может сделать вдох или выдох.

Первая помощь при переломе

Первые лечебные мероприятия заключаются в прикладывании холода и иммобилизации конечности. Для шины подойдет любой плоский предмет, который попался под руку. Импровизированную шину нужно прикрепить к пораженной конечности с помощью бинта. Фиксируйте обязательно 2 сустава – выше и ниже места перелома. Затем стоит как можно быстрее доставить ребенка в травмпункт.

ВАЖНО!!!

При подозрении на перелом позвоночника ребенка нужно положить на твердую поверхность и немедленно вызвать скорую. Любой перелом требует консультации специалиста и рентгенологического исследования для уточнения диагноза.

Травмы глаз

Игра в снежки порой заканчивается плачевно, плотный комочек снега попадает в глаз и травмирует веко, слизистую оболочку, глубокие структуры. Синяк и сильная боль сопровождают травму практически всегда, возможно появление слезотечения, светобоязни, снижения зрения. Пораженный глаз должен обязательно осмотреть врач-офтальмолог и назначить лечение.

Первая помощь

Если вы заподозрили попадание инородного тела, допустимо промыть глаз свежесваренным несладким чаем, закапать глазные капли с антибиотиком. При выраженной светобоязни и слезотечении наложите на больной глаз чистую повязку и отвезите малыша в больницу.



Обморожения

Любители длинных зимних прогулок часто сталкиваются с поражением кожи. Низкие температуры вызывают спазм сосудов, нарушается кровообращение, а сильный ветер и снег усугубляют ситуацию, возникает обморожение. Чем ниже температура воздуха и выше влажность, тем легче получить повреждение кожи. Больше всего подвержены обморожению открытые участки тела, лицо, щеки, нос, уши. Нередко возникает травма на ладонках и стопах, особенно если обувь тесная, а варежки промокли.

Как заподозрить обморожение?

Первые признаки обморожения ребенок может не почувствовать, особенно если увлечен игрой. Мама должна насторожиться, если вместо равномерного розового румянца на коже щек появились пятна ярко-красного, пунцового цвета. Тревожный признак – неравномерный румянец, бледные пятна на щеках.

ВАЖНО!!!

Ни в коем случае нельзя растирать участки обморожения снегом или тканью, обрабатывать маслом, это травмирует кожу и увеличивает риск инфицирования. Не нужно пытаться быстрее согреть ребенка с помощью грелки или горячей воды, травма только увеличится.

Первая помощь

В таких случаях нужно немедленно вести ребенка домой или в теплое помещение. Нужно постепенно согреть ребенка, дать возможность кровообращению восстановиться. Обморожения часто сопровождаются ознобом, снижением температуры тела. Укройте малыша одеялом, дайте выпить теплого чая, успокойте. Оцените состояние малыша, ребенку может потребоваться помощь специалиста.

ВАЖНО!!!

Оценить степень поражения тканей и назначить правильное лечение может только врач.



Врачи различают 4 степени обморожения, в зависимости от глубины поражения тканей. Если обморожение небольшое, то согревания достаточно для восстановления кровообращения и здоровья кожи. Через несколько дней от проблемы не останется и следа. Если на щеках возникли раны, волдыри – немедленно обратитесь к врачу, это говорит о серьезной проблеме, глубокой травматизации кожи.

Прилипший язык

Малыши познают окружающий мир через вкусовые ощущения. Ребенок первого года жизни все пытается попробовать на вкус, даже если это железные карусели или качели. Но не только язык может приклеиться к железу, влажные руки нагулявшегося малыша также могут прилепиться к спинке санок.

Как помочь ребенку?

Чтобы вызволить ребенка, нужно полить прилипшую часть тела теплой водой. Если ребенок приклеился к санкам, занесите малыша вместе с санками домой, постепенно ладошки оттают.



Как предупредить детский травматизм зимой?

Чтобы малыш оставался здоровым и веселым, стоит научить кроху правилам безопасности.

Катание на санках

Если вы доверили ребенку самостоятельно спускаться с горки, убедитесь, знает ли ребенок, что:

- спускаться можно с ровных, пологих горок, на пути не должно быть трамплинов, деревьев или кустов;
- стоит убедиться, свободна ли трасса, не собьет ли кроху проезжающий мимо ребенок;
- сидеть на санках нужно ровно, крепко держать веревочку, ноги оставить полусогнутыми;
- для торможения нужно опустить ноги в снег и поднять веревку вверх.

Никогда не разрешайте ребенку кататься с горок, которые выходят дорогу, проезжую часть.

Падения в гололед

Травму зимой заработать просто, достаточно пройтись по улице в гололед. Чтобы неприятность не произошла, нужно обзавестись обувью с ребристой поверхностью. Научите малыша наступать на всю стопу в гололед, а не с пятки на носок, тогда вероятность падения уменьшается. Ноги стоит держать слегка согнутыми. Расскажите малышу, что держать руки в карманах опасно, обучите правильному падению. Для предотвращения серьезных травм при падении ребенок должен сгруппироваться, собраться клубочком и упасть на бок. Выставлять вперед и выпрямлять руки ни в коем случае нельзя. Тренировать в падении лучше в спортзале на мате, но подойдет и домашняя кровать или диван.



Поражения глаз

Игра в снежки – главная причина травм глаз в зимний период. Объясните малышу опасность забавы, важность соблюдения правил игры.

Обморожения

Чтобы обезопасить кроху от низких температур, регулируйте продолжительность прогулки.

. Сократите продолжительность прогулки до 20 — 30 минут, при желании можно гулять 2 раза в день. Защитить кожу способна специальная зимняя косметика, крема и гигиеническая губная помада. Крем создает защитную пленку, барьер от низких температур, сохраняя кожу увлажненной. Но наносить зимнюю косметику нужно за 30 минут до выхода из дома, именно столько нужно времени для появления защитных свойств.

ВАЖНО!!!

Никогда не наносите увлажняющий крем перед выходом на улицу. Повышенная влажность кожи только повысит вероятность обморожения.

Чтоб язык не прилип

Защитить кроху от неприятности помогут объяснения и рассказы об опасности. Железную спинку санок обмотайте изоляцией или мехом, это предупредит контакт кожи ребенка с металлом.

Выводы

Заработать серьезную травму в зимний период достаточно просто. Низкие температуры, ветер, гололед и слишком активные забавы способствуют этому. Высокий уровень игровой активности и разнообразие зимних развлечений увлекают малышей. Заигравшиеся ребята забывают об опасностях и нередко попадают в беду. Задача родителей – уберечь кроху от неприятностей, предупредить беду. Важно уметь оказать первую помощь, если ребенок получил травму. Следуя нашим советам, вы обеспечите малышу веселые и безопасные прогулки, сохраните здоровье ребенка.