

Перша допомога: поширені травми у дітей

У цій статті

- > Травма рота або зубів
- > Опіки
- > Падіння
- > Порізи
- > Крововиливи (синці)
- > Скалки
- > Удар електричним струмом
- > Втрата свідомості
- > Кровотеча

Маленька вавка чи серйозна травма - чи знаєте ви, як діяти в цих ситуаціях? Як надати першу допомогу при побутовій травмі? У разі наявності сумнівів, без вагань телефонуйте в службу Інфо-Санте (811).

При якій температурі варто консультиватися з лікарем?

У будь-який час ви можете зателефонувати 811 та отримати консультацію від працівника Інфо-Санте. Вам зможуть підказати ваші подальші кроки.

Увага!

Цей документ має на меті ознайомити Вас з діями, які необхідно вжити, коли ваша дитина поранилася або заподіяла собі шкоди. Читання статті не може в жодному разі замінити курсів першої допомоги. Щоб мати всі можливості ефективно надати першу допомогу, пройдіть відповідні курси в одній з визнаних організацій (наприклад, Червоний Хрест, Амбюланс Сент-Джон).

Травма рота або зубів

Що робити, якщо дитина травмувала язик чи губу?

1. Приберіть кров чистою сухою хустинкою.
2. Прикладіть її безпосередньо до рани, щоб зупинити кровотечу.
3. Зупинивши кровотечу, прикладіть до рани іншу хустинку, змочену в дуже холодній воді, для запобігання набряку. Не застосовуйте холод більше 20 хвилин.
4. Швидко зверніться до лікаря або стоматолога, якщо кровотеча не зупиняється або рана є досить глибокою. Можливо, стане необхідним накладання швів.

Якщо через травму у вашої дитини випав зуб?

1. Переконайтесь, що зуб не залишився в роті, щоб уникнути будь-якої можливості удушення.
2. Прикладіть чисту хустинку на рану та попросіть дитину її прикусити.
3. Переконайтесь, що дитина не ковтнула шматок тканини.
4. Якщо випав молочний зуб, не намагайтеся вставити його на місце. Якщо ж це був постійний зуб, є сенс якомога швидше поставити його назад. Якщо вважаєте, що зможете безпечно це зробити, візьміть зуб, не торкаючись кореня, та міцно притисніть його, засунувши його у свою "кишеньку". Є вірогідність, що ви не зможете вставити зуб ідеально на своє місце. Попросіть дитину прикусити зубами чисту хустинку, або притисніть зуб пальцями, щоб тимчасово зафіксувати його в звичному положенні. Якомога швидше проконсультуйтеся зі стоматологом, щоб вставити зуб на місце та стабілізувати його положення за допомогою шини.
5. Якщо ви не впевнені в своїй здатності виконати цю операцію, занурте зуб у холодне молоко, не торкаючись його кореня. Якщо під рукою немає молока, занурте зуб у воду або обгорніть чистою тканиною. На ємності або тканині вкажіть ім'я дитини та час отримання травми.
6. Негайно відведіть дитину до зубного лікаря.

А якщо ваша дитина зламала зуб?

1. Переконайтесь, що жодний шматочок зуба не залишився в роті дитини, щоб цим самим уникнути будь-якої можливості удушення.
2. Відведіть дитину до стоматолога, щоб той оцінив серйозність пошкодження та відполірував гострі краї.

Якщо після травми зуб рухається або трішки змістився?

1. Відведіть дитину до стоматолога, який може оцінити ступінь пошкодження, зробити рентген та зрозуміти, чи потрібно змінювати положення зуба.

Опіки

Як розпізнати ступінь опіку?

Щоб належним чином справитися з опіком, важливо знати, наскільки він серйозний. Характеристики трьох ступенів опіків приведені нижче.

- Опіки 1-го ступеня: почервоніння шкіри, біль, можливий набряк.
- Опіки 2-го ступеня: почервоніння шкіри, водяні пухирі, біль, можливий набряк.
- Опіки 3-го ступеня: темно-червоний, білий або вугільний колір шкіри, відкриті рани та виразки, пухирі, можливий набряк, біль по краях опіку.

Що робити після опіку?

Опіки 1-го ступеня

1. Для охолодження місця опіку, тримайте його під струменем проточної води приємної температури протягом 10 - 20 хвилин.
2. Після того, як дискомфортне відчуття пройшло, нанесіть зволожуючий крем на місце опіку, щоб гарно зволожити шкіру.

Ніколи не мастіть місце опіку маслом або зубною пастою.

Опіки 2-го ступеня

1. Якщо область опіку покриває менше 5% тіла дитини, скористайтесь маззю з антибіотиком (наприклад, поліспорином) для запобігання розповсюдження інфекції. В жодному разі не проколюйте водні пухирці.
2. Після того, як ви остудили опік, обережно накрийте його протиадгезійною марлею (яка не прилипає), не притискаючи місце опіку, для уникнення можливого зараження.
3. Якщо область опіку покриває більше 5% тіла дитини, зателефонуйте до невідкладної медичної допомоги (9-1-1).
4. Очікуючи професійної допомоги, потримайте невелику частину обпеченої шкіри під струменем води комфортної температури. Це зменшить біль.

Опіки 3-го ступеня

1. Зателефонуйте до екстреної медичної допомоги (9-1-1).
2. Очікуючи професійної допомоги, сполосніть місце опіку під струменем теплої води та накрийте протиадгезійним бинтом або чистою тканиною.
3. Не намагайтеся відділити одяг або прикраси, що приклеїлись до шкіри.

Щоб зняти біль

Для зняття больових відчуттів ви можете дати дитині ацетамінофен (Тіленол®, Темпра® тощо) або Ібупрофен (Адвіл®, Мотрін® тощо) незалежно від ступеня отриманого опіку. Не рекомендується давати Ібупрофен дітям віком до 6 місяців та категорично не рекомендується давати ацетилсаліцилову кислоту (наприклад, Аспірин®) дітям та підліткам.

Падіння

В якому разі потрібно викликати невідкладну медичну допомогу (9-1-1)?

Зателефонуйте за номером 9-1-1, якщо після падіння ваша дитина:

- ▶ серйозно травмувала голову, шию, спину або стегна;
- ▶ зомліла;
- ▶ важко дихає або не дихає зовсім;
- ▶ має кровотечу або якщо з носа, вух або рота виходить світла рідина;
- ▶ почала блювати;
- ▶ помітила проблеми з зором;
- ▶ безперервно плаче;
- ▶ скаржиться на біль у спині або голові;
- ▶ не рухає кінцівками;
- ▶ засинає;
- ▶ судомить (страждає на мимовільні та різкі судоми, які викликають скорочення м'язів певної частини тіла або всього тіла).

Якщо ви сумніваєтесь, наберіть 8-1-1 та дізнайтесь, чи варто звертатись до швидкої допомоги.

Що робити, коли дитина впала?

Якщо ви вважаєте, що дитині безпечно рухати кінцівками

1. Заспокоюйте її до моменту, коли вона перестане плакати.
2. Прикладіть лід або холодний компрес до місця забою, щоб зменшити набряк та ризик появи синця.
3. Щоб зняти біль, дайте дитині Ацетамінофен (Тіленол®, Темпра® тощо) або Ібупрофен (Адвіл®, Мотрін® тощо) слідуючи інструкціям та дотримуючись рекомендованих доз. Ібупрофен заборонений дітям віком до 6 місяців, а ацетилсаліцилова кислота (Аспірин® АСА тощо) заборонена як немовлятам, так і старшим дітям.
4. Слідкуйте за змінами у поведінці вашої дитини протягом доби після її падіння та переконайтесь, що в дитини немає струсу мозку. Якщо ж ви все-таки маєте підозру на струс мозку, не давайте їй знеболювальне Ібупрофен в наступні 24 години, якщо тільки препарат не був прописаний лікарем.

Якщо дитина не може рухатися і ви підозрюєте, що це перелом, ознайомтеся зі статтею Переломи у дітей.

Поріз

Перша допомога дитині при порізі?

1. Якщо кровотеча тяжка, закрийте рану чистою тканиною або марлею та натискайте на місце порізу до повної зупинки кровотечі. Якщо рана незначна, промийте місце порізу водою з милом.
2. Потримайте місце порізу під прохолодною проточною водою протягом щонайменше 5 хвилин.
3. Коли кровотеча зупиниться, змастіть місце рани маззю з антибіотиком (наприклад, Поліспорином®).
4. Закрийте поріз марлею або пластиром.

Якщо рана глибока та/або є необхідність накласти шов, негайно проконсультуйтеся з лікарем.

В яких випадках поріз доведеться зашивати?

Якщо краї рани не сходяться, поріз довжиною понад 2.5 см та якщо він знаходиться на обличчі або біля суглобів ніг і рук, доведеться накласти шов. Отже, якщо ви гадаєте, що така потреба може знадобитися, негайно зверніться до відділення швидкої допомоги.

Крововиливи (синці)

У дитини синець: коли варто йти до лікаря?

У зв'язку з можливими ускладненнями, зверніться до відділення швидкої допомоги, якщо синці:

- ▶ раптово розширюються;
- ▶ з'являються після прийому антикоагулянту (препарату, який затримує згортання крові або розріджує занадто густу кров) або Аспірину®. Пам'ятайте, що **малюкам та старшим дітям категорично заборонено давати ацетилсаліцилову кислоту, як-от Аспірин®.**
- ▶ супроводжуються сильним болем або набряком.

Також зверніться до лікаря, якщо ви помітили появу нових синців.

Якщо після удару ваша дитина знепритомніла, у неї синці на потиличній зоні голови, під очима або наявні синці з зовнішніми крововиливами, зверніться до невідкладної медичної допомоги (9-1-1).

Щоб синці не збільшувалися

Припідніміть пошкоджену кінцівку та прикладайте лід на місце синця протягом 15-20 хвилин щогодини. Завжди ставте хустинку або рушничок між льодом і шкірою.

Скалки

Якщо трісочку або осколок важко дістати?

1. Розведіть шкіру навколо скалки за допомогою пінцета або стерилізованої голки.
2. Витягніть осколок пінцетом під тим самим кутом, під яким він увійшов у шкіру дитини.
3. Промийте рану водою з милом та накладіть пов'язку.
4. Протягом наступних декількох днів регулярно перевіряйте рану на наявність ознак інфекції (набряк, почервоніння, біль або висока температура).

В яких випадках варто звертатися до лікаря?

Зверніться до лікаря, якщо ви помітили зараження шкіри в місці, де знаходилась скалка, якщо вона завелика або дуже глибоко увійшла в шкіру.

Удар електричним струмом

Чи в будь-якому разі при ударі електричним струмом необхідно звертатися до лікаря?

Так. Навіть якщо ураження електричним струмом здається вам несерйозним, зверніться до лікаря, оскільки електричні опіки можуть спричинити ураження внутрішніх органів.

І зверніться за невідкладною медичною допомогою (9-1-1) якщо дитина знепритомніла після удару електричним струмом або виникли опіки будь-якого ступеня тяжкості: поверхневі чи глибокі.

Втрата свідомості

Що робити, коли ваша дитина зомліла?

Коли дитина знепритомніла, поставте її в так зване бічне положення безпеки. У цій позиції дихальні шляхи вивільняться, що дозволяє дитині швидше прийти до тями.

Бічне положення безпеки

Слідуйте наступним крокам, щоб поставити зомлілу дитину, що лежить на спині, у бічне положення безпеки:

- ▶ Станьте навколішки поруч з дитиною.
- ▶ Перемістіть руку, яка знаходиться ближче до вас, формуючи кут в 90° по відношенню до її тіла.
- ▶ Покладіть іншу руку під голову так, щоб тильна сторона долоні торкалася щоки дитини.

- ▶ Зігніть коліно, що знаходиться далі від вас. Тримавши під ним руку, повільно підтягніть дитину до себе, перевернувши її таким чином на бік.
- ▶ Обережно нахиліть голову дитини назад, щоб звільнити дихальні шляхи.

Ніколи не трясіть, не давайте ляпасів та не пирскайте зомлілій дитині в обличчя водою, оскільки ці дії, навпаки, збільшують ризик госпіталізації. Струшуючи маленьких дітей, ви можете заподіяти їм додаткової шкоди.

Як передбачити втрату свідомості

Якщо вам здається, що ваша дитина ось-ось зомліє, попросіть її присісти та опустити голову між колін. За декілька хвилин у такому положенні дитині повинно стати легше.

Чи потрібно звертатися по допомогу?

Якщо дитина втратила свідомість в результаті сильного стресу, переляку або больового відчуття, перейматися не варто. Це так званий вазовагальний обморок. Часто його можна навіть передбачити. Повідомте про ситуацію лікарю під час вашого наступного візиту.

Проте негайно зверніться до спеціаліста, якщо ваша дитина:

- ▶ часто непритомніє;
- ▶ втрачає свідомість без серйозної причини;
- ▶ не приходить до тями за декілька хвилин;
- ▶ має судоми, які супроводжуються конвульсіями, прикушуванням язика або ви помітили сліди сечі або калу на дитячій білизні;
- ▶ втрачає свідомість внаслідок фізичного навантаження.

Кровотеча

Як зупинити кровотечу?

1. Тісно прикладіть компрес до рани.
2. Якщо компрес увібрав у себе кров, додайте ще один зверху. Не відривайте просочені кров'ю компреси, які знаходяться в безпосередньому контакті зі шкірою.
3. Примотайте компрес до рани пов'язкою.
4. Якщо протягом наступних декількох хвилин вам не вдається зупинити кровотечу, зверніться по екстрену медичну допомогу (9-1-1).

Якщо в рані помітили сторонній предмет

Не намагайтесь видалити стороннє тіло, оскільки кровотеча може тільки посилитися. Притримайте сторонній предмет за допомогою чистої тканини. Зверніться особисто або зателефонуйте до відділення швидкої медичної допомоги (9-1-1).

Науковий огляд: Ліан Франсблоу, координаторка з питань травматології, Діана Річард, медсестра та координаторка з питань травматології та Доктор Анні Марло, керівник відділу стоматології, Травматологічний центр Монреальської дитячої лікарні

Дослідження та редакція: Команда журналу Naître et grandir

Оновлено: травень 2018 року

Джерела та посилання

Примітка: гіперпосилання на інші сайти не оновлюються на постійній основі, тому деякі з них можуть бути неактивними. Просимо вас у такому разі скористатися інструментами пошуку, щоб знайти необхідну інформацію.

- МОНРЕАЛЬСЬКА ДИТЯЧА ЛІКАРНЯ. Травми порожнини рота у дітей.
www.hopitalpourenfants.com

- МОНРЕАЛЬСЬКА ДИТЯЧА ЛІКАРНЯ. Лікування опіків у дітей та дорослих
www.hopitalpourenfants.com
- МОНРЕАЛЬСЬКА ДИТЯЧА ЛІКАРНЯ. Відпочинок - Лід - Компреси - Відновлення.
www.hopitalpourenfants.com