**ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ**

Зима –  прекрасная пора для отдыха и игр с детьми на улице! Что может быть лучше свежевыпавшего сияющего снега? Все любят зимние забавы – кататься с горы, бросать снежки, лепить снеговиков. Именно в такие моменты дети получают яркие эмоции и незабываемые впечатления.

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.

Переохлаждение ребенок может получить даже сидя на лавочке зимой, или просто постояв возле друзей, предварительно вспотев от бурной игры. Следите, пожалуйста, чтобы ваш малыш не оставался в неподвижном состоянии на улице долгое время. Помните, что малыши могут переохладиться и даже обморозиться при нуле градусов!

Сильный ветер, высокая влажность воздуха и промокшие одежда и обувь значительно усиливают потерю тепла организмом. Особенно опасны для детей длительные прогулки в ненастную погоду. Большую роль играет и состояние здоровья ребенка: дети с кожными заболеваниями (например: экссудативным диатезом) обмораживаются чаще. Вирусные инфекции, избыточные школьные нагрузки, физическое переутомление – все это ослабляет сопротивляемость организма холоду.

Обморожение – это воздействие холода на организм, проникающее сквозь кожу и достигающее капилляров и костей, его результатом может стать повреждение частей тела или даже их омертвение.

Обморожения у детей могут возникнуть  не только в сильные морозы. Риск отморозить себе что-нибудь возникает при повышенной влажности и резком ветре, даже если температура воздуха понижена незначительно. От холода сначала наступает расширение кровеносных сосудов, кожа краснеет и ощущается лёгкое покалывание. А затем сосуды резко сужаются, приток крови к тканям значительно уменьшается. Кожа белеет и теряет чувствительность.

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 образовываются пузырьки с прозрачным содержимым, более сильные зуд и боль. Восстановление требует от 7 до 14 дней.

III степень – наступает омертвение 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.

Ребенок сам не в состоянии понять, когда у него обморозились ручки или ножки. Чаще всего у малышей страдают открытые участки тела: носик, ушки, щечки, подбородок и пальцы рук.

Первые признаки обморожения  у малышей обычно проходят незамеченными. Малыш может жаловаться на жжение или покалывание, но позже он просто перестает что-либо чувствовать. И, как правило, дети не обращают на это внимания и продолжают гулять. Поэтому родители должны внимательно относиться к состоянию  их крошек и при малейшем подозрении на переохлаждение прервать прогулку.

Розовый румянец на щеках бегающего малыша – явление совершенно нормальное, потому что 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.

**Обморожение 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  35оС.

Среди самых частых именно детских обморожений – железное обморожение. Дети любят проверять, прилипает ли язык к ручке двери. В этом случае, нужно полить теплой, но не горячей водой на прилипший к железу язык. Если есть рана, обратиться к врачу.

Если вы заметили признаки обморожения, сразу же заведите ребенка в теплое помещение. Если он обморозил ноги, отнесите его на руках: движения не согреют, а причинят вред. Не растирайте обмороженный участок снегом или варежкой, можно повредить кожный покров. Также нельзя по совету бабушек растирать этот участок кожи спиртом, алкоголь через поврежденную кожу очень быстро всасывается в кровь. Запрещается греть обмороженные участки кожи, прикладывая к батареям отопления или обогревателям. Сухое тепло может обжечь потерявшую чувствительность кожу. Не смазывать гусиным или свиным жиром, вазелином, жирными кремами пораженные участки кожи, т. к. для ускорения кровообращения коже нужно дышать, а толстый слой жирных средств только забивает все поры на коже. Ваша главная задача в данный момент – согреть обмороженные участки тела и восстановить в них кровообращение.

Как можно быстрее доставьте ребенка в теплое помещение, снимите всю

одежду и обувь, поместите в ванну с теплой водой 36-37оС, затем ее постепенно повышают до 40оС.   
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 надо будет обрабатывать пораженные участки марганцовкой или спиртом, а лучше всего обратиться за помощью к врачу.

Чтобы избежать обморожения у ребенка одевайте его в соответствии с погодой. Одежда и обувь должны быть теплыми, свободными, не стесняющими движения, не затрудняющими кровообращения. Обязательно наличие перчаток или варежек.

В холодную, ветреную и сырую погоду ограничивайте прогулки ваших малышей. Перед выходом на улицу обязательно покормите ребенка.

Одевайте малыша «как капусту» – слоями, чтобы между одеждой были прослойки воздуха, который сохраняет тепло.  
Не используйте детский крем перед выходом на улицу. Он увеличивает влажность кожи и способствует обморожению.

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.

Место кожи, перенесшее обморожение, становится особенно чувствительным к воздействию холода и поэтому его нужно тщательно беречь от повторных обморожений. Обморожение в этих частях кожи может возникнуть даже при не очень морозной погоде, а протекает оно уже с более тяжелыми последствиями.

СТАРШАЯ МЕДСЕСТРА МДОУ «Детский сад № 75»

Лапина Яна Михайловна