

MOTIVACE

Koupelna: Velmi nebezpečná je vodou politá podlaha. Na jejím kluzkém povrchu hrozí pád nejen malému dítěti. Dalším rizikem jsou vodovodní baterie - jakmile z nich začne vytékat příliš horká voda, hrozí opaření dítěte. Ohrožující pro dítě mohou být také elektrické spotřebiče (sušič vlasů, kulma, holicí strojek), ostré nůžky a pilníčky, kosmetika tělová i koupelnová, prací prášky a podobné zajímavé hučící a lákavě vonící.

Okna, balkony a terasy: Na balkoně, na terase ani na verandě či lodžii nesmíme nechávat dítě bez dozoru, zvláště pokud jsou tam stoličky, schůdky či krabice, po kterých může dítě vylézt a naklonit se přes okraj zábradlí. Důležitá je i vzdálenost tyček zábradlí, aby si mezi ně dítě nezaklínilo hlavu anebo ruku. Je třeba pamatovat také na kluzkost povrchu podlahy terasy a balkonu po namočení a po dešti. Na balkoně, ale především na terase, pěstujeme různé okrasné květiny, které kromě toho, že nám zkrášlují prostředí, skrývají i záludné nebezpečí otrav a alergií.

Místnosti v domě nebo v bytě: Všeobecná rizika hrozí ve všech místnostech stejně: přivření prstů do dveří, dvířek skříněk a skříní; zásuvky; prosklené vitríny a skleněné výplně; ostré rohy stolu; hrany nábytku; police, které mohou dětem sloužit jako improvizovaný žebřík...

Schody a schodiště: Na schodišti hrozí nebezpečí pádu, a to nejen chodících dětí, ale i lezoucích. Nebezpečné hračky: Nejsou vhodné ani malé hračky a předměty. Hrkálky, pískací hračky a „kousátka“, která nejsou dostatečně velká, mají oddělitelné nebo vypadávající části, jež by mohly dítěti uvíznout v krku.

ÚVOD

Mezi nejčastější místa úrazů dětí patří domácí prostředí (36 %), sportoviště (23 %), vozovka (21 %), škola, resp. předškolní zařízení (17 %). Statistiky uvádějí, že k téměř polovině vážných dětských úrazů dochází v bytě nebo v jeho okolí. Nejčastějšími příčinami jsou oheň s následnými popáleninami, utonutí, udušení, neúmyslné použití střelných zbraní, pády a otravy.

PREVENCE

Úplně nejdůležitější je prevence, tedy snaha úrazům předcházet. Tedy např. na stoly nedávat ubrusy, rychlovarnou konvici umístit od okraje linky a s krátkou šňůrou, aby nic dítě na sebe nestrhlo, nepít horkou kávu u nízkých konferenčních stolků, odstranit z dosahu nebo řádně zabezpečit chemické látky (mycí prostředky, léky, ředidla aj.), instalovat ochranu zásuvek, ochranu ostrých hran, zřídit ohrádky na schody, odstranit z okolí dětí drobné předměty, které děti dávají do úst či nosu atd.

DOJDE-LI K ÚRAZU

U každého zraněného musíme zjistit, jaký je stav jeho vědomí, jak postižený dýchá, zda krvácí, a dále podle mechanismu pádu odhadnout pravděpodobnost dalších poranění a ty dále ošetřit. Začneme tím, že zjistíme, zda je pacient při vědomí, zda

dýchá. Vědomí zjistíme tím, že se s postiženým snažíme navázat kontakt a pokud nereaguje, zkusíme mírný bolestivý podnět (zatřesení či stisknutí lalůčku).

Vědomí žádným postupem první pomoci neobnovíme, musíme však zmírnit jeho dopady. V bezvědomí (bez ohledu na jeho vyvolávající příčinu) dochází k neprůchodnosti dýchacích cest zapadnutím kořene jazyka a tím k omezení dýchání. Časté je také zvracení a nebezpečí vdechnutí zvratků. Správný postup u bezvědomého pacienta je zprůchodnění dýchacích cest a případné dýchání z úst do úst.

TELEFONOVÁNÍ

Po vytočení čísla 155 z pevné sítě se dovoláte přímo na příslušné středisko záchranné služby. Volání z mobilních telefonů bývají svedena do krajského města, někdy se můžete dovolat i do vzdáleného města. Při volání z mobilu vždy zdůrazněte, kde se přesně nacházíte, aby nedošlo k nedorozumění a chybnému výjezdu záchranné služby.

Alternativní tísňové číslo 112 vede pouze do tzv. „telefonního centra tísňového volání“, jehož pracovník po zjištění základních informací stejně hovor přepojí na dispečink záchrany. Je zřejmé, že při tom vždy dochází k většímu či menšímu zdržení a může dojít i ke zkreslení informací. Centrum linky 112 nemá k dispozici žádné zásahové prostředky a je určeno především pro cizince, kteří neznají národní tísňová čísla a také v případě, že mobilní operátor nemá v daném místě pokrytí. Číslo 112 lze volat i z mobilu bez SIM karty.

Popálení

Nejprve uhasit hořící oděv vodou nebo lépe dekou (použít materiál nesyntetický, který hned nevzplane) a poté chladit vodou. U hlubokých spálenin látku z přiškvařených míst nestrhávat, jen látku obstříhnout, ránu přikrýt sterilním fáčem nebo přežehleným kapesníkem .

Při lehčím popálení zhruba do velikosti dlaně dítěte může ránu ošetřit dětský lékař, rozsáhlejší popáleniny patří jednoznačně na chirurgii, ve velkých městech na popáleninová centra. Hrozí riziko infekce vnikající přes spálenou kůži, která neplní svou ochrannou funkci. Dalším velkým problémem je rozvinutí popáleninové nemoci či šoku, který vzniká vstřebáním toxinů.z velkých spálenin. Menší plochy je možno chladit i déle studenou vodou, u větších ploch hrozí podchlazení, proto chladíme jen krátce. Puchýře nepropichujeme.

Spálení sluncem

Hlavně musíme chránit dítě kvalitními krémy s vysokým ochranným faktorem, pro batolata klidně i 50. Děti natírat vícekrát denně, dát na hlavu klobouček, nechodit na slunce mezi 11 - 15 hodinou a i mimo toto období střídat pobyt na slunci a ve stínu. Spálení se projeví jako erytém - zarudnutí pokožky, někdy s puchýři. Většinou stačí chladit, můžeme použít panthenol, gel z aloe vera apod. Dítě musí mít zvýšený přísun tekutin.

Opaření

Opatrně sundat oděv, který je nasáklý horkou tekutinou, aby vařící voda v oděvu nepoškodila další místa (nepřetahovat svetr nasáklý vařící vodou přes hlavu, ale raději ho rozstříhnout). Další pomoc je podobná jako u spálení.

Poleptání

Opláchnout zasaženou kůži studenou vodou, zakrýt sterilním obvazem a vyhledat neprodleně první pomoc lékaře. Vzít s sebou chemickou látku nebo obal, kterou se dítě poleptalo. V Praze je Národní toxikologické centrum, kam každý lékař může zavolat a zkonzultovat postup léčby. To se týká i otrav. U větších a hlubších poškození je stejný postup léčby jako u popálenin.

Vypití chemické látky, otrava

Dřív se radilo napít se vody nebo mléka, ale dnes se od toho ustupuje. Nejdůležitější je rychle zavolat záchrannou službu. Platí to v případě ohrožení života, např. při poruše vědomí či šoku. V lehčích případech odvézt dítě na středisko, eventuelně přímo do nemocnice. I v lehčích nebo nejasných případech zůstávají děti raději 2 až 3 dny v nemocnici na pozorování. Ani výplachy vždy nejsou řešením, protože třeba u poleptané sliznice by mohlo dojít k jejímu protržení. Léky na zvracení se dnes už moc nepoužívají, rovněž tak mechanické vyvolání dávivého reflexu je mechanicky obtížné. Hlavně musí rodič vzít s sebou do nemocnice obal od požití látky nebo krabičku od léků, které jsou příčinou otravy.

Akutní alergické reakce

To je široký pojem. Alergie může být třeba na léky nebo na jídlo, které se projevují většinou nějakou kožní reakcí jako kopřivka nebo toxoalergický exantém, který vypadá jako mapa. Je vhodné dát běžně dostupné protialergické léky a při těžší reakci, která se projeví šokovým stavem, ihned zavolat lékaře. Děti s alergiemi na pyly, prach, roztoče atd. jsou v péči dětských alergologů. Projevují se kýčáním, pšikáním, vodovou rýmou, ucpaným nosem a dechovými potížemi.

Úraz hlavy

U malých dětí je to časté zranění, hlavně díky různým pádům. Drobnou tržnou ránu ošetří praktický lékař, ale pokud je úraz sporný a nebo s příznakem otřesu mozku, musí dítě do nemocnice. Po pádu, zvláště na tvrdý povrch, s velkým hematomem je vhodné udělat RTG hlavy. Děti s otřesem mozku jsou vždy hospitalizovány, děti bez otřesu mozku mohou být propuštěny domů, ale je nutné je asi 3 dny zvýšeně sledovat. V případě že dojde ke zvracení nebo netypickému chování, tj. spavosti a dezorientaci, musí dítě do nemocnice. Včasným zákrokem , tlakem studeného obkladu můžeme zabránit velké bouli.

Bezvědomí

To je vždy na zavolání rychlé lékařské pomoci. Když uchem neslyšíme dech a

nevidíme pohyby hrudníku při dýchání, měli bychom zahájit umělé dýchání - položit dítě na tvrdou podložku, dát hlavičku do záklonu, stáhnout bradu dolů, prohlédnout, zda jsou ústa čistá bez zvratků nebo jídla a můžeme vdechovat. Při zástavě srdce se můžeme pokusit o masáž srdce tlakem na hrudní kost. Nejdůležitější je však velmi rychle zavolat odbornou pomoc.

Křeče, epileptický záchvat

Obojí je urgentní stav a laik to těžko rozezná. U malých dětí jde hlavně o křeče z horečky, febrilní křeče. Dítě je vždy hospitalizováno, řádně vyšetřeno a rodiče jsou poučeni jak se příště zachovat. To znamená, že u dětí, které mají sklon ke křečím je doporučena protikřečová léčba, která se podává při každém nachlazení s teplotami.

U epileptického záchvatu musíme dát dítě do stabilizované polohy na bok, aby se při eventuelním zvracení nezadusilo a dát mezi zuby proti pokousání nějaký pryžový předmět. Je nezbytné zavolat rychlou záchrannou pomoc. Po prvním záchvatu a po delší hospitalizaci nastaví odborný lékař optimální léčbu, která by měla zabránit opakování záchvatu.

Pobodání hmyzem

U pobodání včelou opatrně vytáhnout žihadlo, natřít protialergickou mastí nebo gelem a hlídat reakci. Pokud by byla velká reakce jak lokální nebo dokonce celková, tak musí být dítě rychle dopraveno k lékaři. Ještě horší situace může nastat při bodnutí do jazyka - po vytáhnutí žihadla musíme rychle zchladit vodou nebo nechat cucat led, abychom zabránili velkému otoku a dechovým potížím. Dítě již s diagnostikovanou alergií u sebe nosí injekční stříkačku s lékem pro první pomoc. U méně závažných reakcí podpoříme léčbu protialergickými léky, které jsou volně v lékárně.

Pobodání komáry a muškami řešíme mastmi, Štípnutí ovocnými muškami je hodně svědivé a děti ho většinou rozškrábnou a zanesou si do ranek infekci.

Klíšťata musíme vytáhnout třeba spec.kleštičkami z lékárny a když zůstanou kusadla v kůži, lépe je zajít za lékařem, který odstraní kusadla jehlou.

Uštknutí

To je celkem vzácné. Je nutné dopravit uštknuté dítě do nemocnice, předtím ránu vypláchnout vodou, ránu nemačkat, neroztahovat a nevysávat. Dítě posadit a pokud je uštknuto na končetině, tak mírně končetinu stáhnout třeba kapesníkem. Uštknutí zmijí u dospělého není stav ohrožující život, u malých dětí může být stav vážný. Dítě patří do nemocnice. Do lesa, kde se zmije vyskytují, máme nosit pořádnou kotníkovou obuv.

Pokousání zvířaty

Na celý postup po pokousání jsou poměrně přísné předpisy U psů musíme zjistit majitele a do 24 hod. musí být pes vyšetřen veterinářem. Pouhá kontrola očkovacího průkazu psa nestačí. Veterinář musí nejen zkontrolovat očkování, ale musí psa i klinicky vyšetřit a udělat o vyšetření zápis, kde je konstatováno, že pes nejeví známky vztekliny. Horší je pokousání zaběhnutým psem, protože stačí drobná ranka, kterou kousnutím pes způsobí, stačí kapka krve a už se to klasifikuje jako porušení kůže s rizikem nakažení vzteklinou. Dítě musí absolvovat očkování proti vzteklině, která je nemocí nevyléčitelnou a smrtelnou. Totéž platí, když dojde k pokousání v přírodě třeba od lišky.

Jinak ránu běžně dezinfikovat, nechat ji otevřenou, aby krev odplavila bacily. Větší pokousání pochopitelně ošetří chirurg.

Spolknutí cizího předmětu

Tady záleží na pozornosti rodičů, kteří by měli odstranit z blízkosti malého dítěte malé předměty nebo hračky, které se snadno rozpadnou. Pokud je to kulička nebo třeba knoflík asi do 1,5cm veliký, tak projde zažívacím traktem obvykle bez potíží. Průchod předmětu zažívacím traktem by měl být potvrzen nálezem ve stolici. Spolknutí většího nebo ostrého předmětu musí být odesláno na pozorování do nemocnice. Obecně platí, že při kolice, křečích, zvracení, krvi ve stolici atd. je nutné vyhledat lékaře.

Vdechnutí cizího předmětu

Bývá to korálek nebo třeba burák ze stolu rodičů nebo drobné hračky třeba z Kinder vajíček. U malých dětí tak do 2 let chytнут za kotníky, podržet hlavou dolů a asi 4x plácnout mezi lopatky. Když předmět nevypadne musí do nemocnice na ORL, kde lékař dítě zkontroluje a předmět vytáhne většinou z průdušek. Dítě se dusí, kašle, jde určitě o akutní stav. U větších dětí položit tělo přes koleno hlavou dolů a také poplácat mezi lopatky. Větší dítě si posadíme zády mezi nohy před sebe a zatlačíme mu na břicho asi uprostřed mezi hrudníkem a pupkem.

Zástava dechu

U řádně donošených dětí se to stává výjimečně, zvýšenou pozornost bychom měli věnovat předčasně narozeným dětem. Doporučuji monitorovací přístroje - chůvičky.. U skutečné zástavy dechu není vidět pohyb hrudníku a po přiložení ucha není slyšet dech. Dítě je bledé a okolo úst promodralé. Pak se musí jednat jako u první pomoci, tj. dát umělé dýchání a zavolat rychlou lékařskou pomoc.

Při pádu a vyražení dechu stačí plácnout po zádech nebo štípnout a tím reflexně dech naskočí.

Horečka

Podávat běžná antipyretika v maximálně povolených dávkách a intervalech, po domluvě s lékařem nakombinovat léky paralenového a brufenového typu a rozhodnout dle stavu dítěte zda použít sirup nebo čípky. Srazit teplotu pod 39° - 38,5°. Dbát na přísun tekutin.

Teplotu můžeme srazit také zábaly. Faktem je, že zábaly nejsou u rodičů (především proto, že se jim děti téměř vždy brání) příliš oblíbené. Používat se má odražená voda, může se zabalit celý trup asi na 5-7min. Pak se musí udělat přestávka a po 10 min. je možno zábal zopakovat. Když je nutné, udělá se série tří zábalů po sobě. Tuto sérii je možné několikrát za 24 hodin opakovat. Lze dítě také narychlo osprchovat. Cílem není dostat se pod 38°, ale srazit vysoké teploty.

Průjmy a zvracení, náhlá příhoda břišní

Rodiče dnes obvykle znají základní léky a diety proti průjmu. Důležitá je prevence, např. opatrnost při grilování na ohni, malým dětem nedáváme jídla s majonézou nebo zákusky s našlehaným bílkem. Jestli ale běžné léky spolu s dietou nepomůžou nebo se objeví ve stolici krev, musíme jít k lékaři.

Jakékoliv zvracení s bolestí břicha by měl vyšetřit lékař. Studené obklady na břicho nedáváme, raději navštívíme dětského lékaře. Může se jednat o obyčejnou koliku, ale také třeba o zánět slepého střeva. Při zvracení je vhodné po lžičkách podávat slabý chladný ruský nebo mátový čaj slazený glukopurem. Při normálním napití je nebezpečí, že žaludek dítěte čaj nepřijme a koloběh zvracení se opakuje. Při silných průjmech je možno podat dle doporučení lékaře i iontové nápoje, které se v prášku prodávají v lékárnách.

Topení

Po vytažení z vody se pokusit vytřepat vodu z těla podobnou technikou jako u vdechnutí cizího předmětu. Jinak vyčistit ústa a zkontrolovat, aby tam nebylo třeba bahno z rybníka, provést umělé dýchání a hlavně rychle zavolat lékařskou pomoc.

Úraz el.proudem

Instalovat kryty na zásuvky. Pokud dítě nedýchá a je v šoku provést umělé dýchání a zavolat lékaře. Kdyby srdíčko nepracovalo udeřit do hrudníku. Jestli nejsou následky vážné, stačí dovézt dítě k dětskému lékaři, který zkontroluje srdíčko a event. ošetří popáleninu na prstech.

Větší odřeniny

Třeba po pádu z kola musíme vymýt škváru a nečistoty z rány proudem vody a pak dezinfikovat. S většími nebo hlubšími oděrkami raději zajdeme za dětským lékařem, který mimo jiné zkontroluje očkování proti tetanu.. Na znečištěné povrchní rány použijeme kysličník a poté třeba ajatin..

Řezné rány

Při velkém krvácení je nutné přiložit kompresní obvaz, končetinu nad místem krvácení přiškrtnit a volat rychlou lékařskou pomoc. Nezabýváme se vymýváním nebo dezinfekcí, hlavně se musí zastavit krvácení.