

Vaikų traumos. Ką reikėtų žinoti tėvams?

Tik nuolatinis kalbėjimas ir aiškinimas vaiką išmoko atsakomybės ir savisaugos.

Tėvai privalo sukurti vaikui saugią aplinką tiek namuose, tiek nuolatos stebėti jį išleidę į lauką, o vyresnius vaikus išmokyti atsargiai elgtis gatvėje. Žinoma, tai nereiškia, kad šaltuoju metų laiku reikia sėdėti namuose, tačiau atpažinti traumą ir mokėti suteikti pirmąją pagalbą privalu kiekvienam tėveliui.



Žiemą geriausia skubėti lėtai

Esant permainingiems orams, gatves padengus plikledžiui, būna ne tik sunku vaikščioti, bet ir eisimo sąlygos tampa sudėtingos, padaugėja eisimo įvykių, kai sužalojama vis daugiau pėsčiųjų, iš kurių nemažai vaikų, kurie perėjose jaučiasi itin drąsiai ir į kelią išbėga staiga, kai automobilio, esant slidžiai kelio dangai, sustabdyti beveik neįmanoma.

Itin svarbu išmokyti vaikus tinkamai elgtis zebro juosta pažymėtose ir reguliuojamosiose pėsčiųjų perėjose bei sankryžose. Vaikas turi žinoti, kad norėdamas pereiti gatvę pirmiausia turi sustoti, iš pradžių pažiūrėti į kairę, paskui į dešinę, tada dar kartą į kairę ir įsitikinęs, kad kelias laisvas, eiti per gatvę.

Vaikai nuo gimimo linkę mėgdžioti, taip jie mokosi, todėl labai svarbu, kad suaugusieji, ypač tėvai, rodytų jiems gerą pavyzdį, nes vaikai mato bei mėgdžioja ir pageidautinus ir nepageidautinus suaugusiųjų elgsenos modelius, todėl ir eidami pėsčiomis ir važiuodami dviračiu arba automobiliu vaikams rodykite tik gerą pavyzdį!

Galimos traumų priežastys

Nepatogi avalynė. Vaikų avalynė turi būti tokia, kad būtų sudarytos tinkamos sąlygos pėdai normaliai vystytis, o kojos būtų apsaugotos nuo meteorologinių faktorių: drėgmės, šalčio, taip pat mechaninių traumų. Gera avalynė turi būti minkšta ir lengva, gerai ventiliuotis. Svarbu, kad padas nebūtų lygus, geriausia – šiurkštaus reljefo, padedančio užtikrinti stabilumą. Avalynė turi būti patogi: nei per laisva, nei per ankšta, elastingu padu. Esant kietam padui, silpnėja čiurnos sąnarys, mažėja pėdos išlinkimo kampas, raumenų funkcija. Avalynės pakulnė turi būti plati, priekinė dalis – laisva ir reikiamo aukščio.

Žaidimams nepritaikytos priemonės. Traumos vaikų gali tykoti ir ant kalniuko prie namų. Susižalojama, kai žiemos šėlionėms pasirenkama netinkama vieta ar netinkamas inventorių, pavyzdžiui, kai sėdint ant padangos ar užsigulus ant lentos, čiuožiant nuo kalniuko atsitrenkiama į kitą pramogautoją, medį ar panašiai. Todėl būtina dėvėti šalną ir kitas apsaugos priemonės, tokias kaip alkūnių bei riešų apsauga.

Pramogos ant ledo. Kokia šalta žiema bebūtų, ledas ant vandens telkinių būna nevienodo storio. Ledas laikomas tvirtu, kai jo storis siekia 7 cm. Toks ledas jau išlaiko žmogų, tačiau kad išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip 15 cm. Ant ežero toks ledo storis susidaro per 5-8 dienas kai vidutinė paros temperatūra yra 7^o žemiau nulio ir nesninga.

Jeį pamatėte įlūžusį vaiką, veikite greitai ir ryžtingai, nes tokiu oru vandenyje greitai sušąlama, o permirkę drabužiai neleidžia ilgai išsilaikyti vandens paviršiuje. Šaukite įlūžusiajam, kad skubate į pagalbą ir nedelsdami iškviesskite kvalifikuotą pagalbą.

Suaugusieji turėtų įvertinti šios pramogos riziką ir nepalikti vaikų vienų ant vandens telkinių!

Nušalimai. Kartais šaltas oras, vėjas, drėgmė gali sukelti kūno atšalimą, nušalimus, nuožvarbas.

Kad šie nemalonumai nesugadintų nuotaiikos, reikia žinoti buvimo šaltame ore taisykles:

- jei oras labai atšąla ir pučia stiprus vėjas, eikite į lauką tik esant būtinybei;
- tam, kad sulaikytume kūno šilumą, turime atitinkamai apsirengti: vaikai turi dėvėti kepurę, šaliką, pirštines, drabužius ilgomis rankovėmis iš natūralių pluoštų (apatinius, prigludusius prie kūno), kelis sluoksnius platesnių drabužių, vėjui ir vandeniui nelaidžius viršutinius drabužius, vandeniui nelaidžius batus;
- jei sušlapote ar suprakaitavote, būtinai grįžkite į patalpą ir pasikeiskite drabužius;
- nesėdėkite ir negulėkite ant sniego, ledo, akmens, nes tiesioginio kontakto su šaltu paviršiumi metu taip pat netenkate šilumos. Dideliame šaltyje nelieskite metalinių daiktų rankomis. Negerkite šaltų gėrimų, nevalgyskite šaltų maisto produktų, nes kūnas taip pat naudoja šilumą jiems sušildyti;
- prieš išeidami į šaltį, patepkite veido odą, nosį, ausis riebiu kremu;
- saugokite nuo šalčio ir akis, esant stipriam šaltam vėjui (ypač slidinėjant kalnuose), naudokite specialius akinius (jie saugo akis ir nuo ryškios šviesos, nes sniegas atspindi saulės spindulius, galimas aklumas). Šaltas oras gali sukelti akių gleivinės, vokų pakenkimus, net ragenos nušalimą;
- neaprenkite vaiko per šiltai.

Kai lauko temperatūra gerokai žemiau nulio, iškyla nušalimų grėsmė. Nušalimo pasekmės priklauso nuo jo laipsnio. Net ir paprastos veido, rankų ar kojų nuožvarbų

pasekmės išlieka visą gyvenimą. Nužvarbusias vietas, kaskart paspaudus net ir nedideliame šaltukui ima niežėti, perštėti, jos parausta.

Nušalimo požymiai:

- kurios nors kūno dalies nejautrumas (sustingimas);
- staigus odos pabalimas, virpėjimas;
- odos paraudimas (šviesiaodžių) arba papilkėjimas (tamsiaodžių);
- pūslės;
- tinimas arba jautrumas;
- pažeistų vietų nejautrumas skausmui;
- išbalusi, pageltusi, vašką primenanti oda;
- kietai sušalę audiniai.

Pirmoji pagalba nušalus

- šildykite pažeistą vietą spausdami delnu, laikykite pažastyse arba priglaudę prie kitų šiltų kūno vietų;
- ant veido, ausų, nosies uždėkite paties nukentėjusiojo arba kito žmogaus delnus;
- jei nušalo rankos, atsekite nukentėjusiojo megztinį ir jo rankas priglauskite prie kūno, po to užsekite megztinį, kad jis neprarastų šilumos;
- jei nušalo pėdos, nuaukite nukentėjusiojo batus ir kojines, jo pėdas padėkite ant kito asmens kūno;
- atlaisvinkite arba nuvilkite veržiančius drabužius ir nuimkite bet kokius papuošalus;
- uždenkite nukentėjusįjį apklotu ar kitokia sausa medžiaga; kuo daugiau mankštinkite jį, tačiau stenkitės, kad pažeistų vietų nepažeistumėte dar labiau;
- pamerkite nušalusią kūno dalį į kambario temperatūros vandenį, nukentėjusiajam duokite gerti karštos arbatos ar kavos;
- atsargiai nusauskite ir uždėkite tvarstį;
- organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

Gilus nušalimas yra labai rimtas pažeidimas ir tik laiku suteikta pirmoji pagalba ir tinkamas gydymas padės išsaugoti nušalusias kūno dalis!

Nušalus negalima:

- šildyti nušalusios kūno dalies masažuojant;
- laikyti nušalusios kūno dalies arti atviros ugnies, nes būdama nejautri ji gali nudegti;

- trinti pažeistą vietą sniegu ar mirkyti šaltame vandenyje;
- tepti tepalu, duoti gerti alkoholio arba rūkyti, nes tai mažina kūno atsparumą šalčiui.

Sumušimai. Tai dažniausiai pasitaikanti trauma, kurios priežastis gali būti kritimas. Sumušimui būdingas minkštųjų audinių sužalojimas ir kraujagyslių plyšimas bei kraujo išsiliejimas į aplinkinius audinius - kraujosruva. Jei kraujas išsilieja giliau, tarp raumenų, mėlynės nesimatys, bus skausmas, patinimas.

Mėlynė laikoma didele jei yra paties žmogaus delno dydžio. Didelės mėlynės sunkiau rezorbuojasi, patekus infekcijai – gali supūliuoti. Pajutus tvinkčiojimą, pulsavimą, skausmą, paraudimą sumušimo vietoje reikia kreiptis į gydytoją. Kita didelės mėlynės komplikacija – krešuliai, kurie nesirezorbuoja, čiupiant jaučiami guzeliai. Tuomet reikalinga fizioterapija, o kartais net chirurgo pagalba.

Pirmoji pagalba esant sumušimui

- sumuštą vietą šaldyti;
- pirmąją parą – dėti ledą (namų sąlygomis, jei ledo neturime, iš šaldiklio šaldytų daržovių maišelį ar tiesiog šaldytos mėsos gabalą, įvyniotą į rankšluostį ar kitą medžiagą);
- šaltį laikyti apie 15 min., tada nuimti, leisti keliolika minučių sušilti, ir vėl dėti;
- šaldyti apie 1,5 – 2 valandas;
- pirmą parą sumuštos vietos netrinti, nešildyti;
- kitas paras tinka šildomieji kompresai.

Jei sumušama galva ar pilvas – taip pat reikia šaldyti, tuo pačiu stebint žmogaus savijautą. Sumušus galvą, gali atsirasti pykinimas, vėmimas, silpnumas, mieguistumas, nedidelė temperatūra – tai smegenų sutrenkimo požymiai.

Stipriau sumušus pilvą gali būti pažeisti vidaus organai, prasidėti pavojingas gyvybei vidinis kraujavimas – atsiranda blyškumas, ryškus silpnumas, galvos svaigimas, galimas sąmonės netekimas.

Pastebėjus šiuos požymius reikia nedelsiant kreiptis į gydytoją!

Kad sumušimai ir traumos negadintų gyvenimo, sportuojant:

- užsidėkite rankų ir kojų apsaugas;
- dėvėkite specialią aprangą;
- avėkite tinkamą avalynę;
- dviratininkai ir motociklininkai turi būti su šalmais;
- automobilyje nepamirškite prisisegti saugos diržais.

Kaulų lūžiai, išnirimai, patempimai. Visiems kaulų lūžimo, išnirimo, patempimo atvejams būdingi panašūs simptomai: skausmas, tinimas, deformacija. Lūžus kaulams, skundžiamasi skausmais lūžio vietoje, tinimu, negalima pajudinti galūnės, netgi neleidžiama jos paliesti.

Pirmoji pagalba lūžus kaulams

- imobilizuoti pažeistą vietą, kad galūnė nejudėtų, nesilankstytų per sąnarius aukščiau ir žemiau lūžio vietos;
- nedėti įtvaro ant žaizdos;
- draudžiama patiems taisyti ar tiesinti iškrypusią galūnę, tempti ją ar sukti;
- jei lūžis atviras, prieš imobilizaciją būtina sustabdyti kraujavimą ir sutvarstyti žaizdą, išlindusių kaulų nuolaužų negalima stumti į žaizdą.

Galūnių įtvarams naudokite plokščius siaurus daiktus: lenteles, liniuotes, standžiai susuktus laikraščius ar žurnalus. Juos reikia apvynioti vata ar minkšta medžiaga, kad nespautų ir pritvirtinti prie sužeistos kūno dalies tvarsčiu, virvele ar skarele.

Bet koku atveju pasitarkite su gydytoju

Pagrindinė tėvų daroma klaida yra ta, kad vaikui patyrus traumą, jie nusprendžia, kad nieko baisaus neįvyko ir nesikreipia į medikus. Kartais iš pažiūros atrodanti lyg ir nedidelė patirta trauma negydoma gali sukelti jau nebepataisomą žalą. Pavyzdžiui, lūžęs ar įskilęs kaulas be medikų priežiūros gali neteisingai suaugti, traumos metu gali būti sutrikdyta kaulų augimo zona.

Vengiant kreiptis į medikus pasitaiko sąnarių deformacijų ir galūnių tolimesnio augimo sutrikimų, augant vaikui atsiranda galūnių deformacijos. Visų šių problemų galima išvengti, jei laiku pasikonsultuojama su specialistu, jis prižiūri, kad sužeista vieta gytų teisingai.

Vaiko amžius turi įtakos ne tik lūžio tikimybei, bet ir traumos lokalizacijai. Rūpestingi tėveliai neturėtų žiūrėti pro pirštus net ir į nedideles traumas, nes vaikystėje skilęs kaulas ateityje gali kelti didelių bėdų. Dėl vaiko kaulų elastingumo ir lankstumo ypač pavojingos stuburo traumos. Jo slanksteliai yra trapūs tarsi stiklas, o nugaros smegenys yra drebutinės konsistencijos darinys, kurio negalima nei suklijuoti, nei susiūti. Stuburo traumas reikia gydyti net keletą metų.



Bet kokių atvejų svarbu nepamiršti, kad įvykus traumai gali prireikti rimtesnės medikų pagalbos, todėl prieš ruošiantis pramogauti nederėtų persivalgyti, nes teikiant pagalbą bus apsunkinta ne tik medikų, bet ir patyrusiojo traumą būklė.

Kad ir kokia trauma bebūtų, tik medikai gali tinkamai įvertinti nukentėjusiojo būklę, todėl tėvai, vaikui patyrus traumą, neturėtų dvejoti kreiptis pagalbos į medikus.

Kaip žiemą išvengti traumų?

- Judėdami iš vienos vietos į kitą, lipdami laiptais, į transportą ar iš jo, laikykitės už turėklų, naudokitės transporto priemone kaip ramsčiu;
- Būkite ypač atsargūs automobilių stovėjimo aikštelėse, eidami šaligatviais ir per gatvę;
- Atminkite, kad prie pastatų šiaurinių jėgimų net ir nuvalyta danga gali labai greitai tapti slidi;
- Nepamirškite, kad drėgni paviršiai kelia didelę traumų tikimybę. Prilipęs prie batų padų sniegas, įėjus į patalpą, sudaro slidų tirpstančio sniego sluoksnį. Būtina labai gerai nusivalyti batų padus prieš įeinant į patalpas;
- Rinkitės žieminę avalynę neslidžiu padu, atsisakykite aukštakulnių;
- Kai einate slidžiu paviršiumi, ištraukite rankas iš kišenių – tai padės išlaikyti pusiausvyrą. Eikite lėtesniais ir mažesniais žingsniais, labai atsargiai lipkite laiptais, leiskitės į nuokalnę, laikykitės už turėklų. Koją statykite pilna pėda. Eikite lengvai palinkę į priekį – tai padės apsaugoti galvą paslydus. Slidžiu paviršiumi geriau čiuožti, o ne eiti;
- Pasistenkite nenešti daug daiktų – tai padės geriau išlaikyti pusiausvyrą. Stebėkite kliūtis. Jei įmanoma, eidami slidžiu keliu neneškite vaiko (rizikuojate jo sveikata). Iš namų išeikite truputį anksčiau, kad nereiktų skubėti;
- Eidami arti pastatų, atkreipkite dėmesį į stogą – ar nėra varveklių, kokio jie storio ar daug sniego;
- Saugokite neprisidengtas kūno vietas nuo šalčio;
- Venkite alkoholio. Jis šalčiui – ne draugas. Dėl išsiplėtusių kraujagyslių išgėręs žmogus greičiau atiduoda šilumą, todėl greičiau ir sušąla;
- Nepamirškite kepurės. Per galvą žmogus netenka apie 70 % visos kūno šilumos, o tai reiškia, jog mus šildo tik likę 30 %;



- Jeigu matote, kad pagalbos reikia kažkam kitam – nepanikuokite. Mokate suteikti pirmą pagalbą ir nebijote to daryti – būtinai padėkite. Jeigu nepasitikite savimi ar nežinote, kaip teisingai padėti nukentėjusiajam, kvieskite greitąją pagalbą.



Visuomenės sveikatos specialistai linki Jums ir Jūsų vaikams, kad atėjusi žiema dovanotų tik džiugias emocijas!

Informaciją parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistės vaikų ir jaunimo klausimais