

Консультация для родителей

Профилактика переохлаждений и обморожений у детей



Подготовила Позигун А.О.

Зима – прекрасное время года, когда можно кататься на лыжах, коньках, играть в снежки. Но порой, зимние прогулки могут привести к переохлаждениям и обморожениям у детей. Взрослые должны серьезно относиться к зимним прогулкам и не забывать, что нежная детская кожа очень чувствительна к морозам, так как детский организм еще не научился регулировать теплообмен.

Дети порой бывают так увлечены играми, что могут не заметить холода.

Обморожение – это поражение кожных покровов под воздействием низких температур. Признаки обморожения: потеря чувствительности обмороженных участков тела, ощущение покалывания или пощипывания, покраснение кожи. Часто обморожения наступают незаметно. Причинами переохлаждений и обморожений являются влажная и тесная одежда и обувь, физическое переутомление, голод. Помните, что обморожение возможно и при 0 градусов

Симптомы переохлаждения у детей можно определить по признакам:

- Ребенок дрожит, кожа у него бледная, холодная на ощупь и покрыта мурашками или белыми пятнами.
- Так же, он может быть чересчур разговорчив или, напротив, сонлив.
- Речь становится отрывистой, он растягивает и с трудом произносит слова.
- Если измерить температуру тела, то она будет понижена до 35°C.

Обморожения бывают 4 степеней:

I степень – самая легкая, появляется небольшая боль, которая исчезает через некоторое время. После отогревания боль становится жгучей, возникает покалывание, на пораженных участках появляются небольшие отеки и покраснение. Через несколько дней может проявиться шелушение кожи, затем все проходит.

II степень – участок бледнеет, холодеет, теряет чувствительность, в первые дни после обморожения образуются пузырьки с прозрачным содержимым, более сильные зуд и боль. Восстановление требует от 7 до 14 дней.

III степень – наступает омертвление не только кожи, но и мягких тканей: подкожной клетчатки, мышц. Кожа после отогревания может почернеть и заживает очень долго.

IV степень – участок обморожения синюшный с мраморной окраской. После согревания сразу проявляется сильная отечность без пузырей, теряется чувствительность. Происходит некроз всех слоев мягких тканей, поражаются суставы, кости.

Действия при переохлаждении и обморожении:

Если вы заметили признаки обморожения, сразу же заведите ребенка в теплое помещение, снимите всю

одежду и обувь, поместите в ванну с теплой водой 36-37°C, затем ее постепенно повышают до 40°C.

Одновременно осторожно массируйте отмороженные участки тела. Если при согревании появилась боль и покраснела кожа, значит кровообращение восстановилось. Дайте ребенку выпить горячий чай с медом. Это заставит кровь лучше циркулировать. После восстановления кровоснабжения можете закреплять результат согревающими повязками и легким массажем. При легкой форме обморожения кожа краснеет уже через 15-20 минут, но если за это время ничего не меняется, то это признак обморожения более глубоких слоев тканей.

Появление волдырей и отеков на коже требует более серьезного лечения. В этом случае лучше всего обратиться за помощью к врачу.

Как одеть ребенка чтобы избежать переохлаждения?

Одежда и обувь должна быть теплой и сухой, желательно сделана из натуральных материалов. Лучше надеть несколько легких слоев одежды, вместо одного плотного. Многослойная одежда создает воздушную прослойку, способную удерживать тепло. Верхняя одежда должна быть непромокаемой. Обувь должна быть не тесной, предпочтительно использовать теплые стельки. Хлопчатобумажные носки лучше заменить на шерстяные, помня, что обувь должна быть не тесной. Не забывайте надевать варежки (лучше, чем перчатки), головной убор (закрывающий уши), шарф, капюшон. Не рекомендуется надевать слишком узкую, короткую куртку, джинсы, спортивные штаны. Для защиты кожи лица у детей в холодное время года можно использовать защитный крем или. Крем при отрицательных температурах наносится за 20 минут до выхода на улицу. Перед выходом на улицу в холодную погоду рекомендуется принять горячую сытную пищу, это поможет сохранить тепло. Если планируется длительная зимняя прогулка, возьмите термос с чаем и калорийную белковую еду.

Как вести себя на прогулке, чтобы избежать обморожений?

Во-первых, при температуре ниже 15-20 градусов, особенно при высокой влажности с ветром, маленьким детям лучше остаться дома. Дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста через каждые 15-20 минут должны заходить в теплое помещение и согреваться. При этом родители должны постоянно контролировать цвет кожи ребёнка, особенно носа, щек и ушей. При температуре воздуха ниже 32 градусов Цельсия ребёнку лучше, по возможности, остаться дома. Важно помнить, что вероятность возникновения обморожения на ветру значительно выше (особенно открытых участков кожи). Поэтому во время пребывания на улице в мороз необходимо прятаться от ветра, уши должны быть спрятаны под шапкой, а лицо закрыто шарфом. Перед выходом на улицу лицо ребёнка можно смазать специальным защитным кремом с высоким содержанием жира. Во время прогулки следите, чтобы ребенок не снимал варежки. Намокание варежек или перчаток также повышает риск развития обморожений: это связано с тем, что вода гораздо лучше чем воздух проводит тепло. Поэтому на прогулку лучше взять с собой запасную пару варежек или перчаток. Кроме того, лучше использовать варежки или перчатки из влагонепроницаемых тканей.

Обморожений детей можно избежать, если своевременно научить их правильно вести себя во время зимних прогулок. Ведь лучше беречь здоровье ребенка, чем потом его долго лечить.