**ЗИМНИЕ ТРАВМЫ У ДЕТЕЙ**

Зима- время весёлых игр, гуляний, катаний на горках. Но важно помнить об осторожности. Ведь зимой возрастает риск получить травму. Как уберечь ребёнка от зимних травм, как оказать первую помощь?

**УШИБЫ**

Ушиб – самое распространённое повреждение у детей в зимнее время. Двигательная способность не теряется, но резкая боль и припухлость обеспечены.

*Что делать? Первая* помощь при вывихах- консультация врача. Самостоятельно вправлять конечность категорически запрещено. Можно зафиксировать сустав повязкой и сразу к врачу. Медлить нельзя! Иначе из- за сильного отёка вправить сустав будет сложнее. А защемлённый между костями нерв или сосуд может вовсе привести к параличу.

Симптомы: неподвижность и неестественное положение конечности, сильная боль «зимний» вывих- вывих плечевого сустава. Вправление сустава достаточно болезненно, поэтому проводится под местным наркозом.

**РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК**

Для такой травмы достаточно неудачно прыгнуть или подвернуть ногу.

Симптомы: острая боль, появление припухлости, болезненность участка ощупь, иногда посинение, боль при движении.

*Что делать?* Уложите ребёнка, на больной участок на 15 минут приложите холодный компресс, затем крестообразную повязку из бинта. Для исключения трещины или перелома следует обязательно посетить травмопункт и сделать рентген.

**ОБМОРОЖЕНИЕ**

У травмы существуют четыре степени тяжести. Наиболее частые причины обморожения- тесная обувь, слабость, гололёд, экстремальная температура, длительная неподвижность. Обморожение 2-4 степени у ребёнка редкость, но информация о первой помощи не будет лишней.

Признаки 1-й степени: онемение, бледность кожи, покалывание. Однако быстро оказанная помощь поможет избежать серьёзных проблем.

*Что делать?* Отнести ребёнка домой, переодеть, согреть обмороженные участки, растиранием шерстяной тканью или массажём тёплыми руками.

Признаки 2-й степени: помимо предыдущих симптомов, образуются наполненные жидкостью пузыри.

Признаки 3-й степени: пузыри с кровянистым содержимым, утраченная чувствительность на обмороженных участках.

Признаки 4-й степени: резкое посинение повреждённых участков, развитие отёка при согревании, образование пузырей на участках с меньшей степени обморожения.

*Что делать*? При обморожении со 2-й и 4-й степени ребёнка следует доставить в тёплое помещение, снять промёрзшую одежду, категорически исключить быстрое согревание, наложить повязку, зафиксировать пораженные конечности с помощью дощечки и бинтов, ожидать врача. В это время можно сделать горячего чаю, дать сосудорасширяющее (например но-шпу) или обезболивающее ( например парацетамол). Обморожение 3-4 степени- повод для немедленной госпитализации.

**ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ**

*Переохлаждени*е- это общее состояние организма, характеризующееся понижением температуры тела и угнетением функций организма от воздействия низкой температуры.

Признаки 1-й степени: температура тела- 32-34 С, бледность и «гусиность» кожи, затруднённость речи, озноб.

Признаки 2- й степени: температура – 29- 32 С, замедленность пульса( 50 уд/ мин), синюшный оттенок кожного покрова, снижение давления, резкое дыхание, резкая сонливость.

Признаки 3-й степени: температура менее 31 С, потеря сознания, пульс (около36 уд/ мин), резкое дыхание.

Наступить переохлаждение может от нахождения в холодной воде, голода, сильной слабости, мокрой одежды, лёгкой тесной обуви и одежды. У ребёнка переохлаждение наступает быстрее чем у взрослого.

*Что делать?*

Необходимо быстро доставить ребёнка домой, переодеть в сухую одежду, укутать тёплым одеялом. Как и в случае обморожения- никаких интенсивных растираний, тёплого душа, горячей ванны или грелок во избежание внутренних кровоизлияний и нарушений работы сердца. После укутывания дать горячего питья, осмотреть конечности и лицо на предмет обморожений, оценить пульс и дыхание, вызвать врача.

**ПЕРЕЛОМЫ**

К сожалению, переломы не редкость во время зимних игр, неудачного катания с горок и даже просто прогулок по скользкой дороге.

*Что делать*? В первую очередь нужно зафиксировать конечность в суставах- над и под участком повреждения, наложить холодный компресс и жгут- плотно перетянуть конечность с помощью , например, ремня, затем наложить давящую повязку. Ребёнка следует отнести в помещение и вызвать скорую помощь.

**УДАР СОСУЛЬКОЙ**

*Что делать*? Если после удара сосулькой ребёнок в сознании, отнесите его домой, уложите в постель, обработайте рану и обязательно наложите повязку, оцените характер травмы и вызовите врача.

Если ребёнок без сознаний, то его не следует двигать до приезда скорой помощи. Задача взрослых- следить за пульсом и дыханием, наложить повязку при кровотечении, при рвоте повернуть голову на бок.