

## Зимние травмы

Ну, а если избежать неприятностей не удалось, нужно уметь вовремя и правильно оказать первую помощь. Основными зимними травмами являются: переохлаждение, обморожение, ушиб, растяжение, вывих и перелом. У каждой есть свои маленькие особенности, которые важно учитывать.

### Переохлаждение

Если вы заметите, что ваш ребенок дрожит, у него нарушена координация и затруднена речь, он, возможно, переохладился. Особенно легко это происходит с усталыми или ослабленными детьми, а также при сочетании холода, ветра и влаги (в т.ч. мокрой одежды). В таком случае следует зайти в ближайшее теплое помещение и согреться там. Нельзя игнорировать жалобы и уговаривать потерпеть до дома. Поместив пострадавшего в тепло, медленно его согрейте, дайте теплое сладкое питье и высококалорийную еду. Ни в коем случае не заставляйте замерзшего ребенка энергично двигаться.

### Обморожение

Обморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки. При обморожении кожа становится бледно-синюшной, отсутствует или снижена болевая чувствительность, развивается отечность, появляется онемение, а при согревании возникает боль. Если вы заметили эти признаки у ребенка, вызывайте «скорую». Дождаясь врачей, проведите следующие процедуры: Переместитесь в теплое помещение (на морозе растирать и греть бесполезно). Снимите с него одежду и обувь. Ни в коем случае не разувайте ребенка на улице – ножки распухнут, и вы не сможете снова надеть на них обувь. Согрейте ребенка собственным телом или поместив его в теплую воду (36°C). Когда ребенок согреется, уложите его в постель и дайте обильное теплое сладкое питье. Помните, что при обморожении нельзя растирать кожу и резко согревать – во избежание дополнительной травматизации. Впоследствии проследите за тем, что обмороженное место не замерзло снова – это может оказаться значительно неприятнее.

### Ушиб

Шишки и синяки, пожалуй, самые распространенные детские травмы. Для ушиба характерны боль, припухлость, изменение цвета кожи. Успокоив малыша, обработайте ссадину и на 15-20 минут приложите к месту ушиба холод (мешок со льдом, полиэтиленовый пакет со снегом или полотенце, смоченное в холодной воде). Это снимет боль и охладит. В течение первых двух суток ушибы лечат покоем, а на третьи – можно прогревать их. Но будьте внимательны к состоянию ребенка! Если боль не проходит и ушибленная конечность не двигается свободно, следует обратиться к врачу.

**Ушиб головы** – отдельный и очень серьезный случай. Он может вызвать сотрясение мозга. Не вылечив его, впоследствии можно столкнуться с весьма неприятными остаточными явлениями. Признаки сотрясения мозга: тошнота, рвота, головокружение. В этих случаях надо вызвать врача.

## **Растяжение**

По поводу растяжения необходима консультация с врачом, особенно в тех случаях, когда сустав распухает и болит. Эти признаки могут говорить и о вывихе. Если ребенок получил растяжение в области лодыжки, уложите его примерно на полчаса и положите больную ногу на подушку. Благодаря этому внутреннее кровоотечение и отек будут минимальными. До выздоровления сустава его движения следует сократить, туго забинтовав.

## **Вывих**

Вывих можно подозревать, если ребенок жалуется на боль в суставе, если не может двигать конечностью, если в области сустава появился отек. В этом случае, обеспечив неподвижность конечности (руку прибинтовать к туловищу, а больную ногу – к здоровой), везем пострадавшего в травмпункт. Самостоятельное вправление вывиха, кроме увеличения страданий, чревато осложнениями. Мамы часто сами травмируют своих малышей, подхватывая их за ручки во время падения. Это приводит к подвывиху головки лучевой кисти, приносящему болезненные ощущения и требующему обращения к травматологу.

## **Перелом**

Растяжение можно перепутать и с переломом. Его признаки – продолжительная боль, отек и обширный синяк. При подозрении на перелом необходимо обеспечить неподвижность больного места и, конечно, обращаться к врачам. Незалеченный перелом приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьезного лечения. Родителям важно запомнить, что при сильной боли и потере сознания следует незамедлительно отправиться в травматологический пункт.