



VAIKŲ TRAUMOS VASARĄ

Vaikai yra judrūs, ištroškę laisvės ir saulės. Nenuostabu, kad paleisti į laisvę jie bėgs, o bėgdami – grius. Įbrėžimų, nusibrozdinimų, sutrenkimų vasarą padaugėja keletą kartų.

- Judrius vaikus neretai persekioja įvairūs nubrozdinimai, sumušimai, žaizdos, mėlynės.
- Kai smalsumas verčia viską pamatyti, visur suspėti, o atsargumo jausmo dar nėra, susižeisti labai lengva: kenčia keliukai, alkūnės, blauzdos, čiurnos, galva.
- Žaizdos būna įvairios - paviršinės, kirstinės-pjautinės (stiklu, aštrių akmenuku), muštos (į stalo kampa, akmenį), plėštos (į metalinę tvorą, šaką), kąstinės (šuo, katė). O **pavojingiausia** yra durtinė žaizda, nes mikrobu patenka giliai į vidų, o kraujo nutekėjimo nėra.

SUMUŠIMAI



- Dažniausiai pasitaikanti trauma, kurios priežastis gali būti smūgis kumščiu, lazda, akmeniu ar krintant.
- Sumušimui būdingas minkštųjų audinių sužalojimas ir kraujagyslių plyšimas bei kraujo išsiliejimas į aplinkinius audinius - kraujosruva.
- Susimušti, nusibrozdinti ar įsipjauti vaikai gali bet kuriuo metų laiku, tačiau vasarą ši rizika padidėja keliskart. Vasarą nuogos kojytės ir rankytės, jokio rūbelio nesaugomos, ypač mažylių, kurių oda jautresnė, smarkiau sužeidžiamos.

NUTRYNIMAI IR PŪSLĖS



- Vasarą vaikai daug juda, bėgioja, jų pėdos prakaituoja, todėl daug greičiau atsiranda nutrynimų ant kojų pirštų ir kulnų.
- Nutrinta vieta patinsta, parausta, ją niežti, skauda. Jei batų trina toliau, susidaro pūslė, pilna skaidraus arba gelsvoko skysčio.
- Kai pūslė pratrūksta, atsiranda skausminga šlapuojanti žaizdelė. Į ją gali patekti infekcija.

NUDEGIMAI



- Vaiko odėlė nepaprastai švelni, būnant kaitrioje saulėje ji gali nudegti per kelias minutes.
- Saulėje greičiau nudega strazdanoti, šviesiaplaukiai, turintys daug pigmentinių dėmių vaikai.
- Saulės spindulių nudegimas pamatomas ne iš karto. Nudegimo požymiai pasirodo po 4-6 valandų.
- Nudegus odą, ypač didelius jos plotus, vaikas jaučiasi ligoniui – jį pykina, pakyla temperatūra, svaigsta galva.

IŠMOKITE
PADĖTI
IŠGELBĖ



PIRMA PAGALBA VAIKUI

KAIP SUTEIKTI PIRMAJĄ PAGALBĄ ESANT PAVIRŠINEI ŽAIZDAI:

1. Apnuoginkite sužeistą vietą (atsargiai nuimkite drabužius).
2. Jei žaizda kraujuoja, reikia sumažinti kraujavimą. Tam reikia užspausti žaizdą ir kelias minutes palaikyti.
3. Svetimkūnius nuplaukite dezinfekuojamuoju peroksido, furacilino, revanolio ar silpnu kalio hipermanganato tirpalu.
4. Jei žaizda dar šiek tiek kraujuoja arba tikėtina, kad į ją gali patekti purvo ar bakterijų, žaizdą rekomenduojama uždengti specialiu tvarščiu ir jį pritvirtinti steriliu spaudžiamuoju tvarščiu. Galima naudoti paprastą tvarstį arba tvarstį lipniais kraštais.
5. Bet koku atveju, jei pakyla temperatūra, savijauta bloga, vaikas yra sudirgęs, mieguistas, netenka apetito, būtina kreiptis į gydytoją.



KAIP IŠVENGTI TRAUMŲ:

- Priminkite vaikams, kad būtų atsargūs namuose, kieme, gatvėje, paplūdimyje.
- Svarbu, kad vaikai avėtų patogią sportinę avalynę kietu užkulniu, nelakstyti, nelaipiotų avėdami šlepetes.
- Naudotų apsaugines priemones važinėdami riedučiais.
- Važiuodami dviračiu užsidėtų šalmą.
- Žaidimams rinktūsi minkštesnę dangą (smėlį, žolę), o ne kietą betoninę.
- Nežinomuose vietose nelakstyti ir nesimaudyti basi.
- Įvykus traumai, būtina kreiptis į gydytoją.



Parengė visuomenės sveikatos specialist Inesa Arvasaitė pagal sveikatosbiuras.lt medžiagą.
Mob. 861155988, el. paštas inesa.arvasaite@sveikatos-biuras.lt

