

Движение – жизнь!

Главный принцип активного летнего отдыха ребёнка – безопасность

Двигательная активность – необходимое условие оздоровления ребёнка в летний период. Но при этом нельзя забывать о том, что отдых должен быть безопасным. Как минимизировать риски травмирования детей? Об этом мы говорим с заместителем главного врача по хирургии ДГКБ № 9 Араиком Петросяном.

Переломное время

- Араик Арменакович, впереди у ребят «маленькая жизнь» – лето. Как провести его с пользой для здоровья?

- Лето – это прекрасное время для того, чтобы после длительного учебного года отдохнуть, побегать, попрыгать, поиграть, как следует погулять на свежем воздухе, соответственно, накопить силы и укрепить здоровье. Как известно, движение – жизнь. И, по большому счёту, двигательная активность должна быть круглый год. Если ребёнок двигается, у него развиваются и укрепляются все системы организма. Гармоничное развитие невозможно без двигательной активности. А пребывание на солнце (в разумных пределах) стимулирует выработку витамина D, который, в свою очередь, укрепляет костно-мышечную систему. То есть летом дети должны отдыхать активно. Но отдых должен быть безопасным!

К сожалению, в летний период существенно (примерно на 30-40% по сравнению с зимой) возрастает количество травм. Что объяснимо – чем больше физическая активность, тем больше рисков травмирования ребёнка.

- Какие травмы характерны для лета?

- Всё зависит от того, при каких обстоятельствах получена травма. К примеру, травмы, полученные в результате ДТП, при езде на велосипедах, самокатах – высокоэнергетические. Это, как правило, сочетанные травмы (повреждения нескольких частей тела и органов): например, черепно-мозговая травма сочетается с переломом конечностей или с травмой внутренних органов.

Если мы говорим о выпадении детей из окон, то чем выше этаж, тем серьёзнее повреждения. Это сочетанные, множественные травмы, приводящие к тяжёлым и крайне тяжёлым состояниям, вплоть до летальных исходов.

Ну и, конечно, для лета характерны всевозможные падения, которые приводят к переломам различной локализации, чаще всего к переломам рук и ног.

Правила безопасности

- Как минимизировать риски травмирования?

- Самое главное – профилактика. Летом множество соблазнов: самокаты, велосипеды, ролики... Взрослые не должны забывать о том, что

детям нужно приобретать средства защиты, и настаивать на их использовании, объяснять, почему это необходимо. Средства защиты предохраняют как минимум от серьёзных травм.

Кроме того, дети не должны быть предоставлены сами себе! Если ребёнок уже в том возрасте, когда имеет определённую самостоятельность, нужно с ним постоянно беседовать о правилах безопасности во время прогулок. О том, что гулять следует только на специально оборудованных площадках, что проезжая часть, заброшенные здания, другие потенциально опасные места не место для прогулок. Как говорится, предупреждён – значит, вооружён. Если дети будут знать правила безопасности и будут неукоснительно им следовать, риски получить травмы будут сведены к минимуму. Что же касается детей младшего возраста, то они, конечно, должны гулять только под присмотром взрослых.

И ещё важный момент. Многие подростки сегодня ездят на самокатах, велосипедах и просто ходят в наушниках. В этом случае они не слышат, что происходит вокруг, их внимание рассеяно... Это тоже вносит свой вклад в статистику детского травматизма, в том числе, дорожно-транспортного.

- Если всё же травмирование ребёнка произошло, что предпринять взрослому, который находится рядом?

- Всё зависит от степени травмы. Если это ссадина, порез, то необходимо обработать ранку. Если под рукой нет той же перекиси водорода, то хотя бы проточной водой. После чего наложить повязку и обратиться в травмпункт. Это обязательно нужно сделать, если ранка более двух сантиметров в длину. В травмпункте ранку обработают, а при необходимости наложат швы. Обширные же раны, конечно, требуют обращения в стационар. Если мы подозреваем у ребёнка перелом или вывих, первое, что нужно сделать, – зафиксировать конечность с помощью подручных средств. После чего опять же обратиться в ближайший травмпункт или вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

При тяжёлых состояниях, когда пострадавший находится без сознания, его не трогаем и срочно вызываем скорую помощь. Максимум, что можно сделать, – повернуть его на бок, если наблюдается рвотный рефлекс. Правило «не навредить» – главное, о чем должны помнить взрослые.

Поэтому при получении ребёнком травмы в любом случае лучше обратиться за медицинской помощью.

Рада Боженко