

## Болят животик

Если у ребенка болит живот, не давайте ему слабительное – это может быть опасно. Срочно вызывайте врача, если боль длится более часа, и неважно, сильная она или слабая. Уложите ребенка в постель и измерьте ему температуру – врачу это нужно будет знать. Ничем не кормите ребенка, а если он просит пить – воду давайте небольшими порциями.

Причин боли в животе может быть много. Но в целом проблемы с животом можно разделить на три вида: тупая травма живота, «острый» живот и отравление.

Признаки тупой травмы живота: нелокализованная, тянущая и тупая боль, бледность, липкий холодный пот, частое и поверхностное дыхание, жажда. Изредка бывают тошнота и рвота, твердый на ощупь живот, желание свернуться в позу эмбриона. Помощь: холод на живот, покой и срочная госпитализация.

«Острый» живот характеризуется резкой острой болью, бледностью, изредка встречается поверхностное дыхание, тошнота, рвота и высокая температура. Помощь такая же, как и при тупой травме.

При отравлении детей мучают различные боли в области животика. Наблюдаются липкий холодный пот, частое поверхностное дыхание, рвота, высокая температура, диарея. Первые признаки – бледность и тошнота. Большинство отравлений связаны с тем, что малыш съел или выпил что-то недоброкачественное. Так что нужно промыть желудок и вызвать рвоту (3-5 стаканов теплой кипяченой воды и никаких препаратов!). Промывать желудок, пока вода, идущая обратно, не станет прозрачной. После этого можно дать стакан прохладной воды.

Ни в коем случае нельзя давать ребенку водный раствор питьевой соды, лекарства от диареи для взрослых, а также слабый раствор марганцовки. Не следует применять грелку или, наоборот, лед.

Если отравление произошло через дыхательные пути, нужно вывести ребенка на свежий воздух и отвезти к врачу или вызвать «Скорую помощь».

Если вы не знаете, чем отравился ребенок, то нелишним будет взять к врачу образец рвоты. Не во всех больницах ее будут исследовать, но в крупных медицинских учреждениях это облегчит работу врача.





# Кровотечения

Если у ребенка пошла кровь из носа, попросите его опустить голову вниз и положите на переносицу холодную повязку или лед, но не более чем на 7-10 минут. Не разрешайте ребенку сморкаться и ни в коем случае не просите закинуть голову. Тогда кровь потечет в желудок, может вызвать рвоту, и дальше вместо отоларинголога над ребенком будут колдовать гастроэнтерологи. Если кровь не останавливается, следует обратиться ко врачу, так же как и в том случае, если носовые кровотечения повторяются достаточно часто.

Если кровь сочится из раны, нужно промыть поврежденное место чистой водой с мылом, а потом обработать перекисью водорода, мирамистином или другим антисептиком. После этого можно наложить чистую повязку. И забудьте о йоде (он обжигает раны и оставляет шрамы) и зеленке (она сушит кожу). Используйте пластырь.

Если при кровотечении вы накладываете повязку, то закреплять ее нужно достаточно плотно, чтобы остановить кровотечение, но не слишком туго, чтобы не нарушить циркуляцию крови на поврежденном участке, ребенок будет жаловаться на покалывание и онемение конечности или пальцев. Если повязка намокла от крови, не следует ее снимать и выбрасывать — лучше положите сверху новую плотную повязку.

Если же из раны бьет фонтан крови, значит, повреждена артерия. Без жгута в этом случае не обойтись. Накладывать жгут нужно на нижнюю треть плеча или на верхнюю треть бедра (но всегда выше раны). Нельзя накладывать жгут на одежду пострадавшего и на голое тело, подложите под жгут тонкую ткань. Зимой жгут накладывается максимум на 30 минут, летом — на час. Важно точно зафиксировать время. Спасатели вообще пишут слово «жгут» и ставят время маркером на лбу у пострадавших. Если жгут не снять вовремя, то человек может потерять конечность.

Останавливая кровотечение, обязательно успокаивайте ребенка, дайте ему игрушку, постарайтесь отвлечь. Нельзя забывать, что при сильном страхе или стрессе кровотечение усиливается.





## Ожоги

Для начала нужно убрать действие поражающего фактора, проще говоря, устранить то, что вызывает ожог. Ни в коем случае не отрывайте пригоревшую ткань от тела! Оставьте ее на месте, с этим разберется врач. Обожженное место остудите. Холод обезболит и не даст поражению распространиться глубже в ткани.

При первой степени ожога (а всего их четыре) достаточно опустить обожженное место в холодную проточную воду. Далее можно нанести обезболивающий спрей и наложить стерильную повязку.

При второй степени (если на коже появился волдырь) также нужно охлаждение, но струя воды не должна попадать на волдырь. Пусть она просто стекает на больное место. Через 10-15 минут накладываем сверху влажную марлевую повязку.

Третья степень ожога требует более аккуратного обращения. Сначала на больное место накладывается влажная чистая повязка, и только после этого на нее льют воду. Очень важно при ожогах давать ребенку обильное прохладное питье, оно поможет почкам справиться с выведением токсинов.

Ожоги не всегда требуют госпитализации и обращения к медикам. Но есть случаи, когда поход к врачу необходим, а именно: если ожог получил ребенок в возрасте до года; ожог паха; любой ожог лица, шеи и головы; ожог груди у девочек; ожог локтевого или коленного сгиба; ожог верхних дыхательных путей; ожоги глаз.

При ожоге глаза нужно промыть его холодной водой и наложить мягкую рыхлую и влажную повязку. Очень важно закрыть оба глаза, поскольку при движении здорового глаза будет двигаться и обожженный, а этого допускать не следует.

Ни в коем случае нельзя мазать обожженные места кремами, мазями, посыпать содой или тем более поливать мочой. Жирные кремы и мази не дадут коже «дышать», а сода только увеличит болевой эффект.





# Отморожения. Переохлаждение

Первые признаки переохлаждения – бледность, сонливость, дрожь, вялость движений. Правда, порой просыпается «второе дыхание», но не стоит обманываться. Если температура тела опустится до  $14-16^{\circ}\text{C}$ , то от такого переохлаждения можно погибнуть.

При появлении самых первых признаков переохлаждения необходимо ребенка согреть, дать теплый сладкий чай и обязательно накормить, так как организму в этой ситуации нужна энергия, чтобы восстановиться.

Если есть возможность, лучше всего уложить ребенка в ванну с температурой воды  $36-38^{\circ}\text{C}$  (не больше!) примерно на 15 минут. Также следует ограничить физические и психологические нагрузки, пока малыш полностью не восстановит силы.

При отморожении чаще всего поражаются выступающие участки — уши, нос, подбородок (обычно в результате действия низкой температуры, холодного воздуха и нерациональной одежды), а также пальцы на руках и ногах. Изредка у детей могут наблюдаться отморожения губ и языка, возникающие при попытке лизнуть очень холодные металлические предметы.

Степеней отморожения всего четыре, хотя, как правило, чаще всего мы имеем дело с первой степенью:

- поражение поверхностных слоев эпидермиса. Если у ребенка на щеках появились белые пятна или он перестал чувствовать пальцы, нужно растереть эти места шерстяной варежкой или шарфом;
- поражение основного слоя эпидермиса с образованием пузырей;
- омертвление всей толщи кожи;
- омертвление захватывает все мягкие ткани и кость.

При отморожениях нельзя быстро согревать переохлажденное место, так как при этом согреваются лишь поверхностные слои кожи. Отогревание должно происходить постепенно изнутри, но не снаружи. На поврежденные области в пределах выраженного побледнения накладывают теплоизоляционные повязки — шерстяные (можно носки или варежки), ватно-марлевые и др.





## Солнечные ожоги

При солнечных ожогах кожи отмечается ее покраснение, отек, боль и даже волдыри. Самочувствие ребенка ухудшается, у него повышается температура, появляется озноб и головокружение. Ребенок отказывается от еды, его может тошнить. При сильных ожогах, особенно у маленьких детей, следует незамедлительно показать малыша врачу. Что можно предпринять самостоятельно до приезда «скорой» или при незначительном солнечном ожоге?

Перенесите ребенка в тень. Чтобы облегчить боль, смачивайте или сбрызгивайте пострадавший участок кожи прохладной водой (испаряясь, она будет охлаждать кожу), положите смоченное в прохладной воде полотенце на плечи ребенка либо заверните его во влажное полотенце. Для охлаждения кожи также можно использовать сок алоэ, томатный и огуречный соки, охлажденный черный чай. Кожу можно обработать косметическими средствами, предназначенными для нанесения после загара, или лекарственными аэрозолями против ожогов, если таковые имеются под рукой.

Все специальные лечебные средства, применяемые при ожогах, приготавливаются на водной основе и обеспечивают дополнительное увлажнение пораженной коже. Волдыри протыкать нельзя. Если они прорываются, постарайтесь не занести в эти места инфекцию и наложите сухую, желательно стерильную, марлевую салфетку или чистый проглаженный носовой платок. Предлагайте ребенку больше пить для восполнения жидкости.

Дома можно сделать малышу ванну с прохладной или чуть теплой водой, добавив в нее полчашки пищевой соды, или обтереть кожу раствором воды и уксуса в соотношении 1:1. Можно прикладывать прохладные компрессы к тем местам, которые пострадали больше всего.

Не лечите ожог мочой и не пользуйтесь веществами на жировой основе: вазелином или другими густыми мазями, различными маслами, кисло-молочными продуктами, так как они не обладают ранозаживляющей способностью и образуют на поверхности кожи пленку, создающую благоприятные условия для развития болезнетворных микроорганизмов.





## Температура. Тепловой удар

Не забывайте, что  $38,5^{\circ}\text{C}$  – это порог, до которого организм борется с болезнью. До этого (у грудничков – до  $38^{\circ}\text{C}$ ) сбивать температуру не следует. Но если она поднимется выше, то придется принять меры. Есть множество препаратов, в том числе и детских, с помощью которых можно понизить температуру, но почти все они негативно влияют на кровь.

Самый простой способ избежать перегрева – ванна. Налейте в нее воду строго чуть ниже, чем показания градусника после измерения температуры у ребенка. В воду лучше опустить тот же ртутный градусник, показания будут точнее. Поднимать температуру воды не нужно, она отличный теплопроводник и по мере остывания будет забирать лишний жар у малыша. 20-30 минут достаточно, чтобы сбить высокую температуру. Можно сделать 2-3 ванны в день.

Второй способ – влажное обертывание, холодный компресс на лоб или обтирания. Только ни в коем случае не кладите лед на незащищенную кожу! Так можно получить отморожение. Лед обертывают в ткань и кладут на 10-15 минут, не больше. В обтирания можно добавить немного столового уксуса.

Не обертывайте ребенка холодной простыней, намочите ее в теплой воде. Пока вы совершите необходимые манипуляции, простыня остынет, кроме того, испаряясь, вода заберет с собой лишний жар. Давайте ребенку обильное подкисленное питье (несладкий морс, воду с лимоном).

Тепловой удар – это состояние, причиной которого является сильный перегрев. Дети особенно склонны к тепловым ударам. Ребенок может получить тепловой удар во время прогулки в жаркую погоду, особенно если он слишком тепло одет или его организм обезвожен. Кроме того, риск появляется, если оставить ребенка в припаркованной закрытой машине (чего никогда делать не следует).

При тепловом ударе тело ребенка необходимо охладить теми же методами. И обеспечьте приток свежего воздуха, но следите, чтобы малыш не переохладился.





# Травмы

Если ребенок ударился головой, приложите к месту ушиба на 10-15 минут завернутый в ткань пакетик со льдом.

Если малыш потерял сознание или выглядит потерянным, проявляет заторможенную реакцию, его мучают тошнота и головная боль, вызовите «скорую» и следите за проходимостью его дыхательных путей. При потере сознания стоит уложить ребенка на бок, чтобы он случайно не задохнулся. Спасатели пользуются правилом: любая травма – потенциальный перелом. Поэтому действовать нужно крайне осторожно. Первое, что надо сделать при переломе, — придать неподвижность поврежденному участку. Это можно осуществить, прибинтовав руки к туловищу, поврежденную ногу к здоровой ноге или используя такие подручные средства, которые обеспечат неподвижность места перелома и позволят транспортировать больного. Это могут быть доски, палки, лыжи и пр.

## Основные правила фиксации перелома

- Как конечность сломана, так ее и фиксируйте, не меняя положения.
- Зафиксируйте все суставы на один сустав выше и ниже перелома.
- Если нет специальной шины, то между фиксатором (жесткая конструкция) и ногой или рукой нужно положить что-нибудь мягкое (вату, ткань).
- Перелом ребер туго перебинтуйте на выдохе.

Каждая травма – это стресс. Поэтому оказание первой помощи необходимо заканчивать противошоковыми мерами: согрейте ребенка (укройте его и дайте теплое сладкое питье); поговорите с пострадавшим тихо, спокойно и доброжелательно. Травмированный ребенок ищет защиты, поэтому взрослый человек должен держать себя в руках, выглядеть уверенным и спокойным, по возможности успокоить и ребенка. Не следует сразу пытаться рассматривать, трогать больную конечность. Всем своим видом нужно показать ребенку, что скоро ему помогут и все будет хорошо. При сильном шоке не нужно давать малышу успокоительных препаратов, реакция может быть непредсказуемой. Это сделает врач-специалист, если потребуется.





## Укусы животных и насекомых

Укусы животных опасны не только повреждением тканей, воспалением и кровотечением, но и возможностью инфицироваться вирусом бешенства. Объясните ребенку правила поведения с домашними животными: не тревожить животное во время еды или сна; не таскать за хвост, за уши; не кричать и не убегать прочь от собаки, даже идущей на поводке – она может испугаться и начать защищаться; не пытаться погладить незнакомую собаку.

Укусы животных, как правило, определяются медиками, как «рваные грязные раны». Их промывают, обрабатывают антисептиком и накладывают на место укуса чистую повязку. После чего следует ехать к врачу, чтобы выяснить, нужна ли ребенку прививка.

Чрезвычайно опасны укусы змей. И действовать тут необходимо грамотно и без промедления. Укушенную конечность нужно туго забинтовать. Причем бинтовать лучше всего эластичным бинтом по направлению от сердца к пальцам. По возможности наложить лед (обязательно завернутый в ткань) на место укуса, обеспечить ребенку покой и срочно ехать к врачу, который вколет антидот. В дороге давайте ребенку обильное питье – его почки будут выводить яд, и им обязательно потребуется помощь.

Очень опасными могут быть укусы клещей. Эти насекомые являются разносчиками множества опасных заболеваний, в частности боррелиоза и энцефалита. При этом клещ не просто кусает, а остается в ранке и продолжает пить кровь. Лучше всего отвезти ребенка в больницу, где опытный врач вытащит паразита и введет лекарство. Самостоятельно вытащить клеща можно при помощи петельки из нитки. Накидываем ее на торчащее тело клеща и вращательными движениями вытаскиваем из раны. Нельзя оставлять головку клеща: место укуса, скорее всего, загноится. Головка вытаскивается как обычная заноза с помощью иглки. Место укуса нужно обязательно обработать спиртом. Но, повторим, делать это можно в самом крайнем случае.

