**Обморожение: скорая помощь**

С приходом зимы у детских травматологов и хирургов заметно прибавляется работы. И дело не только в том, что на скользких обледенелых дорожках легче упасть. В больницы начинают поступать дети с обморожениями, общим переохлаждением и другими холодовыми травмами.

Не только мороз

Разумеется, холод – основная причина обморожений. Но ребенок может обморозиться даже при нуле градусов. Сильный ветер, высокая влажность воздуха и промокшие одежда и обувь значительно усиливают потерю тепла организмом. Особенно опасны длительные прогулки в ненастную погоду. Большую роль играет и состояние здоровья ребенка: дети с кожными заболеваниями вроде экссудативного диатеза обмораживаются чаще. Вирусные инфекции, избыточные школьные нагрузки, физическое переутомление – все это ослабляет сопротивляемость организма холоду.

Как это ни парадоксально, обморожения бывают даже у самых маленьких детей, всегда находящихся под присмотром родителей. Хорошо помню случай обморожения младенца на... балконе, куда его вывезли в коляске подышать свежим воздухом. Сосудистая система малыша еще очень несовершенна и не способна долго противостоять натиску холода.

Красный нос лучше белого

Чаще всего страдают открытые участки тела: нос, уши, щеки, подбородок и пальцы рук. Первые признаки обморожения обычно проходят незамеченными. Сначала ребенок жалуется на жжение или покалывание, но позже он просто перестает что-либо чувствовать. Как правило, дети не обращают на это внимания и продолжают гулять. Поэтому родители должны знать, как выглядят обмороженные участки кожи.

Розовый румянец на щеках бегающего и прыгающего ребенка – явление совершенно нормальное. Так организм сам себя разогревает. Покраснение кожи свидетельствует о расширении сосудов и усилении притока крови к тканям. А вот пришедшая на смену румянцу бледность – уже явный признак обморожения. Сосуды сужаются, защитные силы иссякают, и организм перестает справляться с холодом. Одновременно кожа теряет чувствительность и становится твердой на ощупь. Никаких других признаков обморожения вы не заметите, но его тяжесть будет нарастать прямо пропорционально проведенному на улице времени.

Холодовые повреждения очень коварны. Никакой, даже самый квалифицированный врач не сможет сразу определить их тяжесть. Только после согревания пострадавшее место начинает болеть, появляются отек и пузыри на коже. Причем имеется строгая закономерность: чем больше времени проходит до появления этих признаков, тем больше вероятность того, что повреждены глубокие ткани.

Помогай с умом

При холодовой травме нельзя терять ни минуты. Заметив на коже ребенка характерные белые пятна, сразу же отведите в теплое помещение. Если он обморозил ноги, отнесите его на руках: движения не согреют, а причинят вред. Дома сразу же переоденьте малыша в сухую одежду. Ваша главная задача – согреть обмороженные участки тела и восстановить в них кровообращение. Но сделать это не так-то просто. Вот самые распространенные ошибки, которые совершают родители:

энергичное растирание и массаж обмороженных участков. В них образуются мельчайшие кристаллики льда, которые при интенсивном растирании ранят окружающие ткани;

растирание снегом – сейчас он почти повсеместно загрязнен. Острые снежинки царапают кожу и заносят в нее инфекцию;

растирание спиртом. У маленьких детей это может привести к алкогольной интоксикации – через поврежденную кожу спирт быстро всасывается;

согревание с помощью прямого источника тепла – батареи, обогревателя, грелки или костра. Потерявшую чувствительность кожу легко обжечь.

Самый простой и эффективный способ восстановления кровообращения в обмороженных тканях – это согревание в теплой воде. Местные ванны делают при обморожении ног и рук. Первоначальная температура воды должна быть 36–37 градусовC, затем ее постепенно повышают до 400 градусов C. Так как ванну надо принимать не меньше 30 минут, то вам не раз придется подливать горячую воду. Не доверяйте это дело ребенку, даже если он уже большой: обмороженные участки нечувствительны, поэтому он запросто может ошпариться.

Если при согревании появилась боль и покраснела кожа, значит, ваши старания не прошли даром – кровообращение восстановилось. Закрепить успех поможет легкий массаж, который можно делать прямо в воде. Начинать растирания надо с кончиков пальцев, постепенно продвигаясь вверх. После ванны накладывают согревающие повязки из нескольких слоев марли и толстого слоя ваты, который сверху прикрывают целлофаном. Обмороженные пальцы надо обязательно проложить полосками бинта. Такими же теплоизолирующими повязками согревают уши, нос и щеки.

Одновременно с местными процедурами надо согревать организм изнутри. Хорошо помогает крепкий, теплый и сладкий чай. Если в вашей домашней аптечке есть пакетики с глюкозой, разведите ее и давайте ребенку пить маленькими глоточками – она восполнит потери энергии и прибавит сил.

При легком обморожении результат должен появиться в течение первых 10–20 минут. Если ничего не меняется, не тяните с вызовом «скорой помощи»: детей с серьезными обморожениями нельзя оставлять дома, они нуждаются в хирургическом лечении. А при глубоких повреждениях врачи проводят многократные операции с последующей пластикой тканей. Не хочется пугать, но пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере руки или ноги. До прихода врача не допускайте, чтобы ребенок делал движения пострадавшими руками или ногами. Руку можно подвесить на косынке, а ноги желательно уложить так, чтобы они были немного опущены вниз.

Капуста мороза не боится

Предупредить обморожение гораздо легче, чем его вылечить. В холодную, ветреную и сырую погоду ограничивайте прогулки детей. Или дозируйте их, время от времени зазывая ребенка домой, чтобы он немного согрелся. Одевайте его как «капусту»: между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. При этом верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой. Не выпускайте детей на улицу без варежек. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. В сапоги хорошо положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими. Щеки и подбородок можно защитить шарфом или шлемом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом.

К длительным зимним прогулкам лучше подготовиться заранее. Перед выходом на улицу как следует накормите ребенка – ему понадобится дополнительный запас энергии. На всякий случай возьмите с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем.

Общее переохлаждение

Предоставленные самим себе неосмотрительные шалунишки могут провалиться в прорубь, шлепнуться в незамерзшую лужу или в ручей. Страсть хорошенько изваляться в снегу тоже до добра не доводит. Но порой к несчастью приводит не только детская шалость. В моей практике был случай, когда привезли ребенка с общим переохлаждением, которого воспитательница в наказание заставила долго сидеть на лавочке. От мороза особенно страдают самые маленькие дети – их организм еще не научился регулировать теплообмен.

Распознать общее переохлаждение организма легко. Ребенок дрожит, кожа у него бледная, холодная на ощупь и покрыта мурашками. Малыш может быть чересчур разговорчив или, напротив, сонлив. Речь становится отрывистой, ребенок растягивает и с трудом произносит слова. Если измерить температуру тела, то она будет понижена чуть ли не до 35 градусов C.

Согреть переохлажденного ребенка также поможет теплая ванна. Только принимать ее надо не меньше часа. После этого малыша надо тепло укрыть и уложить в постель. Однако помните, что общее переохлаждение чревато весьма серьезными осложнениями – от глубоких местных обморожений до тяжелого воспаления легких. Также возможны нарушения сердечной деятельности. Поэтому лучше перестраховаться и отвезти ребенка в больницу.

Железные оковы

В практике детского хирурга встречаются и холодовые травмы, возникающие при соприкосновении теплой кожи ребенка с холодным металлическим предметом. Стоит любопытному малышу схватиться голой рукой за какую-нибудь железку или, того хуже, лизнуть ее языком, как он намертво к ней прилипнет. Освободиться от оков можно, только отодрав их вместе с кожей. Картина прямо-таки душераздирающая: ребенок визжит от боли, а его окровавленные руки или рот приводят родителей в шок.

К счастью, «железная» рана редко бывает глубокой, но все равно ее надо срочно продезинфицировать. Сначала промойте ее теплой водой, а затем перекисью водорода. Выделяющиеся пузырьки кислорода удалят попавшую внутрь грязь. После этого попытайтесь остановить кровотечение. Хорошо помогает приложенная к ране гемостатическая губка, но можно обойтись и сложенным в несколько раз стерильным бинтом, который нужно как следует прижать и держать до полной остановки кровотечения. Но если рана очень большая, надо срочно обращаться к врачу.

Бывает, что прилипший ребенок не рискует сам оторваться от коварной железки, а громко зовет на помощь. Ваши правильные действия помогут избежать глубоких ран. Вместо того, чтобы отрывать кожу «с мясом», просто полейте прилипшее место теплой водой. Согревшись, металл обязательно отпустит своего незадачливого пленника.

Раз уж разговор зашел о металлических предметах, напомню, что на морозе они забирают у ребенка тепло. Поэтому зимой нельзя давать детям лопатки с металлическими ручками. А металлические части санок обязательно обмотайте материей или закройте старым одеялом. Не разрешайте детям долго кататься на каруселях и качелях, лазить по металлическим снарядам, которые установлены в каждом дворе. И обязательно защищайте их руки варежками.