Bērnu drošība un veselība vasarā: pediatres padomi traumu novēršanai

Vasara ir laiks, kad ne tikai dabā viss aug un plaukst, bet arī bērni var burtiski uzziedēt. Saule, ūdens, dabīgie vitamīni, kurus uzņemam ar pašmāju augļiem un dārzeņiem, turklāt tik daudz kustību iespēju! Diemžēl tieši šajā laikā dažāda vecuma bērni biežāk gūst savainojumus. Ik dienu Cēsu klīnikā nonāk vairāki bērni (citkārt pat desmit un divdesmit), kas guvuši mežģījumus, lūzumus vai cita veida traumas. Cēsu klīnikas Bērnu veselības centra vadītāja, pediatre Ilze Dambe stāsta par biežākajām traumām un dalās pieredzē par to, kā no tām pasargāt bērnus.

Vasarai ir raksturīgas aktivitātes ārpus mājām. Laiks ir labs, un cilvēki to labprāt pavada dabā, sporto. Tāpēc vasarās parasti pieaug traumu skaits. Bērni gūst traumas ar dažādiem braucamrīkiem: skrejriteņiem, skrituļslidām, velosipēdiem u.c. Iespējami agri jāiemāca bērnam drošības noteikumus, to, ka ir jālieto ķivere, ceļu un elkoņu aizsargi. Jāpaskaidro, kādas var būt sekas. Lai kā bērns kristu, ja viņam būs aizsargi, tas dos ļoti daudz. Krītot no velosipēda, var sagriezties stūre, un bērns var gūt arī abdomināla jeb vēdera traumu. Jābūt uzmanīgiem, jo šādu traumu ārēji var neredzēt, taču tā var izraisīt iekšējo orgānu bojājumus.

Būtiski traumu riski ir saistīti ar batutiem. Ļoti augsts ir mežģījumu risks. Batutam jābūt atbilstoši aprīkotam, obligāti ar aizsargtīklu (tam jābūt aizvērtam), jo bez tā bērns

gandrīz ar garantiju izkritīs ārā, traumējot rokas, kājas, galvu vai sprandas daļu. Un, kas visbiežāk netiek ievērots, batutā nedrīkst lēkāt vairāk par vienu bērnu. Ja vairāki bērni lēkā kopā, viņi uzlec viens otram virsū un iegūst ļoti nopietnas, smagas traumas. Salto mešana arī nav pieļaujama. Tāpat regulāri traumas tiek gūtas rotaļu laukumos. Vai nu tie ir nedroši aprīkoti, vai bērns nav pietiekami pieskatīts un gūst savainojumus krītot.

Nereti bērni viens otram nodara traumas spēlējoties. Viņi lielākoties ne līdz galam izprot robežas. Tāpēc būtu svarīgi ar bērniem izrunāt par to, kas ir droša savstarpēja spēlēšanās. Kādas sekas var būt, ja tu kādam iesit pa vēderu vai parauj aiz kājām.

Nākamais, kam jāpievērš uzmanību, ir bērnu drošība pie ūdeņiem. Ir jāseko līdzi un jāpārliecinās, lai ūdens tilpne, kurā bērns peldas, būtu droša: nebūtu pārāk dziļa, tur nebūtu atvaru, straumes. No bērniem nedrīkst novērst skatu ne uz brīdi. Bērni bieži vien riskus nenovērtē un izturas pārdroši. Bērna uzmanīšana nozīmē to, ka gan vecāka acis, gan uzmanība ir nepārtraukti pievērsta bērnam, nevis kam citam. Ja ir vairāki pieaugušie, jāvienojas, kurš tieši attiecīgajā brīdī pieskatīs bērnu.

Karstā laikā mazajiem jālieto pietiekami daudz šķidruma (ūdens, tēja) un jāuzmana, lai bērns neatrastos ilgu laiku tiešos saules staros. Būtiski ir neiepakot zīdaiņus ratiņos, nepārsegt ratus ar segām, it kā pasargājot no saules, bet patiesībā karstumu vēl palielinot. Arī nevēdinātas telpas var pārlieku uzkarst. Bērniem tas ir bīstami, jo viņi atūdeņojas ātrāk par pieaugušajiem.

Runājot par auto traumām, aizvien var novērot, ka ne visi vecāki piesprādzē bērnus. Pati esmu redzējusi gadījumus, kad braucošā mašīnā bērns ir izbāzis pa logu galvu vai rokas. Īpaši, ja laiks ārā ir karsts. Tas ir ļoti apdraudoši, jo mašīna brauc ātri. Var gadīties kādi šķēršļi, vēja brāzmas, putni, citas automašīnas, kas bērna roku vai galvu strauji atloka, un bērns tādējādi gūst savainojumu.

Ugunskuri, grilēšana vai karstas tējas un kafijas krūzes – ar šīm lietām bērni itin bieži gūst apdegumus. Lai zīdainis vai mazs bērns neuzrautu sev kaut ko karstu virsū, jāpievērš uzmanība, lai viņš nebūtu tuvumā pie plīts sildvirsmas, kad tur tiek gatavots ēdiens. Katru vasaru slimnīcā nonāk kāds bērns, kas ir padzēries degmaisījumu, gūstot saindēšanos un iekšējo gļotādu, barības vada apdegumus. Tāpēc ir ļoti svarīgi degmaisījuma pudeles neatstāt bērniem pieejamā vietā.

Māciet bērnu ievērot higiēnu – bieži un rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm, spēlējoties kopā ar citiem bērniem, nedzert visiem no vienas pudeles. Tas palīdzēs izvairīties no zarnu infekcijām.

Pēc došanās zaļumos, pastaigas parkā vai mežā bērnam vajag novilkt drēbes un apskatīt, vai nav piesūkusies ērce. Ir vēlams drēbes uzreiz izmazgāt, jo ērce var būt ieslēpusies apģērbā. Svarīgi nodrošināties, lai arī mājdzīvnieki neienestu mājās ērces. Ja ērce piesūkusies, to iespējami drīz ir jānoņem. Un visbūtiskākais ir bērnus vakcinēt pret ērču encefalītu, jo tas ir vienīgais veids, kā bērnu pasargāt no šī vīrusa smagas

gaitas, kas var atstāt ļoti nopietnas sekas uz visu bērna turpmāko dzīvi. Cēsu novadā bērnu vakcinācija šogad ir bez maksas. Tas tikai nozīmē to, ka mūsu reģionā ir liels inficēto ērču daudzums. Neviens no vecākiem, kura bērns ir pārslimojis ērču encefalītu smagi, nešaubās par to, ka bija vērts vakcinēties.

Ērces nav vienīgās, no kuru kodumiem vasarās cieš bērni. Vēl ir raksturīgi arī insektu (īpaši lapseņu un bišu) dzēlieni, mēdz būt arī čūsku kodumi vai suņu kostas brūces. Ir zināms, ka lapsenēm patīk saldināti dzērieni, tāpēc vasarā jāpievērš īpašu uzmanību skārdenēm un pudelēm, kurās ir saldināti dzērieni, un tās stāv vaļā. Lapsenes tur ielido, ir pusdzīvas. Tiklīdz bērns sāk dzert, lapsene iedzeļ mutē vai rīklē. Rodas liela tūska un var sākties anafilaktiska reakcija, tādēļ šādā gadījumā ir jāiedod antihistamīna līdzekli un obligāti nekavējoties jādodas uz tuvāko ārstniecības iestādi. Reakcija var nesākties uzreiz, bet pēc 20 minūtēm vai stundas. Tāpat čūskas koduma gadījumā uzreiz ir jādodas uz tuvāko ārstniecības iestādi, jo var sākties ļoti smagas komplikācijas. Nekādā gadījumā čūskas koduma vietu nedrīkst spiest vai bakstīt, jācenšas to nekustināt.

Vēlos iedrošināt vecākus – palasiet, papētiet SPKC un citu institūciju apkopoto informāciju! Tie ir trīs klikšķi, un mēs varam uzzināt par jebkuru traumu veidu, kā arī profilaksi traumu gadījumos. Parasti šķiet, varbūt mūs tas neskars. Mēs taču arī bērnībā ar velosipēdu braucām bez ķiveres! Tomēr nevaram zināt, kura būs liktenīgā reize. Cilvēks, kurš reiz guvis smagu traumu, nekad nešaubīsies par drošības nosacījumu ievērošanu. Nereti man ir sīvas diskusijas ar bērnu vecvecākiem, kuri saka: “Mūsu jaunībā mašīnās neviens nepiesprādzējās, un nekas traks nenotika”. Taču laikam piemīt amnēzija. Aizmirstam pat to, kas notika pirms trim dienām, kur nu vēl pirms desmit vai divdesmit gadiem. Jāsaprot arī tas, ka agrāk nebija tik ļoti daudz dažādu braucamrīku, dažādu atrakciju un rotaļu laukumu. Tas prasa no mums, pieaugušajiem, būt uzmanīgiem un par bērnu drošību domājošiem. Šajā pasaulē nevaram izslēgt visas bīstamās lietas, taču par laimi varam darīt ļoti daudz, lai nelaime nenotiktu. Profilakse ir vissvarīgākais atslēgas vārds kā slimībām, tā traumām.