



levērojot drošību, bērni var izvairīties no 70% ziemas traumu

Publicēts: 03.02.2023.

[Noderīgi](#)



Ziemas sniedzīgs saulē mirdz un tā vien vedina visu ģimeni laukā izkustēties: varam slidot, slēpot, braukt ar ragaviņām, celt sniegavīrus, pikoties vai vienkārši pastaigāties. Mūsu platuma grādos ziemā nav tikai pūkains sniedzīgs, kurā iekrist un taisīt sniega enģeļus. Sals mijas ar atkušņiem, rodas apledojums, asa sērsna, tādēļ pārgalvīga dauzīšanās ziemā var beigties ar nepatīkamām traumām. Informatīvās kampaņas „Pārvērt pārdrošību par drošību!” rīkotāji un Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (Bērnu slimnīcas) mediķi aicina paturēt prātā biežākās ziemas sezonas traumas un pārliecināties, ka bērni ir gatavi drošiem sniegotajiem piedzīvojumiem.

Aktivitātes ziemā ir pat ļoti ieteicamas un veselībai nāk par labu, jo līdztekus sporta sniegtajiem „labumiem” (paaugstina fizisko sagatavotību, trenē sirdi, uzlabo elpošanas sistēmu un nostiprina muskulatūru, rūda organismu) ir noderīgas arī, piemēram, cilvēkiem ar bronhiālo astmu, jo ziemas laikā alergēni un putekļi ārējā vidē ir ļoti maz sastopami.

Bērnu slimnīcas ķirurgs Jānis Karlsons atzīst, ka šī gada ziemā bērni bijuši prātīgāki un sevi saudzējuši, jo bērnu traumu, salīdzinot ar pērnā ziemu, ir daudz mazāk. „Decembra sākumā bērni ar sezonālām traumām slimnīcā ieradās biežāk, taču ap Ziemassvētkiem situācija uzlabojās un arī tagad varam priecāties, ka ir mazāk traumu. Pašlaik bērni vairāk slimo ar infekcijas slimībām, gripu,” secina ārsts.

Ziemas prieki uz kalniņiem

J.Karlsons novērojis, ka gados jaunāki bērni traumas visbiežāk gūst, braucot no kalna ar ragavām vai uz t.s. šūķšanas paliktņiem.

„Diemžēl Rīgā bērni atrod jebkuru augstāku vietu, no kuras šļūkt, bet bieži vien līdzās ir sētas, koki, grāvji un pat ceļš. Tāpēc bieži gadās ietriekties kādā no šiem šķēršļiem vai pat izslidināties uz ielas, tā gūstot galvas traumas, sasitumus, traumēt arī rokas, kājas. Zinu, ka Imantā ir kalniņš, no kura braucot, var uzslidēt uz ceļa. Varam priecāties, ka šogad pie mums vēl nav bijuši pacienti no šīs apkāmes, iepriekšējā ziemā gan bija,” stāsta viņš.

Ārsts konkrētīzē, kāda veida traumas, šļūcot no kalna, bērni gūst: roku lūzumus visbiežāk gūst, ieslīdot sētā vai grāvī, galvas traumas un smadzeņu satricinājumu – ja trāpa stabā vai kokā, savukārt kāju traumas un pat lūzumus – ja saskrienas ar citiem. Ar to jābūt īpaši uzmanīgiem – ja uz kalniņa ir daudz cilvēku un bērns ir draugu pulkā, tad gribas daudzīties, zūd modrība, kā arī īpaši tumsā, vakaros, ir grūti citus labi saskatīt. Mēdz gadīties, kad ar mazākiem bērniem uz kalna saskrienas lielāki bērni vai pat pieaugušie. Tad trieciena spēks un ātrums ir lielāks, un arī trauma (kājas, rokas, galvas) var būt sāpīgāka, nopietnāka. J. Karlsons aicina vecākus būt atbildīgiem un, pirmkārt, izvēlēties bērna vecumam un spējam atbilstošu kalniņu, otrkārt, uzmanīt bērnu un apkārt notiekošo – pirmsskolas vecuma bērniem, šļūcot no kalna, ir jābūt kopā ar pieaugušo.

J.Karlsons ir gandarīts, ka aktīvajā atpūtā uz kalniem ķiveres un cits drošības ekipējums ir kļuvis par normu. Nemaz ne tik sen kalnu slēpošanas trasēs gan pieredzējuši braucēji, gan iesācēji guva nopietnas traumas. „Jāpriecājas, ka pagaidām ziema nav nesusi daudz traumu. Sniega bijis salīdzinoši maz un tādēļ arī traumu ir mazāk. Iespējams, arī sabiedrības atbildības līmenis ir audzis,” pārdomās dalās ārsts. Turklāt slēpošanas un snoborda trasēs atbilstoši noteikumiem, ir jānodrošina adekvātas iespējas sniegt pirmo palīdzību jebkurā laikā (t.i., jābūt personālam vai palīdzības punktiem, kur saņemt pirmo medicīnisko palīdzību).

Ziema un ūdenstilpes

Gadu no gada mediji ziņo par pārgalvīgajiem zemledus makšķerniekiem, kuri atrodas uz ledus, kad tas ir ļoti plāns. Tas pats attiecas uz ziņkārīgiem bērniem un jauniešiem, kuri kāpj uz ledus un tajā ielūst. Viņi vēlas slidināties, paskatīties, kas ir zem ledus. Ārsts uzskata, ka vecākiem par šādu „izklaižu” bīstamību būtu jārunā ar bērniem un tās būtu kategoriski jāizslēdz. Noteikt ledus biezumu, tikai uz to paskatoties, nav iespējams, tādēļ kāpt uz tā pirmajās ziemas dienās vai tuvojoties pavasarim, kad ledus kūst, vispār nedrīkst. Arī garāmgājējiem vai braucējiem jābūt līdzatbildīgiem – ja redzam, ka bērni slidinās pa plānu ledu, būtu jābrīdina par tā bīstamību. Ja kāds aizgājis pārāk tālu no krasta vai arī ja cilvēks ielūzis ledū, nekavējoties jāzvana 112. „Pirms ļaut bērniem slidot vai spēlēt hokeju, pieaugušajiem par ledus biezumu jāpārliedzinās arī savā piemājas dīķī. Nekādā gadījumā nedrīkst laist bērnus vienus pašus uz ledus brīvā dabā!” brīdina J. Karlsons.

Ja ūdenstilpē gadās ielūzt, cilvēka veselība un dzīvība ir atkarīga no tā, cik ilgu laiku viņš atradies aukstā ūdenī. Jācenšas paša spēkiem vai ar līdzcilvēku palīdzību maksimāli ātri izkļūt no ūdens. Pēc tam cilvēkam nepieciešams sasildīties, jo vispārējās ķermeņa atdzišanas rezultātā pakāpeniski tiek nomāktas visas dzīvībai svarīgās funkcijas, iestājas bezsamaņa, apstājas elpošana un sirdsdarbība. Jānovelk slapjās drēbes, ja iespējams, jāuzvelk sausas. Vēlams pēc iespējas ātrāk nokļūt istabas temperatūrā, piemēram, siltā mašīnā, kur var gaidīt mediķus. Galvenais ir panākt un uzturēt siltumu ķermenī, un tas nekas, ka rokas joprojām būs aukstas. Sasildīšanās nolūkos nedrīkst lietot alkoholu, jo tas paplašina asinsvadus un var radīt mānīgu siltuma sajūtu, bet patiesībā tikai veicina ķermeņa atdzišanu. Labāk piedāvāt siltu, cukurotu dzērienu, piemēram, tēju.

Rīgas pašvaldības policija regulāri apseko un publicē informāciju par ledus biezumu dažādās ūdenstilpēs galvaspilsētā, uz kurām drīkst vai nedrīkst atrasties – <https://rpp.riga.lv/ledus-karte/>, kā arī atgādina, ka atbildība par uzturēšanos uz ledus vietās, kur tas nav atļauts, ir noteikta Administratīvo sodu likumā. Par pārkāpumu piemēro brīdinājumu vai naudas sodu līdz 100 eiro. Arī citas pašvaldības apkopo līdzīgu informāciju, ar kuru vēlams iepazīties.

Apsaldējumi

Ziemā jāatceras par apsaldējumu risku. Turklāt interesanti: apsaldējumus var iegūt ne tikai tad, kad jau iestājies sals un temperatūra noslīdējusi zem 0 grādiem, bet arī tad, kad temperatūra ir no +4 līdz +8 grādiem. Ķermenis daudz ātrāk zaudē siltumu ūdenī, tāpēc īpaši uzmanīgiem jābūt slapjā un kūstošā sniegā vai kad apģērbs un apavi ir samirkuši. Arī vējš „izpūš” siltumu no ķermeņa. Mazi bērni visbiežāk ķermeņa apsaldējumus gūst, pārāk ilgi spēlējoties brīvā dabā, salā un mitrā apģērbā. Viņi pārāk aizraujas un pat nepamana, ka zeķes un cimdi jau ir slapji, tādēļ vecākiem jāuzmana, lai bērns arī nav pārāk ilgi (katram ir individuāls aukstuma sliekšnis, dažreiz pietiek tikai ar 20 minūtēm, lai apsaldētos), kā arī jāpārbauda, vai drēbes ir sausas un siltas. Visbiežāk apsaldē atklātās ķermeņa daļas – degunu, vaigus, zodu, kā arī roku un kāju pirkstus.

Apsaldējuma pirmā pazīme var būt nedaudz sāpīga, durstīga sajūta. Āda kļūst bāla, jo aukstuma iespaidā sašaurinās asinsvadi un aužu apgāde ar asinīm ir apgrūtināta. Šāda veida – pirmās pakāpes – apsaldējumiem nav smagu sekū, var tikai nolobīties āda, bet pēc tam gadiem ilgi apsaldētā vieta būs jutīgāka pret aukstumu. Smagāka apsaldējuma gadījumā (redzams pietūkums, pūslīši, čūlas uz ādas) var iestāties neatgriezeniski aužu bojājumi, veidoties strutainas infekcijas. Maziem bērniem ir ļoti grūti novērtēt apsaldējuma pakāpi, tādēļ jebkuru aizdomu gadījumā jāvēršas pēc padoma pie ģimenes ārsta vai pediatra, slimnīcu uzņemšanas nodaļas vai tuvākajā ārstniecības iestādē. J. Karlsons piekrodina, kā rīkoties, ja konstatēts apsaldējums: „Nevajag berzēt vai uz apsaldētās vietas tecināt karstu ūdeni. Vislabāk ļaut sasilt istabas temperatūrā un vērot, kas notiek tālāk. Ja apsaldējums tomēr ir nopietns, tad jāvēršas pie mediķiem.”

Vecākiem bērniem un jauniešiem apsaldējumi rodas arī citu iemeslu dēļ – ja pasākuma laikā pārmērīgi lieto alkoholu un dodas ārā, pastāv drauds aizmigt. Šādos gadījumos draugiem jābūt vēriģiem un arī līdzilvēkiem vēlams nepaļiet garām, ja pamana uz soliņa aizsnaudušos pusaudzi.

Citas ziemas traumas un sabiedrības līdzatbildība

Bērnu ķirurgs Jānis Karlsons atgādina, ka par bērnu veselību ir atbildīgi vecāki: „Ja ievēro elementārus drošības pasākumus: izvēlas vecumam atbilstošas ziemas izklaides, lieto drošības ekipējumu, ja tāds nepieciešams, uzmana bērnus, traumu risku var samazināt par 70%. Ārā ir jāiet, ziema jābauda, jāslēpo, jāceļ sniegavīri, jābrauc ar ragaviņām, taču viss ir jādara prātīgi.”

Jāatceras, ka ziemā ceļi ir slideni un automašīnas bremzēšanas ceļš ir garāks. Bērniem jāatgādina, ka uz gājēju pārejas jāpārliecinās, vai šoferis redz bērnu, vai saprot, ka viņš gatavojas iet pāri ceļam.

Cits ziemas traumu iemesls ir no jumtiem krītošs sniegs, ledus gabali vai lāstekas, arī slidenas ietves. „Pārvietojoties ar kājām, ikvienam ir jāpievērs uzmanība apkārt notiekošajam: pamanot norobežojošās lentes pie ēkām, jāpaskatās uz augšu. Tātad šai vietā ir kaut kas bīstams. Bieži vien bērni iet, degunus iedūruši telefonos, un neuztver situāciju – apkārtējie var pieskatīt, teikt, lai uzmanās,” aicina ārsts.

Savukārt par bīstamu un pat krimināli sodāmu izklaidi ārsts uzskata bērnu vizināšanu aiz automašīnas: „Pērniem piedzīvojām traģisku negadījumu, kas apliecināja, cik bīstami ir vizināties kamerā vai uz slēpēm aiz automašīnas. Tas var būt viens mirklis līdz spējam pagriezīenam, bedrei vai kādam šķērslim. Arī pretim braucošais var neredzēt, kas notiek aiz automašīnas.”

Bērnu ķirurgs secina, ka traumas var gūt teju jebkur un jebkurā laikā, taču būtiski ir pārliecināties par drošību. Viņš arī aicina izvērtēt katra konkrētā gadījuma smaguma pakāpi, pirms doties uz slimnīcas neatliekamās palīdzības punktu. „Aizvien biežāk bērni ierodas ar skolā gūtām nenozīmīgām traumām – piemēram, neuzmanīgi sporto, ar bumbu iesit pa pirkstu. Vecāki uztraucas un grib pārliecināties, vai kaut kas nav laužts, uztaiša rentģenu. Ja sāp, bērnam jānodod pretspāju zāles, jāuzliek vēsa komprese traumētajai vietai, jānodrošina nekustīgs stāvoklis. Ja nav deformācijas, izteikta ziluma, tad nav arī jānododas uz slimnīcu. Pēc pieredzes varu teikt, ka pat 70–80% gadījumu nav jānododas pie ārsta. Ja sāpes nepāriet, tad gan jāmeklē mediķu palīdzība,” atgādina J. Karlsons un novēl ziemu bez traumām.

Raksts tapis Eiropas Sociālā fonda finansētās kampaņas „Pārvērt pārdrošību par drošību!” ietvaros – tās mērķis ir izģlīt un informēt dažāda vecuma bērnus, viņu vecākus un citus pieaugušos par drošību, biežāko traumu veidiem katrā vecumposmā, traumu gūšanas apstākļiem un profilakses pasākumiem, lai samazinātu bērnu traumatismu Latvijā. Visi kampaņas informatīvie materiāli pieejami Veselības ministrijas tīmekļvietnē www.esparveselibu.lv un Bērnu slimnīcas tīmekļvietnē www.bkus.lv. Kampaņas aktualitātes tiek atspoguļotas arī sociālo tīklu vietnēs.

Kampaņa tapusi pēc Veselības ministrijas, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas un Slimību profilakses un kontroles centra iniciatīvas un tiek īstenota Eiropas Sociālā fonda projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.

<https://www.ludzasnovads.lv/lv/jaunums/ieverojot-drosibu-berni-var-izvairities-no-70-ziemas-traumu>