

Дети – цветы жизни! И задача любого родителя – помочь ему правильно распуститься. Папа и мама окружают своего кроху любовью, вниманием, заботой и радуются своему счастью. Но зачастую, когда с малышом случается неприятность: он заболевает или получает травму, родители теряются и не знают элементарных правил оказания первой помощи крохе, а ведь это так важно. В помощь родителям подготовлен проект о безопасности детей, о том, как избежать опасных ситуаций и как с ними справляться.

### **Доврачебная помощь при травмах**

Получение травм среди детей и подростков происходит из-за недостаточного жизненного опыта и неполноценной координации движений, отчасти – вследствие завышенной самооценки и чрезмерного любопытства. Если произошла травма необходимо оказать пострадавшему ребенку первую доврачебную помощь.

**ОЖОГ.** Чаще всего дети получают ожоги горячими жидкостями (супом, чаем), нагретыми предметами (плита, утюг), открытым пламенем. Поэтому прежде всего необходимо объяснить ребенку правила поведения на кухне и опасность игры с зажигалками, спичками. Обожженное место необходимо освободить от одежды и сразу подержать под холодной водой, это уменьшит боль и снизит риск образования пузырей. Тем не менее, если пузырь все-таки появился, его ни в коем случае нельзя прокалывать, иначе можно занести инфекцию. Далее необходимо наложить стерильную повязку или пластырь (компресс). Внимание: ни в коем случае не применяйте домашних средств вроде сливочного масла, картофельной муки, зубной пасты, мыла и т. п., это способствует развитию инфекции и препятствует заживлению. После наложения повязки следует обратиться в травмпункт или вызвать скорую помощь.

**ССАДИНЫ.** Ободренные участки кожи самый частый вид повреждений у детей. В этом случае ранку необходимо обработать антисептиком, чтобы избежать заражений. При этом йодом пользоваться не следует, так как он часто вызывает аллергическую реакцию. Для начала можно обработать ранку перекисью водорода, а затем - зеленкой. Но можно приобрести и специальные аэрозоли, которые очень пригодятся на отдыхе, так как они соединяют в себе и очищающие, и антисептические свойства. Если в процессе заживления ранка покрылась коркой, ее удалять не следует, в противном случае можно занести инфекцию или же останутся темные шрамы.

**ПОРЕЗЫ.** Промойте рану чистой водой. Чтобы остановить кровотечение, на какое-то время поднимите руку или ногу кверху. Затем залепите рану пластырем. Если в ране инородное тело, не пытайтесь, следуя первому побуждению, вытащить его. Это может увеличить рану. Лучше обработать рану антисептиком, наложить давящую марлевую повязку и показать ребенка врачу. В качестве повязки не использовать вату, так как она тяжело удаляется с поврежденной поверхности. Зияющие раны и те, длина

которых больше 0,5 см, должен обработать врач, причем в ближайшие 6-7 часов. Если рана большая и сильно кровоточит необходимо наложить жгут и срочно вызвать скорую помощь.

**РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК.** Растяжение связок, фиксирующих сустав, чаще всего происходит в результате движения сустава в необычной для него плоскости (поскользнулся, споткнулся, подвернул ногу и т.д.) или при чрезмерной нагрузке на сустав (поднятие тяжестей). Признакам растяжения связок являются боль в месте травмы, которая усиливается при движении, припухлость тканей вокруг растянутых связок. Со временем может образоваться синяк. При подозрении на растяжение связок необходимо обеспечить покой и возвышенное положение поврежденной конечности, приложить к месту травмы холод на 25-30 минут, наложить тугую бинтовую повязку, которая должна прочно фиксировать поврежденный сустав. Помните, что диагноз растяжение связок окончательно может поставить только врач, после того как будут исключены перелом костей и разрыв связок, косвенными признаками которых являются хруст при прощупывании травмированного участка, неестественное положение конечности, выраженная боль, изменение внешнего вида сустава. При подозрении на растяжение, разрыв связок или перелом кости ребенок нуждается в немедленной доставке в травмпункт. Оказывая помощь, не растирайте, не массируйте, не согревайте травмированный сустав, не пытайтесь самостоятельно что-то вправить или как-то изменить положение конечности.

**ВЫВИХ.** Сустав образуют, как правило, две кости, которые соприкасаются друг с другом покрытыми хрящами поверхностями и фиксируются в определенном положении суставной сумкой и связками. В тех же обстоятельствах, в которых происходит растяжение связок, но при более выраженной нагрузке на сустав, может произойти его вывих. Признаками вывиха сустава являются резкая боль, изменение внешнего вида конечности – ее формы и положения, припухлость, ограничение подвижности сустава. При подозрении на вывих сустава самое главное до прибытия в травмпункт – это зафиксировать сустав при помощи бинта, косынки или любого другого куска ткани в положении, вызывающем минимальные болевые ощущения. Если повреждены коленный, голеностопный или лучезапястный (соединение предплечья и кисти) суставы – по бокам от сустава для лучшей фиксации кладут палочки или дощечки, которые прибинтовываются тканью или бинтом. При вывихе локтевого сустава руку можно подвязать к шее при помощи косынки. При повреждении мелких суставов пальцев кистей и стоп можно прибинтовать поврежденный палец к соседнему, здоровому. На область сустава (прямо через повязку) прикладывается холод – на 25-30 мин. При оказании помощи не нужно растирать, согревать сустав, нельзя пытаться самостоятельно вправить вывих, не следует без надобности перемещать пострадавшего. Вывих – это травма, которая требует профессионального лечения, поэтому, если нет уверенности в собственных силах – просто обеспечьте пострадавшему ребенку покой, ничего не трогайте и ждите приезда скорой помощи.

**ПЕРЕЛОМ КОСТЕЙ КОНЕЧНОСТЕЙ.** В силу особенности строения, кости ребенка более эластичны и выдерживают большие нагрузки, чем кости взрослых. Эта возрастная особенность также объясняет большую частоту поднадкостничных переломов, диагностировать которые можно только при помощи рентгенологического исследования. Так же как и у взрослых, детские переломы бывают открытыми (с повреждением кожи и выходом фрагмента кости наружу) и закрытыми (кожа остается целой), со смещением обломков кости и без него. К вероятным признакам перелома относятся интенсивная боль, которая усиливается при движении, при попытке пошевелить пораженным участком тела может слышаться хруст, в месте предполагаемого перелома отмечаются припухлость тканей, конечность имеет неестественный вид и принимает неестественное положение. Помните, что боль при переломах может стать причиной болевого шока! Поэтому не перемещайте ребенка до фиксации поврежденной кости, не пытайтесь пальпировать кость и вправлять перелом. Главным мероприятием при подозрении на перелом кости является фиксация пораженной конечности, которая должна быть выполнена таким образом, чтобы предотвратить даже малейшее смещение обломков кости. Лучше всего фиксировать конечность с помощью шины, роль которой может сыграть палка, доска, рейка, свернутая в трубку толстая газета, зонт, трость или лыжа (чем шире шина – тем лучше). Выбрав шину, прикладываем ее по сторонам от поврежденной конечности таким образом, чтобы шина обездвиживала соседние с переломом суставы. То есть если повреждена голень – шина должна фиксировать голеностопный и коленный суставы; если бедро – фиксируются голеностопный, коленный и бедренный суставы (наружную шину кладут от подмышки до пятки – она должна быть соответствующего размера, внутреннюю – от промежности до пятки). Аналогичным образом фиксируются суставы при переломе верхних конечностей. Если подходящего для шины предмета рядом нет – можно прибинтовать здоровую ногу к пострадавшей, сломанную руку – к туловищу, здоровый палец – к поврежденному. Шина накладывается поверх одежды, а если нет одежды, то под шину следует проложить несколько слоев ткани. К выступающим костным отломкам шину не прижимаем. Если перелом открытый и имеется кровоточащая рана – перед наложением шины следует остановить кровотечение, наложив стерильную тугую повязку на рану или кровоостанавливающий жгут на участок выше раны. Обеспечив покой и положив на область перелома холод (на 25-30 мин), вызываем бригаду скорой помощи. Оставлять ребенка с подозрением на перелом конечности без фиксации до приезда врачей опасно – дети очень подвижны, а под действием боли могут оказаться неуправляемыми, что нередко приводит к смещению обломков кости, кровотечению, болевому и геморрагическому шоку.

**ТРАВМЫ ГОЛОВЫ.** Травма головы возникает как в результате удара по голове, так и от удара головой. Признаки внешнего повреждения тканей головы могут быть различными – от ссадины, до кровоточащих ран разных размеров. Признаки поражения нервной системы при травме головы

включают разлитую головную боль (не только в месте травмы), головокружение, рвоту, потерю сознания, сонливость, неадекватное поведение, двоение в глазах и нарушение зрения, разные размеры зрачков, появление крови или прозрачной светлой жидкости из ушей или носа, нарушение слуха, нарушение подвижности конечностей, судороги. Пострадавшего ребенка необходимо положить на спину без подушки (если он в сознании) или на бок (если без сознания – для профилактики западания языка и закупорки дыхательных путей рвотными массами) и фиксировать голову валиками, расположенными по бокам головы и шеи. Обязательно оцените обстоятельства травмы, чем и как нанесено повреждение. Травма головы всегда потенциально опасна и требует осмотра профессионала: врач заметит симптомы, своевременная коррекция которых предотвратит тяжелое поражение нервной системы, способное развиться спустя несколько часов, дней и даже недель после травмы, особенно у детей. То есть вызов скорой помощи при травме головы абсолютно необходим.

Заведующий травматолого-ортопедического отделения Кузин Алексей Александрович, главный внештатный детский травматолог-ортопед Министерства здравоохранения, семьи и социального благополучия Ульяновской области, врач высшей квалификационной категории – «Какой бы незначительной не казалась травма, лучше всего довериться специалисту. Многие симптомы травм появляются через некоторое время и, нераспознанные вовремя, несут угрозу здоровью и жизни ребенка. При травме всегда существует опасность скрытого повреждения внутренних органов, для выявления которых без врачебного осмотра не обойтись».

В случае получения травмы необходимо обратиться в травмпункт, если состояние ребенка не позволяет самостоятельно доставить его в медучреждение, следует вызвать скорую помощь, врачи которой определятся куда лучше доставить пострадавшего. Задача родителей предупредить травматизм путем проведения воспитательных бесед и организации правильного и безопасного досуга».