

Как оказать первую помощь ребёнку при ушибах, вывихах и растяжениях

Ушиб – это закрытая травма тканей, внутри которых от удара происходит кровоизлияние (что и является причиной изменения цвета кожи, известным в народе под названием «синяк»).

Итак, допустим, произошла некая «авария» (например, ребенок не справился с велосипедом, или слишком сильно разогнался на роликах, увлекся чем-то и споткнулся и т.п.), в результате чего малыш ударился и ушибся. Открытой кровоточащей раны или ссадины вы не наблюдаете – промывать и дезинфицировать тут нечего, а как определить точное место ушиба? И что дальше с этим делать? Итак, место ушиба у ребенка подскажут следующие симптомы: Ребенок жалуется на боль в конкретном месте (колено, плечо, локоть и т.п.); В месте ушиба всегда возникает небольшая припухлость (отек тканей); На месте ушиба очень быстро «нарисовывается» синяк, который со временем меняет цвет (как правило, сперва он ярко красный, потом становится синим, спустя несколько дней превращается в бледный желто-зеленый и т.д.)

При любом ушибе старайтесь следовать простым правилам:

Для начала постарайтесь успокоить ребенка и сказать ему ободряющие слова. Это поможет вам реально оценить состояние малыша: реагирует ли он на слова мамы, отвлекается? Ни в коем случае сами не впадайте в панику, даже если ситуация кажется вам серьезной. Если малыш легко успокоился и готов продолжить игру, то вмешательство медиков, скорее всего, не потребуется.

Лечить ушиб у детей можно старинным и эффективным методом: приложить к месту ушиба что-нибудь холодное. Холод хорошо снимает боль и блокирует распространение кровоизлияния в тканях. Если вы находитесь дома, подойдет банка консервов из холодильника или пачка замороженных продуктов, обернутые чистым полотенцем. Если ребенок ушибся на прогулке, можно использовать бутылку с холодной водой, а в пути поможет охлаждающий пакет из аптечки. Расстроенному из-за ушиба ребенку вряд ли понравится эта процедура, поэтому родителям придется применить фантазию и творческий подход. Через несколько часов после ушиба показаны тепловые процедуры: можно подержать малыша в теплой ванне или сделать теплый компресс. Рассасыванию синяков хорошо помогает мазь с гепарином.

Контролируйте состояние места ушиба, чтобы вовремя увидеть возможные проблемы. Сильная боль от ушиба проходит довольно быстро; если же по истечении значительного времени малыш не может пошевелить конечностью или испытывает острую боль – нужно обратиться к медикам. Обычно покраснение от ушиба уступает место синяку, который со временем желтеет и пропадает. Если же место травмы сильно краснеет и становится горячим, это может свидетельствовать об инфицировании гематомы. В любом случае, все подозрения и страхи родителей рассеет осмотр врача.

Схема первой помощи при ушибе:



Чего нельзя делать, оказывая первую помощь ребенку при ушибе:

- растирать ушибленное место;
- наносить на синяк йодную сетку;
- прикладывать к месту ушиба согревающие элементы (грелки, теплые компрессы и т.п.).

Все эти действия приведут к разогреву травмированных тканей и приливу крови к ним. А значит, внутреннее кровотечение не только не остановится, а наоборот – усилится, синяк будет заживать долго и боль тоже останется. Кроме того, тепло создает благоприятную среду для развития воспалительных процессов в тканях. В течение первых двух суток к месту ушиба у ребенка прикладывайте следует только холодное – регулярно и понемногу: каждые 2-3 часа прижимайте холод на 10-15 минут. В этом случае боль быстро отступит, а синяк пройдет в кратчайшие сроки. На время сна любые повязки и заморозки необходимо снимать.

Рекомендации:

Итак, в каких случаях необходимо обязательно и срочно показать ребенка врачу:

-если ушиб у ребенка пришелся на голову (особенно - в область глаза);

-если ребенок получи удар в бок (неважно, правый или левый);

-если ушиб у ребенка пришелся на область живота или поясницы;

-если по прошествии времени боль в месте ушиба не стихает, а наоборот - усиливается;

-если отечность в месте ушиба не спадает более суток;

- если синяк в месте ушиба в течении трех дней не меняет цвет, или стал горячим;

-если возникли синяки сразу под обоими глазами;

-если возник синяк за ухом;

-если у ребенка возникают синяки без ударов и ушибов;

-если вы подозреваете у ребенка растяжение связок или перелом;

Вывих – устойчивое смещение суставных поверхностей костей. Может произойти как под резким воздействием механической силы, так и при деструктивных процессах в суставе. При этом возможно нарушение целостности суставной сумки (капсулы). Иногда прощупывается пустая суставная ямка.

Признаки вывиха:

-Боль.

-Нарушение функционирования поврежденного участка организма.

-Изменение контура сустава или длины конечности, неестественное положение.

-Западение, смещение кости за пределы ее физической подвижности.

Вывихи бывают с осложнениями – когда кроме разрыва капсулы суставов возникают повреждения мышц, костей, сухожилий и нервов, сдавливание или разрыв крупных сосудов.

При вывихе, до оказания профессиональной медицинской помощи, пострадавшему необходимо **уменьшить боль**. Это достигается путем прикладывания холода и, при возможности, употребления обезболивающих средств. Обязательна фиксация поврежденного сустава в положении,

принятом после получения травмы, тем более, при действии обезболивающих, которые «притупят» чувство допустимого диапазона движений.



Растяжение.

Растяжение – это повреждение, возникающее при нехарактерном для организма движении. при движении, амплитуда которого превышает физиологическую возможность или объем сустава. Растяжение можно получить, оступившись, ударившись, упав. При этом отдельные волокна мышц, сухожилия или связки, которые были повреждены, могут разорваться.

При растяжении следует **обездвижить поврежденный участок тела**, так как за растяжением может последовать разрыв волокон. Также не допускается растирать это место или разминаться. Можно приложить холод: это не только частично обезболит, но и поможет минимизировать болевые ощущения при выздоровлении в ближайшие дни. Если возникло покраснение или припухлость, необходимо наложить шину, как при переломе и доставить пострадавшего в травматологию.

Как выбрать нужное средство?

Польза препаратов, которые облегчают боль и отеки при ушибах и растяжениях, устраняют синяки, для всей семьи очевидна. Но если взрослые без лишних раздумий идут в аптеку и покупают себе любое

посттравматическое средство, то для детей такой подход неприемлем.

Большинство взрослых мазей от ушибов и гелей от гематом могут вызвать аллергию у ребенка, а это чревато еще большим отеком.

Прежде чем выбирать средство специально для любознательного малыша, следует понимать, что **все препараты, которые применяются после полученных травм, делятся на три группы по типу действия:**

Обезболивающие средства. К этой группе относятся мази и гели, а также спреи с выраженным обезболивающим эффектом. В основном речь идет о нестероидных противовоспалительных препаратах для местного применения. Без такого лекарства не обойтись при сильном растяжении, вывихе, разрыве связок и мышц.

Охлаждающие средства. Такие препараты незаменимы при сильном ушибе мышц, мягких тканей. При таких травмах кости, сухожилия, хрящи и связки остаются целыми. Мази и гели этой группы при нанесении на кожу создают эффект прохлады, а также уменьшают отек и умеренно обезболивают.

Разогревающие средства. Эти препараты вызывают раздражение на коже, это активизирует приток крови к пораженному травмой участку тела. Этот эффект полезен при ушибах и растяжениях спустя несколько дней после получения травмы. На ранних стадиях использовать разогревающие препараты нельзя.

Полезные советы

Рекомендации родителям следующие:

Малышам до года можно обработать место ушиба маслом арники или маслом календулы. Оба эти препарата обладают противоотечным свойством. Эти масла стоят недорого, купить их можно в любой аптеке.

Не стоит лечить ребенку сильные ушибы, растяжения и вывихи народными средствами. Картофельные компрессы и примочки из подорожника не устраняют сильную боль, которая непременно присутствует при таких травмах, как минимум в первые несколько дней.

Современная медицина предлагает более действенные средства, при которых малышу не нужно будет терпеть боль. Если есть опасения перед синтетическими лекарствами, всегда можно выбрать препарат на растительной основе.

Некоторые формы травм требуют не только местного лечения, но и одновременного приема противовоспалительных и обезболивающих средств внутрь. Обязательно поинтересуйтесь у врача, какие таблетки можно дать ребенку, если боль усилится в ночное время.

Если малыш ударился головой

К счастью, благодаря гибкости костей, эластичности связок и маленькому весу, дети намного меньше подвержены сильным ушибам, чем взрослые. Наибольшие опасения у родителей вызывает ситуация, при которой произошел удар ребенка головой. Эти опасения оправданы, ведь именно он может привести к сотрясению мозга.

Симптомы сотрясения мозга таковы: слабость, бледность, потеря сознания, тошнота и рвота.

Если малыш остался в ясном сознании, активен, отвечает на вопросы, причин для тревоги нет.

Что вообще происходит при сотрясении мозга у ребенка.

Голова (в том числе и детская), если говорить предельно упрощенно, состоит из кости (твердой и относительно крепкой черепной коробки), которая защищает мягкий, уязвимый и «нежный» головной мозг, заключенный внутри этой самой кости. При сильном внешнем ударе, который приходится на череп, мозг с внутренней стороны в свою очередь тоже ударяется о стенку черепной коробки. При этом клетки головного мозга в месте этого удара не повреждаются, но на некоторое время теряют взаимосвязь друг с другом. Это приводит к потере сознания, чаще всего — предельно кратковременной. Самый очевидный и обязательный симптом сотрясения мозга у ребенка — это потеря сознания. Если же малыш не «отключался» — то ни о каком сотрясении мозга речи не идет.

Ушиб головного мозга у ребенка

Ушиб головного мозга — это ситуация, при которой во время удара о внутреннюю стенку черепной коробки мозг не просто сотрясается, но и получает те или иные повреждения. Как правило, в месте ушиба возникают: Кровоизлияния (гематомы). Отеки. Это уже может быть крайне опасно для здоровья ребенка, поскольку поврежденный мозг находится в замкнутом пространстве черепа — крови при кровотечении просто некуда деваться, как и нарастающему отеку. Обычно в этих обстоятельствах возникает риск сдавления головного мозга, что может привести к весьма плачевным

последствиям. Если ребенок ударился головой, и медики зафиксировали у него все три симптома – сотрясение, ушиб и сдавление головного мозга, только в этом случае они имеют все основания поставить диагноз **«черепно-мозговая травма»**. Таким образом, ни сотрясение мозга у ребенка, ни кровавая ссадина на голове, ни «шишка», ни синяк под глазом — не дают вам права впадать в панику и считать, что вашего ребенка «постигла» черепно-мозговая травма.

Что делать, если ребенок ударился головой и повредил череп:

Естественно, при сильном ударе страдает не только мозг ребенка — повредиться может и сам череп. В зависимости от того, есть видимые повреждения костей черепа или нет, травмы головы условно делятся на открытые и закрытые. И в том, и в другом случае они требуют немедленного медицинского обследования и квалифицированной помощи.

Однако, череп состоит не только из костей. С внутренней стороны черепа ребенка есть особая стеночка (говоря медицинским языком – твердая мозговая оболочка), отделяющая непосредственно мозг от костей черепа. Если при ударе эта оболочка повреждается и разрывается, то в этом случае медики выносят вердикт «проникающая травма головы». И это тоже безусловно тот случай, когда ребенка незамедлительно необходимо доставить в мед.учреждение.

Итак, ваши действия при очевидных (или предполагаемых) повреждениях костей черепа — везти ребенка в больницу.

Рекомендации:

Итак, если ребенок ударился головой, и после этого вы заметили у него следующие признаки, немедленно везите малыша к врачу:

- Нарушение сознания;
- Проблемы с речью (заплетается язык, ребенок не может подобрать правильные слова и т.п.);
- Неадекватное поведение;
- Ярко выраженная сонливость;
- Сильная головная боль, которая не уменьшается в течение часа после удара;
- Повторяющиеся приступы рвоты (а вот если рвота случилась после удара единожды – это не является тревожным признаком);

- Судороги;
- Сильное головокружение, которое длится более 1 часа после удара;
- Неспособность двигать руками или ногами;
- У ребенка разные по размеру зрачки;
- Если возникли синяки под обоими глазами или за ушами;
- Бесцветные или кровянистые выделения из носа или из ушей (довольно специфический, но очень серьезный симптом: дело в том, что при сильном ударе может нарушиться циркуляция черепно-мозговой жидкости, которая и начинает вытекать через нос или через уши).

Первая помощь при ушибах у грудничков

Многие родители не представляют себе, как оказать первую помощь малышу до года. Действительно, реакции грудничка могут быть смазаны, да и объяснить и показать он пока ничего не может. Если малыш сильно ударился, вызывайте немедленно скорую помощь. Если кроха ушибся головой, уложите его в комфортной позе и внимательно рассмотрите: слишком расширенные или суженные зрачки, разный размер зрачков, бледность кожи, вялость, отсутствие реакции на обращение говорят о возможном сотрясении мозга.

При этом дети раннего возраста могут не потерять сознание даже при ушибе мозга средней тяжести. Помните: ушиб у младенца легче предотвратить, чем лечить: не оставляйте кроху одного надолго, внимательно следите за ним, когда он находится на пеленальном столе, в коляске, высоком стульчике или на кровати.