

РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

Составил инструктор по физической культуре:

Сергеева Марина Александровна

ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ

Несчастные случаи: варианты доврачебной помощи

ОЖОГ

НАДО: Не менее 15-ти минут охлаждать больное место с помощью прохладной воды! Затем обрабатываем ожог Пантенолом или бальзамом «Спасатель». Если ожог серьезный (например, большая площадь, или ожог области лица, промежности), необходимо вызвать скорую помощь. Самостоятельно можно дать обезболивающее, питье, обернуть рану бинтом или чистой тканью.

При химических ожогах глаз или слизистой оболочки рта их следует, так же как и кожу, сначала промыть водой, а затем при ожогах щелочью - нейтрализовать 1%-ным раствором борной кислоты; при ожоге кислотой - 1 %-ным раствором соды. Нейтрализацию химии, попавшей в глаз, следует производить в течение часа и больше, до тех пор, пока к пострадавшему не возвратится исчезнувшее с момента ожога зрение. После этого в глаза закапывают по 1-2 капли стерильного вазелинового или подсолнечного масла, накладывают повязку и отправляют к специалисту.

НЕ НАДО: Сразу смазывать ожог маслом, кефиром, Пантенолом и пр.! Это лишь задержит отдачу тепла с поверхности кожи, и тепло будет уходить вглубь раны, повреждая более глубокие слои. Сначала место ожога нужно как следует охладить, чтобы не создалась герметичная подушка из масла/мази, не позволяющая снизить температуру больного участка. Выводим тепло, А ПОТОМ уже применяем мази. Не применяйте йод или зеленку, они задержат выздоровление. Не протыкайте пузыри, они защищают поврежденную часть кожи от микробов.

УКУСЫ

НАДО: Укусы комаров и мошек специального лечения не требуют.

Укусы животных: немедленно промойте укус большим количеством мыла и воды. Дайте месту укуса кровоточить естественным образом, чтобы вышли из раны болезнетворные микроорганизмы. Наложите на укус марлевую салфетку, пропитанную перекисью водорода. Сразу отвезите ребенка в ближайший травмпункт.

ТЕПЛОВОЙ УДАР

НАДО: Симптомы опасного перегрева: потеря сознания, жар и сильная головная боль, сухая и горячая кожа, учащенный пульс. Если у ребенка наблюдаются эти признаки, немедленно вызывайте скорую помощь. Отнесите его в прохладное место, разденьте и устройте полулежа. Заверните в прохладную влажную простыню. Обмахивайте простыню, чтобы испарение более эффективно охлаждало пострадавшего. Если ребенок потерял сознание, охлаждайте его, положив на бок. Проверьте дыхание и пульс.

НЕ НАДО: давать ребенку лекарства от жара (аспирин и др.).

ОТРАВЛЕНИЕ

НАДО: Признаки отравления: рвота, понос, потеря сознания, бледность. Если ребенок проглотил что-то едкое, на губах и во рту эти вещества оставляют покраснение, воспаления. Если произошло отравление газом или испарениями, немедленно выведите (или вынесите) ребенка из загазованного помещения, снимите с него одежду, освободите рот и дыхательные пути от слизи и рвотных масс.

Отравление грибами: чаще всего такие отравления наблюдаются с конца августа и до

середины ноября. Первые признаки носят общий характер (слабость, недомогание, головная боль, лёгкое повышение температуры тела, иногда признаки лёгкого пищевого отравления) и нестораживают родителей. Последующее развитие болезни резкое: к исходу 3-х и началу 4-х суток с момента употребления грибов внезапно наступает ухудшение, а затем чаще всего смерть. Мораль ясна: да не давайте же вы ребенку никаких грибов! Он все равно не усвоит из них никаких полезных веществ, грибы плохо перевариваются даже взрослыми организмами. Если бабушка привыкла коротать время за сбором грибов (ибо деда и прадеды.. и т.д.), это не означает, что ребенок должен подвергаться риску.

НЕ НАДО: Промывать желудок и вызывать рвоту, если ребенок отравился бытовой химией. Кислоты и щелочи, выходя наружу, могут обжечь горло. В таких случаях рекомендуется обильное питье. Не поите ребенка молоком, так как некоторые яды являются жирорастворимыми, и жир, содержащийся в молоке, может ускорить действие яда. Если у ребенка сильно болит живот - вызывайте скорую, и не давайте никакие обезболивающие до приезда врачей, а также питье и еду, они могут смазать симптоматику.

ОБМОРОК

НАДО: Положите ребенка полуоборотом на грудь, чтобы одна его рука, вытянутая назад, была снизу, а вторая, согнутая в локте, была спереди. Одна нога, та, что в более высоком положении, должна быть согнута в колене под прямым углом, чтобы тело не могло перевернуться ни назад, ни вперед. Расстегните или снимите одежду. При обмороках часто применяют нашатырный спирт, но делать это надо умеючи. Ватный тампон смачивают спиртом и подносят к носу ребенка на 20-30 сек. Запах нашатыря способствует расширению сосудов мозга, однако большие его концентрации могут вызвать временный паралич сосудодвигательного центра. Поэтому долго его вдыхать нельзя. Лучше поддержать вату 20 сек., сделать перерыв на 5 мин. и затем поднести ее на несколько секунд. Когда у ребенка пройдет головокружение или слабость, он, возможно, попытается присесть, а затем и встанет. Если во время сидения или стояния вы увидите, что ребенок снова может потерять сознание, уложите его и велите прижать голову к коленям. Это улучшает подачу крови к головному мозгу.

НЕ НАДО: Укладывать ребенка на спину - и оставлять его без сознания одного. Пытаться всеми силами привести его в чувство: хлопать по щекам и надолго прижимать к носу ватку с нашатырем или спиртом (более 20 секунд). Нельзя сразу после выхода из бессознательного состояния кормить и поить ребенка.

ТРАВМА ГЛАЗА

НАДО: При попадании инородного тела в глаз следует наложить на него стерильную повязку, и как можно быстрее доставить ребенка к врачу. Если вы абсолютно уверены, что можете вытащить соринку, попытайтесь сделать это с помощью влажного кусочка ваты. При ожоге глаз бытовой химией необходимо вымыть ребенку лицо холодной водой. Затем в течение 5-10 минут обильно промывать каждый глаз из резиновой груши прохладной водой с добавлением питьевой соды (1 столовая ложка соды на 0,5 литра воды). При ожогах уксусом, перцем и другими острыми пищевыми продуктами - лучше промывать глаза молоком. При повреждении глаза чернилами или красками желательно промыть их теплым настоем свежесваренного чая. Содержащийся в заварке танин ослабляет действие красителя.

НЕ НАДО: Лучше не пытаться самостоятельно извлекать предмет из глаза, даже если кажется, что он находится на поверхности. Такое впечатление часто обманчиво, и манипуляции могут причинить непоправимый вред.

КРОВЬ ИЗ НОСА

НАДО: Уложить ребенка в постель, приподняв верхнюю часть туловища, наклонив голову вперед. Ввести в поврежденную ноздрю марлевый (или ватный) жгутик, смоченный в перекиси водорода. На переносицу положить платок, смоченный в холодной воде. При обильном кровотечении необходимо приложить к затылку холодный компресс (пузырь со льдом). Если в течение 20 минут остановить кровотечение не удается - вызывайте скорую.

НЕ НАДО: Запрокидывать ребенку голову, укладывать его горизонтально. Не давайте ему горячее питье, не позволяйте бегать.

ИНОРОДНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

НАДО: Признак инородного тела в ухе или в носу - обильный насморк с запахом и кровью. При попадании в ухо насекомого, закапайте в слуховой проход несколько капель масла (оливкового, вазелинового) или борного спирта. Затем отправляйтесь к врачу, который извлечет насекомое пинцетом. Если ребенок засунул что-либо в нос, и он уже умеет сморкаться, прижмите платком ноздрю, в которой нет инородного тела, и попросите ребенка сильно высморкаться. Но из глубины носовых ходов его сможет извлечь **ТОЛЬКО** врач. Следите за тем, чтобы по дороге в поликлинику ребенок дышал ртом.

НЕ НАДО: Удалять из носа и уха инородные тела самостоятельно - вы можете протолкнуть их еще глубже.

ПРИКУС ЯЗЫКА

НАДО: Сверните чистый носовой платок и прижмите к ране. Это остановит кровотечение: сосуды начнут стягиваться и естественное свертывание закроет «течь». После остановки кровотечения как минимум час не давайте ребенку есть. В ближайшие 5 часов - ничего горячего и кислого. А вот прохладное мороженое в таких ситуациях полезно. В процессе заживления в месте травмы на языке образуется серовато-белый налет. Его нельзя сдирать, он выполняет защитную функцию и скоро исчезнет сам.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОДАВИЛСЯ

НАДО: Положите ребенка на свою руку лицом вниз, поддерживая подбородок и спину. Произведите ладонью до пяти резких хлопков по его спине. Проверьте наличие посторонних предметов во рту ребенка и удалите их. Если это не приносит результатов, положите ребенка на свои руки или колени лицом вниз. Сделайте до пяти резких толчков кончиками своих пальцев ему в грудь на ширину пальца ниже линии его сосков. Самых маленьких детей для восстановления дыхания можно перевернуть вверх ногами.

НЕ НАДО: Во время любых манипуляций нельзя нажимать на живот и долго, с немереной энергией стучать ребенка по спине. Инородный предмет может упасть глубже в дыхательные пути: при сильной вибрации предметы не взлетают! Они падают вниз.

УДАР ТОКОМ

НАДО: Немедленно выключить электроприбор из розетки или вывинтить предохранитель, если малыш засунул в розетку палец, а точнее, какой-то предмет. Если

убрать источник тока невозможно, осторожно, не прикасаясь к оголенным участкам тела пострадавшего, обмотайте руки сухими тряпками или наденьте резиновые перчатки, встаньте ногами на изолирующий предмет (сухие тряпки, кусок резины, доски, кипу бумаги) и оттащите ребенка в сторону от источника тока. Потом, независимо от самочувствия пострадавшего, срочно вызывайте «скорую». До приезда врача давайте малышу как можно больше пить.

УШИБ

НАДО: Обеспечить ребенку покой. Для уменьшения отека и кровоизлияния в первые 2-3 часа к области ушиба прикладывают лед (холод в любом варианте). Если ушиблен сустав, то его лучше забинтовать крестообразной повязкой. Через несколько часов после ушиба можно принять теплую ванну или сделать теплые примочки. Сразу после ушиба наблюдайте за ребенком. Если он быстро успокоился и стал играть - скорее всего, все в порядке. После того как боль исчезнет, нарисуйте на синяке йодную сеточку: благодаря ней, он быстрее рассосется. То, что гематома стала рассасываться, вы поймете, когда она начнет менять цвет: сначала она будет лиловой, потом станет зеленоватой и, наконец, желтой. Возьмите на заметку народные средства лечения синяков: горсть зелени петрушки взбейте в миксере с 1/4 стакана воды. Залейте в формочки для льда и поставьте в морозилку. Если малыш ударится, приложите к ушибленному месту ледяной кубик, завернутый в марлю или платок. Так же хорошо умирят синяк ватно-марлевая подушечка, смоченная яблочным уксусом, разведенным водой. Ушиб (синяк) можно смазать Фастум-гелем или гомеопатической мазью Траумель, для детей от трех лет подходят мази с арникой.

Главный вопрос при ударе ребенка головой: есть ли сотрясение мозга?

Признаки повреждения головного мозга: дезориентация, с трудом просыпается; необычное дыхание во время сна, косоглазие, зрачки разных размеров, непрекращающаяся рвота, сильная бледность, выделение из ушей крови или другой жидкости, судороги, отсутствие равновесия, когда малыш сидит, ползает или ходит. Если после падения ребенок не теряет сознания, ходит, говорит и играет, как и до него, приложите лед к порезу или шишке примерно на 20 мин и наблюдайте за малышом, пока не придет врач. Обычно врач больше интересуется тем, как ведет себя ребенок после падения, чем самим падением. Это связано с тем, что признаки повреждения мозга могут появиться сразу или в течение 24 ч после падения. Понаблюдав за малышом некоторое время, вы в зависимости от состояния ребенка решите, нужно ли обращаться к врачу. Дети обычно засыпают после травмы, в связи с чем, совет "следить за изменением сознания ребенка" приносит большое беспокойство родителям. Если повреждение головы произошло в близкое ко сну время, сложно понять, является сонливость ребенка следствием травмы или его просто в силу привычки клонит в сон, и поэтому бывает невозможно следовать другому совету: "не позволяйте ребенку уснуть". Пусть малыш засыпает, но вы должны просыпаться через каждые 2 ч и осматривать его.

Тревожны следующие признаки: изменение цвета кожи от розового к бледному или (еще хуже) к голубому; изменения в дыхании: периоды очень неглубокого дыхания, 10-20-секундные его остановки, нерегулярное дыхание или моменты, когда ребенок начинает задыхаться (помните, что для новорожденного периоды нерегулярного дыхания нормальны); подергивания конечностей.

Если и цвет кожи ребенка, и его дыхание не изменились и вы инстинктивно не чувствуете никакой опасности, можете не будить малыша, за исключением случая, когда врач посоветовал сделать это. Глубокий сон после травмы почти всегда сопровождается

неглубоким, нерегулярным дыханием, чего вы не наблюдали раньше.

НЕ НАДО: накладывать на место ушиба горячую грелку и вообще как-либо его греть.

Согревающую терапию проводят только через некоторое время (на второй день). Нельзя использовать любые мази от ушибов, если на месте ушиба есть ранки и царапины. Если ударился головой ребенок до года - покажитесь врачу в любом случае.

ССАДИНЫ И ЦАРАПИНЫ

НАДО: Ссадины нужно сразу же очистить от загрязнения, обработать перекисью водорода или зеленкой. При обширных ссадинах можно наложить защитную сухую повязку.

НЕ НАДО: Заливать царапину йодом. Йод сжигает ткани внутри раны и только усугубляет дело.

РАНЫ

НАДО: Очистите рану перекисью водорода, предварительно разведя ее водой в пропорции 1:10. Этот "коктейль" обладает двойным эффектом: он останавливает кровотечение и, пенясь, помогает легко удалять грязь. Остановите кровотечение: сдавите пострадавшее место стерильным бинтом на 5-10 минут.

- При артериальном кровотечении кровь бьет из раны пульсирующей струей.
- При венозном - кровь более темная и обильно выделяется из раны непрерывной струей без тенденции к остановке.
- Капиллярное кровотечение наблюдается при кожно-мышечных ранениях. Кровь выделяется слабо, имеет тенденцию к остановке. При поверхностных ранах кровотечение быстро останавливается после наложения слегка давящей повязки. У детей сосуды очень эластичны и легко спадаются, поэтому угрожающих жизни и здоровью кровотечений при обычной бытовой травме у маленьких детей не бывает.

Если кровотечение сильное, накладывается жгут повыше раны. Его накладывают на мягкую подкладку, чтобы не прищемить кожу, затем стягивают и оставляют на 1,5 часа.

Для обработки ран хорошо подходят препараты на основе фурацилина, перманганата калия, перекиси водорода, хлоргексидина. Они не содержат спирта, и дети хорошо их переносят. Если рана на голове под волосами, она может сильно кровоточить, это объясняется тем, что под волосами находится много кровеносных сосудов. Именно поэтому не стоит думать, что случилось что-то непоправимое. Промойте порез холодной мокрой марлевой салфеткой: холод поможет сосудам сократиться. Потом промокните ранку салфеткой, смоченной в антисептике, или прижмите ее на несколько минут к поврежденному месту, чтобы остановить кровь. После хорошенько просушите ранку.

При необходимости успокойте боль - дайте ребенку лекарство с парацетамолом. Накройте пострадавшее место небольшой марлевой салфеткой и закрепите ее пластырем. Рану закрывайте так, чтобы захватить вокруг нее 2-3 см. Не стягивайте поврежденное место, чтобы не вызвать отек и не мешать движению крови.

Для чего нужны повязки? С одной стороны, они защищают рану от микробов и "собирают" отделившиеся ткани, с другой - поддерживают влажность, необходимую для образования новых клеток кожи. Меняйте повязки каждый день или даже два раза в день, поскольку мокрый или грязный бинт помогает бактериям чувствовать себя как дома. Через 2-3 суток повязку нужно снять: лучше, если поврежденное место будет заживать на воздухе.

Наблюдайте за тем, что происходит. Перевязка - прекрасный повод оценить состояние

раны. Не пугайтесь, если на повязке вы увидите следы крови - это нормально. Вас должны насторожить другие признаки: поврежденное место сочится, краснеет, отекает, становится горячим и причиняет ребенку боль - обычно это означает, что в ранке поселились вредные микробы. Снова обработайте ее антисептиком и, если через день вы не заметите улучшений, обязательно обратитесь к врачу (например, хирургу).

НЕ НАДО: заливать рану йодом или спиртом. Это причиняет боль, вызывает ожог поврежденных тканей, из-за чего рана будет заживать дольше. Обрабатываются только края раны. Не нужно накладывать на рану мазевую повязку и засыпать ее лекарственными порошками (вы можете инфицировать рану). Ни в коем случае нельзя исследовать рану пальцем и самостоятельно удалять из нее инородные тела. Если вскоре после наложения повязка начнет промокать, ее не снимают, а только подбинтовывают сверху. Не промывайте глубокие раны водой.

ПЕРЕЛОМ

НАДО: Зафиксируйте поврежденное место при помощи мягких свертков из свитера или простыни, чтобы ребенку было удобно. Если появилась опухоль, наложите холодный компресс, например, смоченную в ледяной воде повязку. При открытой травме используйте стерильную повязку. Если возможно, приподнимите поврежденную конечность.

Как наложить шину:

Обычно шина становится необходима в том случае, если нужно зафиксировать сломанную ногу или руку, а потом отвезти ребенка в больницу. Шину можно сделать из твердого, достаточно широкого и длинного предмета. Главное, чтобы этого материала хватило на два сустава: над и под сломанной частью ноги. Перед тем как наложить шину и привязать ее (не слишком туго), подложите под нее ткань или сложенную в несколько раз газету.

НЕ НАДО: Вертеть поврежденную конечность, пытаться выяснить, перелом это или вывих, нельзя самостоятельно пытаться вправить ее. При наложении шины не выпрямляйте конечность, а фиксируйте ее в удобном для ребенка положении.

РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК И ВЫВИХИ

НАДО: При растяжении в суставе происходит надрыв связок и разрыв сосудов. Область сустава опухает, через кожу синевой просвечивает кровоподтек. Раненое место болезненно при ощупывании, особенно при движении; тем не менее, пострадавший, несмотря на растяжение в суставе, может передвигаться. Раненый сустав необходимо перевязать эластичным бинтом. Вывихи встречаются реже, чем растяжения, но, с другой стороны, они представляют собой более тяжелые травмы. Вывихи легко определяются по изменению внешнего вида сустава и по искривлению. Пострадавший может немного двигать вывихнутой конечностью, но с большим напряжением, причем каждое движение чрезвычайно болезненно. Сустав опухает.

НЕ НАДО: Что-то делать еще, кроме фиксирования поврежденной конечности в удобном для ребенка положении. Вызывайте врача.