

Летние беды

Матаксена, Ксения Соловьева, врач-терапевт, гастроэнтеролог. Консультант-терапевт Больницы Мэрии и Правительства г. Москвы

Лето в самом разгаре – жара, моря, дачи и прочие удовольствия – стоит посмотреть фотозал ... и сразу понятно, какое замечательное время сейчас для ребятишек и их родителей. Дети – существа вертлявые и непоседливые. Зимой одежная прослойка еще кое-как сдерживает их пыл, летом же ничто не мешает бегать, прыгать, лазить по деревьям, ползать по траве, купаться во всех водоемах, даже, казалось бы, неприспособленных для принятия водных процедур. Всем родителям известно, что остановить этот вечный двигатель, прыгатель, лазатель, ползатель, плаватель невозможно, да и незачем: активность – залог здоровья и хорошего настроения. Но летний темп жизни имеет свою обратную сторону – травмы и болячки, реальные беды и мамины страхи.

Мелкие кровососы – большая беда?

Именно летом в воздухе наблюдается самая высокая концентрация потенциальной угрозы – кусачих летунов. Для детей они представляют особую опасность по двум причинам: во-первых, любознательные юные биологи любят всюду совать свои носы, во-вторых, они более чувствительны к яду насекомых. **Укус комара** – самый, пожалуй, безобидный. Однако дети сильно расчесывают кожу и иногда заносят в ранку инфекцию. Чтобы этого избежать, необходимо следить за чистотой рук малыша и коротко стричь ему ногти – эти меры значительно снизят риск инфицирования ранок. Если малыш жалуется на зуд, протрите кожу охлажденным раствором пищевой соды и обработайте ее зеленкой – она не только обеззараживает, но и подсушивает ранки. Конечно, лучше, чтобы комары кусали ребенка поменьше. Поэтому, собираясь в поездку или на дачу, вспомните, что сейчас есть много средств для борьбы с комарами.



Любители погулять по цветущим лугам часто встречаются других жужжащих летунов – **пчёл и ос**. Опасны не только их укусы, но и их жала, которые часто остаются в коже и вызывают ее воспаление. Покраснение, припухлость и боль быстро нарастают и беспокоят ребенка достаточно долго, иногда – более недели. У некоторых деток даже повышается температура. И уж совсем тяжело приходится маленьким аллергикам: у них на укус пчелы может развиваться даже анафилактический шок – состояние, опасное для жизни. Чтобы этого избежать, не расставайтесь с антигистаминными препаратами, держите их в дорожной аптечке, чтобы всегда были под рукой.

Если все-таки пчела или оса укусила, сразу после укуса постарайтесь удалить жало, выдавив его легким сжатием двумя пальцами. Не надо выдергивать жало ногтями или пинцетом – вы можете случайно его раздавить, и кусочки останутся в коже. Промойте место укуса и приложите лед. Остатки яда можно нейтрализовать, приложив марлечку, смоченную слабым раствором столового уксуса. Еще одни «кусаки» предпочитают влажные места, но летают только в солнечную погоду. Их укусы не менее болезненны, чем укусы ос и пчел, и также сопровождаются воспалением. Речь идет **о слепнях**. Место укуса сразу же промойте водой с мылом. Зуд уменьшат примочки из марли, пропитанной водкой и

раствором питьевой соды. Есть один секрет, помогающий избежать назойливого внимания слепней: эти насекомые обожают все цветастое, поэтому одевайте детей в светлую одежду. В высокой траве в лесу или на лугу обитают разносчики вирусного (клещевого) энцефалита и болезни Лайма. К сожалению, эти членистоногие гады достаточно широко распространены на территории нашей страны. Когда **клещ** уже впился в руку или ногу, извлечь его необходимо целиком. Разумнее всего захватить насекомое пинцетом как можно ближе к коже и осторожненько удалить. Ни в коем случае не дергайте клеща, иначе его голова почти наверняка останется в ранке. После "операции" место укуса обработайте зеленкой. Но не лейте на насекомое масло, спирт, керосин, лак для волос и не пытайтесь его поджечь. Меры предосторожности на прогулке следующие: одежда ребенка должна быть светлой - на ней легче заметить клеща; придя с прогулки, осмотрите малыша с ног до головы. Будьте особенно внимательными, осматривая шею по границе волосяного покрова.

Как спастись от мини-вампиров?

Самые эффективные средства от комаров и прочих насекомых вышли из химических лабораторий. Спреи и лосьоны, отпугивающие насекомых, разрабатываются и испытываются уже много лет и являются безопасными даже для детей. Всевозможные тесты определили лидера по эффективности – это действующее вещество «Байрепел», содержащееся, например, в лосьонах и кремах «Аутан». И все же, чтобы защитить детей от укусов насекомых, не стоит втирать крем по всему телу. Лучше намазать только руки, шею и щиколотки и надеть на ребенка одежду с длинным рукавом и длинные брюки. Каждые 2-4 часа наносить крем заново.

Натуральными, но менее эффективными средствами, отпугивающими насекомых, являются ароматы лимона, лаванды, мяты и гвоздики. Масла на основе этих ароматов можно добавлять в специальные лампы для распространения запахов. Простой рецепт: нашинкуйте половинки лимонов гвоздикой, используемой в кулинарии, и расставьте по всей комнате и особенно перед окном. Будь то химический или натуральный препарат, перед нанесением на более обширную поверхность тела, его все же лучше проверить на сгибе локтя: именно там быстрее всего можно определить переносимость препарата. В случае одновременного применения защитного крема от солнца, сначала наносится защитный крем, а затем средства от укусов.

Что делать укушенным?

Из натуральных препаратов уменьшить отек и зуд помогут мази на основе арники и календулы. Быстро помогает и обыкновенная слюна, которая к тому же всегда при себе. При укусах осы было бы неплохо быстро высосать яд из свежей ранки и выплюнуть его.

Также облегчит страдание компресс с разбавленным яблочным уксусом или пастой из соды, разведенной водой. Масло гвоздики не только отпугивает насекомых, но и, при нанесении на место укуса, снимает отек и оказывает антибактериальное воздействие.

Также хорошо растереть между пальцами лист подорожника или цветков календулы и приложить его на место укуса. Через 3-5 минут боли как не бывало! Любой овощ или фрукт, имеющийся при себе, сослужит хорошую службу при укусе осы или пчелы – следует приложить к месту укуса свежий срез (или кусок): фруктовые кислоты нейтрализуют яды этих насекомых. От зуда вследствие укусов комарья помогает обычный «шариковый» (или «роликовый») дезодорант – содержащиеся в его составе соли магния и алюминия снимают «почесуху».



Когда нужно обращаться к врачу?

Срочно надо вызывать врача, если оса или пчела укусила в глаз, губы, рот или язык, так как опухоль в этих местах может быть опасна для жизни, до приезда доктора следует охлаждать место укуса. Также поводом для обращения к врачу может служить ситуация, когда место укуса все более отекает, поднимается температура, появляется сыпь, головная боль, головокружение, проблемы с дыханием – все это указывает на аллергическую реакцию.

Всегда ли тепло – благо?

Летом **вероятность перегрева малышей, а вследствие его и теплового удара** возрастает в несколько раз. Поэтому – не одевать, а скорее раздевать!

Ни в коем случае не оставлять детей в автомобиле одних – ни на солнцепеке, ни в тени: в очень теплую погоду температура в припаркованном автомобиле может повыситься вдвое всего за каких-то 15 минут. Никогда не оставляйте ребенка в машине, даже на пару минут, даже если окна открыты. Во время, когда ребенок находится в коляске или переноске, следите за его самочувствием. Ограниченность действий и слишком душная набивка могут привести к повышению температуры вследствие плохой вентиляции.

Тепловой удар возникает в результате долгого пребывания на солнце и усугубляется повышенной влажностью окружающей среды (то есть пляж в жаркое время суток – это наиболее опасная зона). В солнечный день малышу необходима легкая светлая кепка или панамы, чтобы не напекло голову и не обгореть на солнце. В пасмурный день при температуре выше +18 градусов головной убор совершенно лишней, даже для новорожденных. Чтобы защитить детскую кожу от солнечного ожога, обязательно пользуйтесь специальными детскими солнцезащитными средствами с SPF не ниже 20. Старайтесь одевать малышей в светлую одежду из натуральных «дышащих» материалов – льна, хлопка. Не оставляйте голыми плечи малыша, т.к. они обгорают быстрее всего. При ярком солнце необходимо защищать глаза. Если ребенок будет согласен на солнцезащитные очки – почему бы и нет? Или, как вариант, легкая кепка с козырьком. И помните, что с детьми до 3-х лет не рекомендуется гулять под палящим солнцем, лучше уйдите в кружевную тень от деревьев. Лучшие часы для прогулки в летнюю жару – с 8 до 11 утра и после 16-17 часов, когда солнце уже не так активно. А в самый зной устройте сиесту дома.



Если душно – можно обтереть ребенка салфеткой, смоченной водой, чаще предлагать воду или прикладывать к груди. Кстати, во время сиесты младенцу совсем не мешает заплыв в прохладной ванне.

Не забудьте о питье: В теплую погоду ребенок будет хотеть пить чаще, чем в прохладную, однако это еще не значит, что его нужно беспрестанно поить водой. Более того, если не предписано иначе Вашим педиатром, детям до 6 месяцев не рекомендуется давать воду даже при очень теплой погоде. Кормящим матерям может понадобиться кормить малыша чаще, чем при обычной погоде, чтобы помочь восстановить потерю влаги. Малышам старше 6 месяцев можно давать сочные фрукты, добавляя небольшое количество воды.

Если все же случилось получить тепловой удар...

Срочно отведите ребенка в тень, усадите или уложите его, освободите от лишней одежды, умойте холодной водой. Если есть возможность, сделайте влажный компресс. Постарайтесь, чтобы ребенка обдувал ветерок. Прохладное питье – часто, небольшими глоточками. К носу можно поднести ватку, смоченную уксусом или нашатырным спиртом. Если в течение получаса не стало лучше, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

Солнце – друг или враг?



Под воздействием солнечных лучей в коже вырабатывается важный для развития молодого организма витамин Д, поэтому переоценить воздушные ванны в летнее время невозможно. Но без соблюдения правил безопасности солнышко может быть довольно опасным. Если ребенок долго играет на солнцепеке без головного убора, беды не миновать. Коварство солнечного удара заключается в том, что недомогание заявляет о себе только через 6-8 часов. Как и тепловой удар, солнечный сопровождается нарушением кровообращения, потливостью, слабостью, головной болью, шумом в ушах, покраснением кожи, иногда потерей сознания. У перегревшегося ребенка повышается температура до 38-40 °С.

Помощь при солнечном ударе

Ребенка нужно раздеть, уложить в прохладном месте и напоить прохладным чаем, водой. Смочите голову ребенка холодной водой, затем прикладывайте ко лбу холодные компрессы. Можно завернуть перегревшегося малыша в мокрую и хорошо выкрученную холодную простыню. Если температура не падает и состояние ухудшается – немедленно вызывайте скорую помощь.

Солнечный ожог – это покраснение и болезненное воспаление кожи под воздействием солнечных лучей. Поскольку у детей кожа чрезвычайно чувствительна, «заработать» его не составляет труда. Если ожог достаточно сильный, через некоторое время на пострадавшем участке появляются волдыри, а через пару дней кожа начинает облезать и шелушиться.

Помощь при солнечном ожоге

При малейшем покраснении кожи уведите ребенка в дом или хотя бы в тень. Обмойте пострадавшие участки прохладной водой и смажьте кремом, содержащим пантенол, облепиховое масло. Несколько дней воздерживайтесь от пребывания на солнце.

Шрамы украшают мужчину?

Вечные спутники лета: синяки и ссадины.

За образовавшимся **синяком** нужно наблюдать, поскольку он не всегда оказывается таким уж безобидным. Обычный среднестатистический синяк обязан пройти несколько стадий «цветения»: красный переходит в лиловый, потом становится вишневым, синим, и, наконец, желто-зеленым. Первые 2 дня после ушиба синяку нужен холод – он уменьшает отек тканей и предотвращает развитие гематомы. Поэтому периодически прикладывайте к ушибленному месту кусочки льда, завернутые в целлофан, или

бутылку из холодильника. Если «окраска» синяка остается красной и не меняется в течение 2-3 дней – надо принимать меры. Делать на область синяка согревающие компрессы (водочные, камфарные). Кроме этого, приготовьте своему сорванцу целебную смесь: возьмите любую мазь, применяющуюся при ушибах и синяках, смешайте ее со средством на основе вытяжки фермента пиявок (его международное название – герудин) и обильно смазывайте синяк этим составом первые сутки после удара. Еще один хороший способ лечения синяков: 3-4 дня обрабатывать его ватным тампоном, пропитанным яблочным уксусом (разбавлять пополам водой). Хорошо помогает при синяках алоэ – разрезанный вдоль лист приложите к пострадавшему месту, закрепив пластырем. Также можно использовать и капустный лист, только перед этим его надо хорошенько размять до появления капелек сока.



Не реже, чем синяки, у детей появляются **ссадины**. Эти частые спутники летнего времяпрепровождения отличаются от синяков наличием повреждения кожи. Для начала тщательно промойте ранку проточной водой и обработайте обыкновенным коричневым хозяйственным мылом (оно самый лучший антисептик; только не трите, а нанесите мыльную пенку и затем смойте ее водой), перекисью водорода. В конце процедуры смажьте края ссадины йодом, зеленкой. (Если появился синяк, действуйте по уже известной схеме.) В дальнейшем ссадину можно обработать любой асептической мазью или облепиховым маслом.

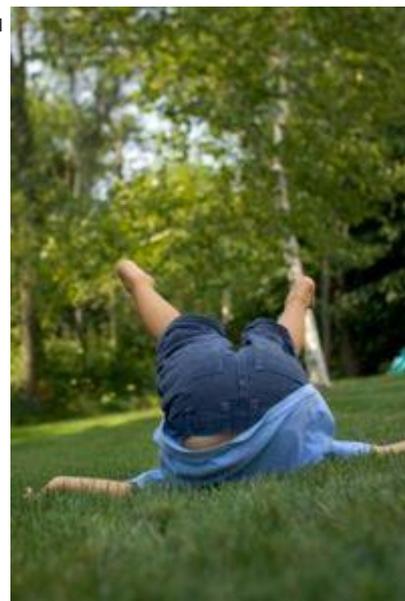
Немаловажный аспект работы с пострадавшим – **психологическая помощь**. Следует всегда помнить, что больше всего ребенка мучает не физическая боль, а эмоциональная тревога, ведь за расцарапанную коленку и порванную одежду ему может достаться от мамы. Ведь если родители будут кричать и ругаться, царапина не заживет сама собой, штаны или колготки не станут целыми, а боль усилится наверняка. Поэтому успокойте сорванца, если нужно, дайте ему немного валерианы. Объясните, что это не первая и не последняя рана в его жизни, она заживет и даже следа не останется. Иногда при виде крови дети, а также некоторые родители пытаются потерять сознание. Не суетитесь, не паникуйте, на помощь придет нашатырный спирт, а затем и валериана.

Если у ребенка после падения образовался синяк, появилась припухлость и боль, а поврежденная рука или нога ограничена в движении – это **может быть как вывих, так и перелом**. К сожалению, заподозрить перелом у ребенка намного тяжелее, чем у взрослого, поэтому нелишне будет даже с обыкновенным вывихом проконсультироваться у врача. Чтобы узнать, насколько ребенку больно, ни в коем случае не сгибайте-разгибайте пострадавшую часть тела, а осторожно пощупайте место ушиба и, если болит «очень-очень», дайте обезболивающее. Найдите в хозяйстве фанерку или картонку (сгодится боковая стенка коробки из-под обуви) и прибинтуйте ее к пострадавшему месту. Важно, чтобы по пути рука или нога не болталась, а была зафиксирована. Затем приложите холод и скорее к врачу. Если дело осложняется открытой раной, промойте ее и обработайте как ссадину.

Иногда дети совершают «полеты», и вовсе не во сне, а наяву: с дерева или забора. При **ударе животом** могут пострадать внутренние органы (селезенка, печень). Бить тревогу и вызывать скорую помощь нужно, если ребенок побледнел (возможно, из-за внутреннего кровотечения или понижения давления), стал вялым, жалуется на боль в животе. Если при этом он потерял сознание, потрите виски и дайте ему понюхать нашатырный спирт. Обезболивающее в такой ситуации не дают, это мешает специалистам точно установить диагноз.

Удар головой не всегда приводит к сотрясению мозга. Заподозрить неладное можно по таким симптомам: головная боль, тошнота, рвота, бледность, вялость, сонливость. Малыша с подозрением на сотрясение головного мозга нужно уложить в кровать, ограничить в питье и вызвать скорую помощь.

Упасть и **расшибить нос** может каждый ребенок. Важная деталь – при носовых кровотечениях кровь не только вытекает из носовых ходов, но и льется в рот и глотку. Это провоцирует кашель, а иногда и рвоту.



Проявите выдержку, ведь если малыш, и так сильно испуганный происходящим, будет видеть паникующую маму, кровотечение вряд ли остановится. Поэтому возьмите себя в руки, успокойте ребенка, усадите его в прохладном тенистом месте так, чтобы он не запрокидывал голову назад. Пусть кровь свободно вытекает. Положите на нос и лоб платок, смоченный в холодной воде. Как быть, если кровотечение не останавливается? Попробуйте сильно сжать обе половинки носа 3-5 минут или сделать тампон из бинта, смоченный перекисью водорода. Если же и эти действия не помогли, вызывайте врача.

Еще одна летняя неприятность – мелкие жучки-паучки-мушки, пытающиеся пробраться в ухо ребенка. Не доставайте их вручную: от испуга бедняжки начинают внедряться все глубже, причиняя ребенку сильную боль. «Мушке» нужно перекрыть доступ воздуха, закапав в ухо несколько капель теплого растительного масла. При закапывании слегка наклоните голову ребенка в сторону «пострадавшего» уха, чтобы жидкость не попадала на барабанную перепонку, а медленно стекала по стенке уха. На этом ваша миссия выполнена, извлечение жучка предоставьте специалисту.

Водные процедуры?

Сейчас практически на каждой даче, где есть ребенок, есть и бассейн. Некоторые родители думают, что надувное чудо – это не море с волнами и глубокими местами, поэтому спокойно оставляют свое чадо плескаться самостоятельно, чем очень рискуют, ведь чтобы **захлебнуться**, малышу много воды не нужно. Если ребенок просто нахлебался воды, откашливается и задыхается, но в сознании, достаточно просто успокоить его, укутать во что-то теплое и отнести в дом.



Если же ситуация критическая, важно соблюдать определенные правила:

1. Не держите пострадавшего ребенка за голову, подхватите его под мышки.
2. Обратите внимание на цвет кожи. Если он «синюшный», значит, в легких ребенка вода, если бледный – малыш быстро потерял сознание, и вода в легкие не попала.
3. Попытайтесь удалить жидкость из дыхательных путей. Стоя на одном колене, уложите ребенка на свое согнутое колено так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. Затем откройте ребенку рот и плавно надавите ребра на спине. Повторяйте процедуру до тех пор, пока не прекратится интенсивное вытекание воды, переверните ребенка на спину и сделайте искусственное дыхание.

Одновременно с этими действиями вызовите "Скорую помощь".

Вы думаете, что теперь готовы к любым неожиданностям? Не обольщайтесь - у маленьких непосед в запасе много сюрпризов. С детьми никогда не знаешь, что принесет тебе наступающий день - но теперь вы знаете, как справиться с мелкими бедами. А в следующей статье разговор пойдет о маминых обоснованных и необоснованных страхах, мифах и страшилках о ребёнке "на выпасе".