

Зимние травмы у детей.

Ушибы, вывихи, растяжения и переломы рук и ног – самые распространенные зимние травмы у детей. Даже самая легкая из них требует серьезного к себе отношения. Ведь, кроме сразу заметных синяков и ссадин, могут обнаружиться и более опасные внутренние повреждения.



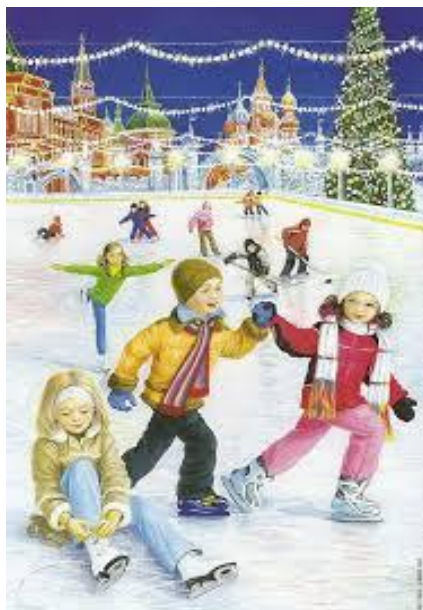
Самая частая причина детских травм зимой – падение. Малыши, у которых еще плохо развита координация движений, могут шлепнуться и на скользкой из-за гололеда дорожке, и упасть с санок или снежоката, катаясь с горки. К счастью, в большинстве случаев подобные случаи обходятся без серьезных последствий. Ведь кости и связки у крох содержат много воды и органических соединений, благодаря чему они более гибкие и эластичные, чем у взрослых. К тому же маленький рост и небольшой вес карапуза вкупе с приличным слоем подкожного жира уменьшают силу удара при падении и смягчают его. По этой причине чаще всего у малышей бывают ушибы, растяжения и вывихи конечностей; переломы встречаются намного реже и происходят без смещения обломков кости. Открытые же переломы бывают очень редко.

Холод в помощь

Самая частая травма зимой – ушиб, то есть повреждение мягких тканей от удара или при падении без нарушения целостности кожных покровов. Казалось бы, повреждение очень легкое, проходит вроде бы само собой, тем не менее, оставлять его без внимания не стоит.

В момент удара на коже появляется лиловое пятно – синяк. Происходит это потому, что стенки кровеносных сосудов не выдерживают и лопаются, но кровь остается под кожей. Как правило, на выступающих частях тела, например на бедрах, синяки получаются

крупными (они называются гематомами). На месте ушиба может также появиться отек. При прикосновении к нему малыш почувствует боль.



Если ребенок без труда может двигать ушибленной рукой или ногой, значит, связки, суставы и кости целы. Приложите к синяку на 15–20 минут ледяной компресс – лед или «снежок», завернутый в чистую салфетку или чистый носовой платок. Можно также ушибленное место подставить под струю холодной воды. Подобная мера уменьшит боль и воспаление. Если этого не произойдет, выдержите небольшую паузу и приложите холодный компресс снова. Учтите: холод помогает только в течение первых 48 часов

после получения травмы.

Позже, наоборот, надо прибегнуть к помощи тепла. На место ушиба рекомендуется нанести разогревающую и обезболивающую мазь (например, «Фастум-гель»). Учтите, что подобные мази запрещено наносить на открытую рану. Отек также ни в коем случае нельзя растирать или массировать. Такие действия могут привести к закупорке вены сгустком крови. Когда боль пройдет, чтобы синяк быстрее рассосался, нарисуйте на нем йодную сеточку. Об улучшении просигнализирует цвет гематомы: из лиловой она станет зеленоватой, а потом желтой. Обычно на это требуется несколько дней.

Когда под ушибленным местом, например на голени, находится кость, вместе с синяком появляется шишка. Если кроха жалуется на сильную боль, покажите его хирургу, чтобы исключить перелом. Если большого беспокойства шишка не доставляет, поступите с ней так же, как с синяками. Припухлость спадет через 2–3 дня, синяк же на ее месте будет красоваться намного дольше.

При катании на снегокатах и коньках обязательно надевайте ребенку защитные приспособления: шлем, напульсники, наколенники. Когда ребенок садится на санки или на снегокат, проследите, чтобы полы одежды не попали под полозья или под лыжи и не запутались в деталях снегоката. Это поможет предотвратить травму или облегчить ее последствия.

Потянулись – растянулись

Еще одна «популярная» у малышей травма – растяжение. Этим термином обозначается повреждение суставных связок, удерживающих кости в суставах. Дети младше 3 лет часто получают растяжение связок голеностопного сустава, когда при неловком движении стопа подворачивается внутрь. Сначала малыш чувствует острую боль, которая постепенно стихает. Потом на внешней поверхности поврежденного сустава появляется припухлость,



болезненная на ощупь, иногда в этом месте кожа приобретает синюшный оттенок. Двигать поврежденной конечностью можно, но движения причиняют страдание.

Как правило, растяжение лечится в домашних условиях. Чтобы обездвижить сустав и избежать разрыва сухожилия, на поврежденное место накладывают фиксирующую давящую повязку. Снять отек поможет холодный компресс. После оказания первой помощи желательно показать ребенка хирургу или травматологу, ведь порой вместе с растяжением происходит вывих. Если после врачебного осмотра диагноз «растяжение» подтвердится, доктор порекомендует согревающие мази и гели.

На выздоровление может потребоваться 1–2 недели. Главное в это время – поберечь поврежденную конечность и дать ей возможность восстановиться.

Избежать травм зимой поможет соблюдение несложных мер безопасности. Зимние ботинки должны надежно фиксировать голеностопный сустав. Подошва обязательно должна быть ребристой. Объясните ребенку, что при гололеде идти надо медленно, слегка сгибая ноги в коленях, а падать надо на бок. Руку, на которую падаешь, следует согнуть, подставив предплечье. Падая на спину, нужно прижать подбородок к груди и как можно шире раскинуть руки.

