

Консультация для родителей

Зелёнка не помогает, а йод может быть опасен — всё, что вы не знали про синяки, ушибы и ссадины.

Дети от 3 до 6 лет как никто умеют падать с велосипедов, летать с самокатов с кувытками через руль с обязательным незапланированным приземлением в конце. Ликвидировать опасность не получится, а вот минимизировать риски и последствия — вполне. Предлагаю Вам полезные практические рекомендации вместе с педиатром Марией Чахнашвили.

Чем синяк отличается от ушиба и какими бывают ссадины

Гематома, или синяк, — это скопление частично свернувшейся крови под кожей, вне сосуда. Она образуется при повреждении стенок сосуда и, попадая под кожу, вызывает отек, боль, покраснение. При благоприятных условиях синяк просто сам заживает со временем. Ускорить процесс помогут покой, холодный компресс.

Ушиб — наиболее распространенный вид бытовых травм. По факту это повреждение тканей без значительного нарушения их структуры, при ушибе возможно появление ссадин, гематом и отеков. Сильный ушиб представляет серьезную опасность, поскольку могут быть травмированы внутренние органы. Основными признаками ушиба являются:

- болезненность в зоне повреждения, скованность движений;
- кровоизлияние из-за повреждения капиллярных сосудов;
- образование гематомы и отека.

В зависимости от места ушиба синюшность и припухлость могут проявиться сразу, если он поверхностный. В случае ушибов более глубоко расположенных тканей гематома может возникнуть спустя несколько часов и даже суток. Сопровождающий ушиб отек снижает подвижность травмированного органа, создавая дискомфорт при передвижении.

В случае ушиба желательно приложить к травмированному месту холод (например, лед или просто пакет замороженных овощей из морозилки). Ледяной компресс можно держать до 40 минут (но следить, чтобы не случилось переохлаждение), затем сделать перерыв на 20 минут. Повторять процедуру можно несколько раз в течение 4–5 часов.

При ушибе нельзя:

- Греть место ушиба. Прогревание может усилить воспалительный процесс и отек, ухудшить состояние.
- По тем же причинам нельзя массировать ушибленную область.
- Лучше снизить активность и не заниматься спортом.

Ссадина — это механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки. Ссадины хуже поддаются обезболиванию, чем те же синяки, — ребенку просто больно, когда кто-то прикасается к ране. При этом в открытую рану при падении часто попадает песок, пыль, земля — а значит, обработать ее необходимо. Лучше использовать для этого простую чистую воду, но не тереть рану сильно, особенно губками или мочалками: так можно травмировать кожу еще сильнее.

Что делать, если ребенок разбил коленку (или что-то еще)

Шаг 1: Обработать руки антисептиком или антибактериальными салфетками.

Шаг 2: Промыть рану водой. Не используйте для этого влажные салфетки или бумажные носовые платочки. Они «утопят» грязь в ране.

Шаг 3: Обработать рану перекисью водорода. При первом применении она «поднимет» любое загрязнение, а при втором — смочет его.

Шаг 4: в случае, если рана — это всего лишь небольшая царапина, обработайте ее края антисептиком и заклейте пластырем. Можно гулять дальше, но без контактов с песком и водой.

Шаг 5: Если ссадина глубокая или кровь не удается остановить, отправляйтесь в травмпункт. Лучше перестраховаться.

Аптечка на прогулку:

- Раствор перекиси водорода;
 - Антибактериальные салфетки;
 - Антисептик для рук (для того, кто будет заниматься обработкой раны);
 - Самофиксирующийся бинт (значительно экономит время, лучше фиксация и дольше держится даже на самых неугомонных представителях дошкольного возраста);
 - Лейкопластырь или самоклеящаяся повязка на рану;
 - Антибактериальное средство от ссадин — лучше в форме крема, геля или присыпки, которые создают защитную пленку.
-

Помогут ли народные методы и чем не нужно лечить синяки и ссадины

Синяки вообще можно ничем не мазать, это самопроходящая история. Широко распространенные мази с арникой, как и любая другая гомеопатия, тут едва ли помогут. Целебные свойства подорожника тоже миф. Если нужно остановить кровь, лучше просто зажать рану пальцем — через несколько минут кровь остановится. Главное условие — не забыть тщательно вымыть руки.

Дуть на ранку тоже бессмысленно и скорее даже опасно: во рту обитает более ста восьмидесяти видов микроорганизмов. И совершенно не нужно, чтобы они попали в рану, это усилит риск нагноения.

Йод и зеленка — это в принципе пережиток прошлого. Оба этих лекарства сделаны на спиртовой основе, что не самым благоприятным образом сказывается на чувствительной коже, особенно на открытых ранах. Если обильно нанести йод даже на неповрежденную кожу, то может случиться ожог.

Если под рукой больше ничего нет, лучше нанести зеленку или йод на кожу вокруг раны, а не на саму рану, чтобы воспрепятствовать проникновению микробов. Если же у вас есть оба средства, из двух зол лучше выбрать зеленку: она не сушит кожу и не провоцирует ожог.

Но вообще лучше всего обработать рану перекисью водорода: это отличное средство для дезинфекции, оно не содержит спирта, не провоцирует ожог, а еще не щиплет кожу.

Как сделать, чтобы ребенок меньше травмировался

Чаще играйте с ребенком в дворовые активные игры. Салочки, «Море волнуется раз», «Колдунчики» и другие игры из нашего детства учат не только бегать и прыгать, но и держать равновесие, стоя на одной ноге, группироваться при падении, замирать в нужный момент и в целом помогают дошкольнику подружиться с собственным телом и лучше узнать его способности.

Еще один способ профилактики разбитых коленок — отдать ребенка на спорт. Причем на какой конкретно, значения в раннем возрасте не имеет. Любой вид физической нагрузки помогает дошкольнику выстраивать схему тела, улучшает координацию и тренирует вестибулярный аппарат.

И наконец, то, что можно сделать прямо сейчас: если прогулка предполагает передвижение на любом виде детского транспорта, всегда надевайте на ребенка всю возможную защиту — налокотники, наколенники и шлем. Так количество ссадин и ушибов можно снизить минимум в два раза.