



ГОРКИ, САНКИ, ГОЛОЛЕД...

Зима – любимая пора для многих детей: время новогодних праздников, школьных каникул, веселых игр и хрустящего снега.

К сожалению, это волшебное время года таит в себе не только радости: на скользком льду можно поскользнуться и упасть, а на холоде – обморозить руки, ноги или лицо. Как уберечь ребенка от неприятностей и как оказать первую помощь, если неприятности все-таки случились?

ОБМОРОЖЕНИЕ

При обморожении ткани организма промерзают: в клетки перестает поступать кислород, и они погибают. Чаще всего на морозе страдают открытые участки кожи – щеки, уши и нос, а также конечности – пальцы рук и ног. Сначала ребенок может ощущать жжение, онемение, покалывание или болезненность, ему трудно сгибать и разгибать пальцы, двигать конечностью. Кожа в зоне обморожения может стать белой, восковой, а иногда даже синюшного оттенка. По мере того, как обморожение усиливается, неприятные ощущения уменьшаются и могут исчезнуть. Обмороженный участок опухает и становится твердым, а на коже могут появиться пузырьки, наполненные светлой или кровянистой жидкостью.

При обморожении прежде всего нужно согреться. Заведите ребенка в теплое помещение, снимите влажную одежду и все, что может мешать нормальному кровотоку. Оберните ребенка теплым одеялом. Если обморожены ноги, обмотайте их теплой тканью и приподнимите, чтобы улучшить отток венозной крови и лимфы. Дайте малышу теплые напитки (без кофеина) или просто теплую воду.

Согревание пораженной части тела должно быть постепенным, медленным, преимущественно пассивным. Недопустимо растирать отмороженные участки руками, тканями, спиртом и уж тем более снегом – эти меры лишь усугубляют процессы повреждения тканей. Если отморожена рука или нога, можно согреть ее в ванне, но только вода при этом не должна быть горячей.

Повышать ее температуру нужно постепенно, начиная с 18-20 и до 40 градусов, нежно массируя конечность, начиная с пальцев вверх. Сначала пораженный участок может быть болезненным, но постепенно чувствительность и цвет кожи возвращаются к норме. Как правило, легкие обморожения проходят бесследно. Но при тяжелом обморожении и длительном воздействии низких температур медлить нельзя: нужно срочно обратиться к врачу!

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Гипотермия, или переохлаждение, возникает, когда температура тела падает ниже 35 градусов. Эта опасная для жизни ситуация чаще встречается у маленьких детей. Симптомы переохлаждения – бледная кожа, посиневшие конечности, дрожь, неуклюжесть, невнятная речь, сонливость, спутанность сознания или даже обморок. Дети с гипотермией часто дезориентированы и могут не заметить, что им плохо, что делает их состояние еще более опасным.

Когда тело замерзает, страдает мозг, а потому гипотермия требует немедленных действий! Если наблюдаете у ребенка подобные признаки, поместите его в теплое место и по возможности измеряйте температуру. Если она ниже 35 градусов – ситуация чрезвычайная: нужно вызывать «скорую»!

Пока ждете помощи, начните согревать ребенка. Расположите его в теплом помещении, снимите любую влажную одежду и заверните в одеяло, включая голову и шею. Дайте малышу теплой воды или чая. Если есть

грелка, согрейте сначала центр тела: грудь, шею, голову и пах.

ТРАВМЫ

Зимой из-за скользких дорог, горок или катков риск получить травму возрастает в разы. К счастью, у детей травмы обычно вызваны небольшими повреждениями тканей – это могут быть ушибы, растяжения или вывихи конечностей. Переломы встречаются реже и требуют оказания более серьезной помощи. Наиболее часто повреждаются лодыжка, плечо или запястье. Характерные симптомы травмы – резкая боль при движении, отек, неестественное положение конечности (вывих или перелом).

Первая помощь при травме – обеспечить ребенку состояние покоя. Главное – ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно вправлять конечность – это может вызвать болевой шок и привести к новым повреждениям. Для исключения переломов и вправления вывихов нужно обратиться к врачу. А до его осмотра конечностью лучше не шевелить. Если повреждена рука, можно подвесить ее на бинте, шарфе или ремне или зафиксировать эластичным бинтом в неподвижном положении; на ногу наложить шину из подручных средств (например, плоскую доску) или прибинтовать ее к другой ноге. При вывихе бедра положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Чтобы уменьшить отек и боль, можно приложить к поврежденному месту пузырь со льдом или холодной водой (но не более чем на 1-2 часа) или дать ребенку обезболивающее – **ибупрофен** или **парацетамол**.

При ушибах головы, в зависимости от силы травмы, могут возникнуть тошнота или рвота, изменение давления, замедление пульса и потеря сознания. В таких случаях нужно уложить пострадавшего на спину, повернуть голову набок, положить на нее холод. Вызвать «скорую» и не давать пострадавшему двигаться до ее приезда.

БЕЗОПАСНОСТЬ – ПЕРЕДЬ ВСЕГО!

Отправляя ребенка на улицу зимой, нужно всегда помнить о его безопасности! Нехитрые правила помогут если не совсем исключить неприятности, то хотя бы снизить риск их возникновения: