



Vaikų traumos Nukritimai



Vaikui pasaulis atrodo pilnas nuotykių ir atradimų. Jo akimis, viskas yra neatrasta ir įdomu – užlipti ant knygų lentynos atrodo kaip įkopti į didelį kalną, užlipti laiptais – įveikti kliūčių ruožą, ištyrinėti užrakintas teritorijas – patekti į paslaptinę šalį. Vaikui nereikėtų uždrausti atrasti ir pažinti pasaulį, o suklipti ar pargriūti yra natūralus savo galimybių pažinimo procesas. Tačiau tėvai turėtų pasirūpinti, kad atradamas pasaulis vaikas nepatirtų stiprių sužalojimų. Nukritimai yra normalios vaiko raidos dalis, kol jie mokosi vaikščioti, lipti, bėgti, šokinėti ir tyrinėti jo fizinę aplinką. Daugelis lengvų nukritimų baigiasi lengvai – nubrozdinimais ar lengvais sumušimais, tačiau kartais prireikia sveikatos priežiūros specialistų pagalbos dėl sunkaus kraujavimo, lūžusių kaulų, galvos ar akių sumušimų, kurie gali būti pavojingi gyvybei ar turėti ilgalaikių pasekmių. Vaikai gali nu kristi ir susižeisti bet kuriame amžiuje. Kūdikiams gali vartytis, slinktis, stumti. Vyresni vaikai gali šliaužti, sukinėtis. Augdami jie geba užlipti į įvairias vietas, kurios anksčiau nebuvo prieinamos. Šiuo metu nukritimai yra pati dažniausia 0–4 metų amžiaus vaikų sužalojimų aplinkybė. Kambario baldai ir žaidimų aikštelių įranga yra dažnai susiję su sužalojimais dėl nukritimų. Vystymo stalai kelia didelę riziką, jei vaikas paliekamas be priežiūros. Vaikštytės yra vienos pagrindinių sužalojimų sukeliančių įrenginių – nors jos atrodo pritaikytos ir saugios vaikui, bet vaikas tampa pernelyg mobilus pagal savo amžių, gali pasiekti didesniame aukštyje esančius objektus nei galėtų pasiekti be vaikštytės ir dėl to gali užsiversti ant savęs karštus skysčius, įvairius daiktus. Taip pat kyla rizika nukristi nuo laiptų ar apsiversti, jei grindų paviršius yra nelygus. Jei vaikas yra vaikštytėje, jam krentant didžiausias smūgis tenka galvos ir kaklo sričiai, dėl to dažniausiai patiriami stiprūs sužalojimai – kaukolės kaulų lūžiai, kraujas išsiliejimas į smegenis, stuburo slankstelių lūžiai, mirtis. Dėl šių priežasčių kai kuriose pasaulio valstybėse, pavyzdžiui, Kanadoje, vaikštytės yra uždraustos.

Dar viena aktuali problema tarp vaikų iki 4 metų amžiaus – iškritimai pro langus. Pastebėtina, kad apsauginiai langų tinkluliai nuo uodų nėra tinkama apsauga nuo iškritimo, nes jie gali neatlaikyti tam tikro vaiko svorio. Šiam tikslui reikėtų naudoti tam pritaikytus groteles. Tiek kūdikiai, tiek vyresni vaikai dažnai

susižaloja, kai krenta iš tam tikro aukščio: nuo laiptų ant žemės, nuo kėdės ant grindų, nuo sūpynių ant žaidimų aikštelės dangos ir kt. Galvos sužalojimai yra bene rimčiausi ir gali baigtis mirtimi. Sužalojimo sunkumas priklauso nuo kritimo aukščio, paviršiaus, ant kurio krentama, ypatybių, apsaugos priemonių.

Pastebėtina, kad sužalojimų dėl nukritimų sunkumas mažėja priklausomai nuo vaikų amžiaus – vyresnių vaikų sužalojimai yra lengvesni. Taip pat skiriasi ir sužalojimų pobūdis – kūdikiai ir maži vaikai dažniausiai susižaloja galvą, kaklą, susitrenkia smegenis, išsimuša dantis. 5–14 metų amžiaus vaikai žymiai dažniau susilaužo kaulus ar patiria išnirimus. 15–19 metų amžiaus paaugliai dažniausiai patiria sausgyslių patempimus ar kitokius minkštųjų audinių sužalojimus.

Nukritimų įvykio mechanizmas ir aplinkybės taip pat keičiasi su amžiumi.

Kūdikiai ir maži vaikai dažniausiai nukrenta namų sąlygomis, o vyresni – ugdymo įstaigose, sporto aikštelėse ar salėse, rekreacinėse zonose. 5–9 metų amžiaus vaikų dažniausia nukritimų vieta – žaidimų aikštelės. Vaikai, krisdami ant žaidimų aikštelės paviršiaus, dažniausiai patiria viršutinių galūnių lūžius, gana dažnos yra galvos traumos. Vyresni vaikai dažniausiai susižaloja sporto metu. Dažniausios aplinkybės – važiavimas dviračiu, riedučiais, riedlente ir kt. priemonėmis, taip pat aktualios čiuožinėjimo, slidinėjimo metu patiriamos traumos. 5–14 metų amžiaus vaikai dažnai susižeidžia ir šokinėdami ant batutų – nukritę ant po batutais esančio paviršiaus jie patiria galvos ir stuburo traumas. Kai kurie sveikatos priežiūros specialistai jau rekomenduoja uždrausti batutų naudojimą namų sąlygomis dėl didelės sužalojimų rizikos. Kaip minėta, gana dažnai maži vaikai iškrenta pro langus, vyresni vaikai – nuo stogų, balkonų ir prieš gaisrinių išėjimų, kitų aukštų vietų. Paaugliai gali nukristi darbo aplinkoje arba užsiimdami rizikingais pomėgiais (pavyzdžiui, laisvuju bėgimu, riedučių sportu ir kt.).

5 - 7 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ NUKRITIMŲ PREVENCIJA

- Baigus žaisti, surinkti ir sudėti visus žaislus. Ant grindų neturėtų būti pašalinių daiktų, išpilti skysčiai turėtų būti greitai išvalomi. Patartina vengti grindų ir laiptų vaškavimo ir kt., kad grindų danga nebūtų slidi.
- Nepritvirtintus kilimus ir kilimėlius patraukti arba pritvirtinti.
- Gerai apšviesti erdves, kuriose būna vaikai.
- Vaikų žaidimų aikštelės turėtų būti padengtos smūgius sugeriančia danga – smėliu, specialia guma, medžio žieve ar kt.
- Rekomenduojama, kad ikimokyklinio amžiaus vaikams skirtų žaidimų aikštelių įrenginiai nebūtų aukštesni nei 1,5 m aukščio.

PIRMOJI PAGALBA ĮVYKUS NUKRITIMUI



● Skambinkite 112, jeigu vaikui pasireiškia bent vienas iš šių simptomų: Įtariate, kad gali būti rimtai pažeistas kaklas, galva, nugara, dubens kaulai ar galūnės.

1. Vaikas yra ar buvo praradęs sąmonę.
2. Vaikui sunku kvėpuoti.
3. Vaikas nekvėpuoja (atlikite dirbtinį kvėpavimą ir krūtinės paspaudimus).
4. Pasireiškia traukuliai.
5. Jei vaikas nevemia ir nepasireiškia nė vienas iš minėtų simptomų, apžiūrėkite vaiką, ar nėra matomų sužalojimų. Ant sumušimų uždėkite šaltą kompresą ar į rankšluostį įvynioto ledo. Leiskite vaikui pailsėti tiek laiko, kiek jis nori. Patariama artimiausias 24 val. stebėti vaiką, ar neatsiranda neįprastų simptomų ar elgesio pokyčių.

Tokie simptomai gali būti:

- Vaikas tampa labai mieguistas, jam sunku pabusti.
 - Labai lengvai susierzina ir nuliūsta.
 - Pradedą vemti.
 - Skundžiasi galvos, kaklo ar nugaros skausmu.
 - Skundžiasi kitų kūno dalių didėjančiu skausmu.
 - Negali normaliai paeiti.
 - Sutrinka rega.
- Jei yra sumušta galva, vaiko negalima raminti jį sūpuojant, siūlant atsigerti ar pan. Svarbu kuo greičiau pasikonsultuoti su gydytoju.
- Jei yra žaizda, būtina pirmiau ją apvalyti, tik tuomet dėti šaltą kompresą. Žaizdas rekomenduojama plauti švariu tekančiu vandeniu.
- Nerekomenduojama duoti vaikui vaistų, kol jo neapžiūrėjo asmens sveikatos priežiūros specialistas.

Parengta pagal Higienos instituto medžiagą.

Visuomenės sveikatos specialistė Lolita Jurgutavičienė

lolita.jurgutaviciene@sveikatos-biuras.lt

