[Зимний травматизм](http://www.zdrav-kerch.org/index.php/mamam-na-zametku/sovety-spetsialistov/sezonnye-problemy/1179-zimnij-travmatizm)

Зима – веселое и увлекательное время года, но именно в этот период частота детского травматизма увеличивается примерно на треть. Сани, лыжи, коньки и другие виды зимнего досуга и спорта, к сожалению, становятся причиной многих травм и увечий, начиная с банального переохлаждения и заканчивая переломами костей, произошедших при падении в условиях гололеда и снегопада. Какие травмы типичны для этого времени года и как их избежать?

**Отморозил нос**

Самая распространенная зимняя травма – обморожение. Обморозить пальцы, щеки, нос несложно и при температуре около нуля, если на улице сыро и ветрено. Тем более что естественная терморегуляция у малышей еще далека от совершенства: под действием холода нарушается кровообращение. Нормальный румянец – нежно-розового цвета. Если на прогулке вы заметили, что румянец у ребенка неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами – срочно возвращайтесь домой. Налицо признаки обморожения.

Придя домой, ни в коем случае не умывайте ребенка горячей водой и не смазывайте обмороженные места маслом – оно противопоказано так же, как и при ожогах. Лучше напоите малыша теплым чаем и понаблюдайте за состоянием его кожи. Сделайте легкий массаж, растирая поврежденное место, пока кожа не порозовеет. Если в течение получаса цвет лица вашего крохи не пришел в норму, обращайтесь к врачу.

***Профилактика***

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки-непромокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке. Кожу лица можно защитить специальным детским кремом, не содержащим воды.

**Лизуны**

В первые годы жизни все дети – настоящие исследователи. Причем знакомиться с окружающим миром они предпочитают с помощью языка. Малыши любят лизать сосульки и снег, где можно обнаружить все – от собачьих экскрементов до химических реагентов.  
Если вы заметили, что ребенок облизывает лед или лакомится снегом, дайте ему обильное питье и любой адсорбент: например активированный уголь, с расчетом одна таблетка на 10 кг веса.

К тому же некоторые дети на морозе прикладываются языком к металлическим предметам. Объясните ребенку, почему нельзя в мороз лизать железки и хвататься за них голыми руками.

Если ребенок все же примерз ладошками или языком к металлу, не пытайтесь отлепить его силой, нежную кожу легко повредить. Осторожно переместите пострадавшего вместе с предметом в теплое место, например в ближайший подъезд, и подождите, пока они «оттают».

Если же ребенок примерз к качелям – лейте на место прилипания теплую воду. Образовавшуюся при этом рану стоит показать врачу.

***Профилактика***

Чтобы избежать столь неприятных ситуаций, следите, чтобы в мороз малыш не снимал варежки, а на металлическую спинку санок наденьте чехол из материи.

**Щечки чешутся**

Дети от двух до трех лет часто страдают от ознобышей. Это синюшно-багровые припухания, плотные на ощупь, которые выступают на щеках, лбу, носу или подбородке и вызывают у малыша зуд. Естественно, он начинает расчесывать больное место, а где расчесы – там образуются ранки.

Проблема скрыта в особенностях строения детской кожи и подкожной клетчатки. Считается, что наиболее часто подвергаются риску ослабленные дети, с низким содержанием гемоглобина в крови. При ознобышах врач назначает несколько процедур облучения кварцем. Два-три сеанса – и малыш забудет о них навсегда. Впрочем, «самоисцеление» тоже возможно. В конце марта, когда солнце уже начинает пригревать, ознобыши проходят сами.

***Профилактика***

Следите, чтобы ребенок правильно питался, много гулял и спал столько, сколько положено в его возрасте.

**На катке и на лыжне**

Если ребенок ударился головой об лед, к шишке или синяку достаточно приложить холод. А вот если после травмы появились слабость, бледность, тошнота или рвота, срочно вызывайте «скорую» и до ее приезда обеспечьте пострадавшему полный покой. Это может быть сотрясение мозга.

Нарастающая головная боль, дезориентация, заторможенность речи, внезапная потеря обоняния, нарушение ритма дыхания – говорят о том, что есть вероятность развития внутреннего кровотечения и гематомы. Несимметричное расширение зрачков в светлом помещении, когда один зрачок большой, а второй сужен, – это еще один сигнал, говорящий о серьезности травмы.

При вывихе ребенок чувствует сильную боль, изменяется форма сустава, невозможно шевелить поврежденной конечностью. Если поврежден нерв – наблюдается снижение чувствительности.

Никогда не пытайтесь вправить сустав сами. Ваша задача – как можно быстрее доставить ребенка в травмопункт. Первая помощь, которую вы можете оказать, – лишь зафиксировать поврежденную ногу или руку на шине.  
При растяжении к больному месту нужно обязательно прикладывать лед. Лучше всего – аптечные пакеты с гелем. Можно использовать и замороженные продукты. Холод прикладывают не более, чем на 10 минут, и повторяют процедуру каждые два часа. Далее на травмированный сустав нужно наложить тугую повязку, используя для этого эластичный бинт.  
Если после первых двух часов сустав сильно распух и болит, обратитесь к врачу.

***Профилактика***

От растяжений и вывихов трудно застраховаться. Единственное, что вы можете сделать, – научить ребенка правильно падать.

**Снежком в глаз**

Еще одна частая зимняя травма – повреждение глаз. При игре в снежки нужно беречь от таких «снарядов» лицо. В случае попадания снежка в глаз, ребенка надо обязательно показать офтальмологу.

***Профилактика***

Объясните ребенку, что нельзя кидаться снежками с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега. Затвердевшие «боеприпасы» могут ударить не слабее булыжника.

**Выпал зуб**

Если в результате падения ребенок выбил зуб, промойте его рот водой, приложите к десне холодный компресс и отправляйтесь к стоматологу.

Не забудьте взять с собой выбитый зуб (или его осколок). В клинике врач сделает обезболивание и вставит зуб на место или приклеит его отколовшуюся часть. Зуб найти не удалось? И в этом случае современная стоматология поможет восстановить его, даже если он молочный.

**Упал на горке**

Печальное последствие самой веселой зимней забавы – катания с горки – компрессионный (возникший в результате сдавливания) перелом позвонков. По статистике, эта зимняя детская травма стоит на втором месте.

Главный ее симптом – задержка дыхания: сразу после приземления на ягодицы ребенок просто забывает, как делается вдох и выдох. Затем наступает болевой синдром.

Для травмы нижних позвонков грудного отдела характерна боль между лопатками, поясничные позвонки болят ниже.

При малейшем подозрении на повреждение отправляйтесь в травмопункт или в больницу, где травму диагностируют с помощью рентгена, магнитно-резонансной томографии (МРТ) или компьютерной томографии (КТ).

Менее серьезны ушибы нижнего отдела позвоночника. Если кто-то в конце горки не успел вовремя подняться и отойти в сторону, а дети продолжают скатываться, на финише возникает давка.

За время спуска ребенок развивает солидную скорость и наносит своему предшественнику весьма ощутимый удар ногами в спину. При ушибе без повреждения кожи в первые 2 часа прикладывайте холод – лед или снег, завернутый в ткань, затем нанесите на поврежденный участок обезболивающую и противоотечную мазь. После того как образуется синяк, продолжайте смазывать его мазями. А с 3 го дня, чтобы быстрее рассосалась гематома, начните ее греть (можно грелкой).

***Профилактика***

Защитить детей от такой травмы довольно просто. Достаточно взять лопату и «удлинить» спуск так, чтобы длина тормозного пути стала в 4–5 раз больше высоты горки.

**Комментарий специалиста**

Основная причина зимних травм – гололед. Детей постарше обязательно научите «правильно» падать – быстро группироваться, собираться в комочек или хотя бы вовремя сгибать ноги. Самый лучший вариант – научиться падать на бок. При падении нельзя выставлять вперед руки и приземляться на них.

Если ваш ребенок занимается какими-либо зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной одежде, но и о защите. Наколенники, налокотники, защиты для позвоночника легко найти в магазинах – они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Зимой возрастает число транспортных травм. На скользкой дороге тормозной путь у автомобилей значительно больше. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить. Машина же просто не успевает затормозить. Не позволяйте маленьким детям одним переходить через дорогу, школьникам объясняйте особенности зимних правил безопасности.