

Как уберечь детей от травм?



Детский травматизм и его предупреждение - очень важная и серьезная проблема, особенно в период школьных каникул, когда дети больше располагают свободным временем, чаще находятся на улице и остаются без присмотра взрослых.

Несмотря на разнообразие травм у детей, причины, приводящие к ним, типичны - это неблагоустроенность внешней среды, недосмотр взрослых, неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту, на улице, во время игр или занятий спортом. Дети любознательны, подвижны и эмоциональны, что вместе с недостатком жизненного опыта и отсутствием чувства опасности приводит к возникновению травм.

Причины и структура детского травматизма различаются в зависимости от возраста, психического и физического развития детей. Дети в возрасте до 1 года тянут в рот любой предмет, который способны удержать в руке, этим объясняются частые попадания инородных тел в дыхательные пути. По мере того, как растет ребенок и становится

более активным и подвижным, возникают травмы вследствие падения с высоты (кроватей, стульев, лестниц и т.п.). В дошкольном и младшем школьном возрасте дети много времени проводят на улице - во дворах, на детских площадках, в парках - появляются новые источники травм: падения с деревьев, с горок, с качелей, конфликты между детьми, дорожно-транспортные травмы.

Анатомо-физиологические особенности детского организма обуславливают и особенности характера повреждений по сравнению со взрослыми. Ростковые хрящевые зоны костей служат амортизатором при травме, поэтому у детей бывают переломы, не встречающиеся у взрослых. Вегетативная нервная система у детей более лабильна, поэтому даже небольшие травмы зачастую сопровождаются симптомами коллапса, шока. У детей чаще, чем у взрослых, возникает сотрясение головного мозга из-за высокой его гидрофильности, а клинические проявления черепно-мозговой травмы могут развиться через какое-то время после травмы. Кожа детей более ранима, поэтому ожоги чаще бывают 2-3 степени.

В общей структуре детского травматизма на долю поверхностных травм (ушибы, гематомы) приходится 36%, раны составляют 20%, переломы конечностей, чаще верхних - 22%, вывихи костей - 11%, черепно-мозговые травмы - 6%, ожоги и обморожения - 3%, травмы глаза - 2%.

Для того, чтобы проводить эффективную профилактику детского травматизма необходимо проанализировать виды повреждений и причины их возникновения.

Травмы у детей классифицируются по виду повреждения на бытовые, уличные, транспортные, школьные, спортивные и прочие.

К бытовым травмам (48%) относят травматические повреждения, полученные детьми в домашних условиях.

Наиболее распространенным видом повреждений среди бытовых травм являются ушибы, гематомы и ссадины. Основными факторами, определяющими бытовой травматизм являются:

- отсутствие надзора за детьми в период их досуга;
- недостаточная воспитательная работа с детьми;
- недостаточное внимание родителей к созданию домашней безопасной среды.

Как сделать домашнюю среду безопасной? Это, конечно, задача родителей, которые должны заботиться о здоровье и благополучии своих детей.

Несколько советов по созданию безопасной среды в доме:

Для ребенка травмоопасной может стать любая мелочь: неплотно прикрытая дверь, низколежащие швейные принадлежности, открытая коробочка с лекарствами, выпирающий угол стола, не выключенный вовремя утюг и многое другое. Чтобы уберечь своих детей, родителям необходимо выявить потенциально опасные зоны в доме и изобрести способы снижения риска. Одну из самых больших опасностей для маленьких детей представляют окна, которые притягивают любопытных малышей, как магнит. Необходимо установить на окна специальные фиксаторы, позволяющие окну открываться лишь на определенное расстояние, или блокираторы. Также будет полезным обклеить оконные стекла особой пленкой, которая сможет обезопасить ребенка от осколков, если он вдруг разобьет окно. Взрослым не следует ставить детей на подоконник, поскольку в этом случае у детей формируется иллюзия безопасности, и, в случае оставления ребенка без надзора, он может забраться на подоконник самостоятельно и упасть с высоты.

Начеку следует быть и с дверьми входными и межкомнатными - существует потенциальная опасность прищемить дверью палец, руку или ногу. Можно установить специальные амортизаторы, не позволяющие межкомнатным дверям закрываться слишком плотно.

Когда ребенок начинает ходить, большой угрозой для него становятся углы и ребра мебели: столов, тумб, шкафов. Для них существуют предохранительные заглушки. Даже если малыш оступится и стукнется об уголок, удар будет мягким и вреда ему не причинит.

Еще одной проблемой становятся и такие заманчивые для ребенка предметы, как электрические розетки, куда нередко дети суют пальчики или металлические предметы, что может стоить жизни малышу. Поэтому на каждой розетке должны обязательно стоять специальные заглушки. Во избежание трагедий нельзя оставлять наедине с ребенком включенные в сеть электроприборы, не надо просто бросать на пол электрические шнуры и провода, потому что помимо поражения током существует еще одна смертельная опасность – удушение. Несложно смастерить специальные крючки, чтобы можно было вешать эти шнуры на значительном расстоянии от пола, подальше от досягаемости ребенка.

Одним из самых опасных мест в доме является, несомненно, кухня. Тут и горячее, и острое, и мелкое, и ядовитое. На плиту стоит установить выдвижной защитный экран, который не позволит добраться до готовящихся блюд, а на газовые конфорки – заглушки или фиксаторы, чтобы малыш не смог сам их повернуть. Необходимо убрать на верхние полки алкогольные напитки, ядовитые жидкости (уксус, моющие средства и т.п.), все мелкие продукты (орехи, фасоль, конфеты, таблетки), которые ребенок мог бы засунуть в рот или в нос; та же участь должна постигнуть колюще-режущие предметы и стеклянную посуду. Пускай это будет не слишком удобно, зато ваш малыш будет защищен от неоправданного риска.

Если в доме есть лестница на второй этаж, то перед спуском лучше поставить специальные складные ворота, препятствующие проникновению ребенка в неположенное место. Защитные бортики на кровать позволят гарантировать, что ребенок не упадет во сне. Во всем доме на все ручки нижних и средних ящиков шкафов рекомендуется установить фиксаторы, чтобы малыш не смог добраться до их содержимого. Любопытный ребенок везде найдет неприятности, поэтому из возможных доступных мест лучше убрать все мелкие предметы: батарейки, пуговицы, монеты, ювелирные украшения. А стеклянные изделия, которые можно разбить, аквариум, в который можно засунуть голову, гантели, которые можно уронить на себя, – эти и подобные им вещи лучше поставить выше или спрятать надежнее.

Задача любого родителя – обезопасить своего ребенка в доме и свести к минимуму возможность получения им травмы. Однако, это вовсе не значит, что нужно накрывать Вашего малыша непроницаемым куполом, оградив от опасного мира. Безопасность не означает сокрытия от опасности, безопасность – это предупреждение о ней. Поэтому, делая дом безопасным, нельзя забывать рассказывать ребенку о том, какие последствия могут иметь те или иные его действия, и тогда понимание опасности и безопасности придет к нему само.

На втором месте по виду травматизма находятся уличные травмы (32%). Повреждения дети получают при пешеходном движении из-за собственной шалости, гололеда, плохого освещения, неблагоустроенности пешеходных тротуаров, и при занятиях неорганизованным спортом на улице - футбол, хоккей, лыжи, коньки, катание на санках, плавание в неконтролируемых водоемах и т.п. При этом виде травматизма преобладают переломы костей и вывихи.

Основной мерой профилактики уличного травматизма является организация детского досуга под наблюдением родителей и педагогов.

Еще ни одно увлечение детей не приводило к такому наплыву травмированных, как роллинг - катание на роликовых коньках, который в последнее время стал особенно популярным. В роллинге слишком высоки требования к владению телом - малейший сбой приводит к падению, что всегда чревато травмой.

Покупая ребенку роликовые коньки, нужно научить его стоять на них и перемещаться, для этого можно подвести к перилам, поставить между двух стульев. Нужно следить за правильной постановкой голеностопного сустава: голенище должно служить хорошей опорой, поэтому должно быть твердым. Обязательно ребенку нужно надевать защитные наколенники, налокотники, напульсники и шлем, что может значительно «смягчить» травму. Нужно научить ребенка правильно падать - вперед на колени, а затем на руки. Недопустимо разрешать ребенку кататься вблизи от автомобильных дорог. Нужно научить ребенка избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, быть внимательным.

Несчастные случаи при езде на велосипеде являются распространенной причиной травматизма среди детей старшего возраста. Таких случаев можно избежать, если родители будут учить ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде. Детям нужно надевать на голову шлемы и другие приспособления для защиты.

На третьем месте (12%) находится школьный травматизм. Большинство травм происходит во время школьных перемен. Они, в основном, связаны с нарушениями дисциплины и правил безопасности самими учениками, а также обусловлены конфликтными ситуациями между учащимися. 30% случаев школьной травмы происходят на уроках физкультуры и труда.

На долю спортивной травмы приходится 5,5% всех случаев травматизма. К спортивной травме относятся все случаи травм, полученные при занятиях организованным спортом, лидерами среди видов спорта являются футбол, спортивная гимнастика, борьба. При занятиях физическими упражнениями и спортом возможны различные виды травм: ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей; ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары; обмороки и т.п. Существуют внутренние факторы, способствующие возникновению спортивных травм - состояние утомления, переутомления,

перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма ребенка.

Для обеспечения безопасности и для профилактики спортивного травматизма необходимо соблюдать следующие условия при занятиях физическими упражнениями и спортом:

- перед спортивными соревнованиями проводить предварительные медицинские осмотры;
- перед занятием обязательно напоминать детям о правилах безопасности на данном занятии и контролировать их исполнение;
- перед началом занятий проверить готовность спортивной площадки, зала, исправность спортивного инвентаря, убрать все посторонние травмоопасные предметы;
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
- при плохом самочувствии освободить ребенка от занятия, не допускать перегрузки детей;
- не оставлять детей без присмотра во время занятия.

На долю транспортного травматизма приходится всего 1,5%, но этот вид травматизма является самым тяжелым. Дорожно-транспортная травма почти всегда множественная и сочетанная: повреждения черепа, переломы костей конечностей и позвоночника, повреждения внутренних органов приводят к летальному исходу у 35% пострадавших на дороге детей. Наибольшее число травм приходится на младший и школьный возраст детей, на время с 16 до 20 часов, на весенне-осенний период. Основной причиной детского дорожно-транспортного травматизма является незнание или несоблюдение детьми правил дорожного движения, правил безопасного поведения пешеходов.

Дети должны знать и соблюдать следующие правила, когда переходят дорогу:

- остановиться на обочине, посмотреть в обе стороны, перед тем как переходить дорогу, убедиться, что машин или других транспортных средств на дороге нет;
- переходить дорогу только в установленных местах на зеленый сигнал светофора;
- переходя дорогу, держаться за руку взрослого или ребенка старшего возраста;
- идти, но ни в коем случае не бежать;
- на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, чтобы водитель видел тебя;

- переходить дорогу надо по перпендикуляру к оси, а не по диагонали;
- если транспортный поток застал на середине дороги, следует остановиться и не паниковать;
- маленького ребенка переводить через дорогу надо только за руку;
- надо научить ребенка не поддаваться "стадному" чувству при переходе улицы группой;
- детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом;
- во избежание несчастных случаев детей нужно учить ходить по тротуарам лицом к автомобильному движению.
- старших детей необходимо научить присматривать за младшими.
- при перевозке ребенка в автомобиле, необходимо использовать специальное кресло и ремни безопасности, ребенка надо посадить сзади и справа.

Мы, взрослые, должны заботиться о своих детях, предупреждать возможные риски и ограждать детей от них. Мы не должны допускать травмоопасных ситуаций или своевременное их устранять, если они уже возникли. Детей нужно систематически обучать основам профилактики травматизма. Важно при этом не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.