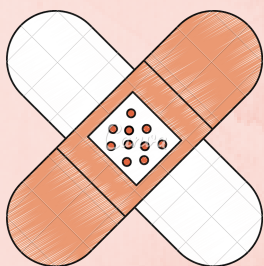


TRAUMŲ IR SUŽALOJIMŲ PREVENCIJA

Netyčiniai sužalojimai yra viena didžiausių grėsmių Lietuvos vaikų sveikatai ir gyvybei. Dažniausiai juos lemia daugybė aplinkybių, visų pirma – supanti aplinka ir pačių vaikų bei juos prižiūrinčių žmonių elgesys. Tėvai ar kiti vaiką prižiūrintys asmenys turi suvokti, kad visi netyčiniai sužalojimai yra suprantami, nuspėjami ir išvengiami. Žinant netyčinių sužalojimų atsitikimo aplinkybes, planuojant ir atliekant paprastus veiksmus, daugelio iš jų galima išvengti.

Šios rekomendacijos skirtos tėvams, siekiantiems apsaugoti vaikų sveikatą ir gyvybę paprastomis priemonėmis



SUŽALOJIMŲ APIBŪDINIMAS



Sužalojimas yra ūmus, stiprus mechaninis, cheminis, terminis, elektros ar jonizuojančios radiacijos poveikis žmogaus kūnui, kuris viršija žmogaus tolerancijos slenkstį. Yra skiriamos dvi didelės sužalojimų grupės – tyčiniai ir netyčiniai sužalojimai. Tyčiniai sužalojimai apima visus smurtinius sužalojimus – kitų asmenų smurtą, karus, savęs žalojimą, vaikų nepriežiūrą. Jų prevencijai reikalingas bendras socialinių darbuotojų, psichologų, teisėsaugos, sveikatos priežiūros specialistų ir daugelio kitų visuomenės narių darbas. Netyčiniai sužalojimai – transporto įvykiai, nukritimai, skendimai, nudegimai ir kt.

Sužalojimų rizikos sąrašą pagal vaikų raidos tarpsnį:

Amžius	Amžiaus ypatumai	Sužalojimų rizika
Nuo gimimo iki 3 mėnesių amžiaus	Pagrindiniai poreikiai – valgymas ir miegas, dažnai verkia Turi išreikštą čiulpimo refleksą Pradedą vartytis ir griebti įvairius objektus Kūdikui reikia prilaikyti kaklą ir galvą	Nukritimai nuo lovų, stalų, vystymo stalų, sofų ir kt. Nudegimai karštais skysčiais Užspringimai Staigios kūdikių mirties sindromas
4–6 mėnesių amžius	Su pagalba sėdi Žaidžia su rankomis Siekia įvairių objektų Pradedą dėti daiktus į burną Didėja susidomėjimas aplinka Nori liesti, purtyti ir kitaip domėtis daiktais	Nukritimai Nudegimai karštais skysčiais Užspringimai Sužalojimai vežimėliuose Staigios kūdikių mirties sindromas Sukrėsto kūdikio sindromas
7–12 mėnesių amžius	Savarankiškai sėdi Labai smalsus, aktyviai domisi aplinka Ropinėja Pradedą vaikščioti Atranda aplinką Stumia daiktus Mėgsta eiti į lauką Imituota suaugusiųjų ir kitų objektų judesius Pradedą valgyti kietos konsistencijos maistą	Sužalojimai vežimėliuose Nukritimai Nudegimai karštais skysčiais ir paviršiais Užspringimai Staigios kūdikių mirties sindromas Nuskendimai Sukrėsto kūdikio sindromas
1–2 metų amžius	Mėgsta greitai eiti ir bėgti Yra nestabilus Bando pasiekti objektus Bėgioja Lipa laiptais aukštyn ir žemyn Mėgsta laiptuoti Stumia ir traukia objektus Gali atidaryti duris, stalčius, vartus, langus Meta kamuolį ir kitus daiktus Pradedą kalbėti, bet sunkiai reiškia poreikius	Transporto priemonių sukelti sužalojimai Nukritimai Nudegimai Apsinuodijimai Užspringimai Nuskendimai Tyčiniai sužalojimai
3–4 metų amžius	Pradedą priiminėti sprendimus Turi daug energijos Ieško pripažinimo ir dėmesio	Eismo įvykiai Nudegimai Sužalojimai žaidimų aikštelėse Apsinuodijimai Su įvairiais įrankiais ir įranga susiję sužalojimai

Vyresni nei 5 metų amžiaus vaikai yra fiziškai žymiai stipresni nei jaunesnio amžiaus vaikai. Jiems patinka tyrinėti aplinką, jie aktyviai domisi įvairiais dalykais, klausinėja. Jiems patinka bendrauti tarpusavyje, jie ieško draugų. Dalyvauja sporto žaidimuose, planuoja įvairius žaidimus ir kelia įvairias idėjas, kurias įgyvendina.

Dėl šių priežasčių tokio amžiaus vaikams yra didelė eismo įvykių, nudegimų, nukritimų, sužalojimų žaidimų aikštelėse rizika. Vaikui augant, didėja rizika patirti sužalojimus ne namuose, o lauke, mokykloje, užsiimant kolektyvine veikla.

SUŽALOJIMAI

Higienos instituto duomenimis, 2018 m. asmenų, kuriems buvo užregistruota trauma, apsinuodijimas ar kitų išorinių priežasčių padariniai, rodiklis siekė 14 538,6 atv./100 tūkst. gyv., t. y. kas 6–7 Lietuvos gyventojas patyrė kokį nors sužalojimą. Pastebėtina, kad traumų aplinkybės yra panašios – vyrauja nukritimai, negyvų mechaninių jėgų poveikis ir kt., tačiau skiriasi sąlygos priklausomai nuo traumą patyrusio asmens amžiaus ypatumų.

0–17 m. amžiaus grupėje dažniausia sužalojimo priežastis – nukritimai. Dėl jų 2018 m. ambulatoriškai gydytų asmenų skaičius siekė 6 831,09 atv./100 tūkst. gyv. Dėl negyvų mechaninių jėgų sukulto poveikio ambulatoriškai gydytų vaikų skaičius – 3 163,8 atv./100 tūkst. gyv., dėl gyvų jėgų sukulto mechaninio poveikio – 800,72 atv./100 tūkst. gyv., dėl transporto įvykių – 249,15 atv./100 tūkst. gyv., dėl sąlyčio su karščiu ar karštomis medžiagomis – 171,95 atv./100 tūkst. gyv. Tyčinių susižalojimų skaičius siekė 27,73 atv./100 tūkst. gyv.

SUŽALOJIMŲ RŪŠYS IR PREVENCIJA

NUKRITIMAI

Nukritimai yra normalios vaiko raidos dalis, kol jie mokosi vaikščioti, lipti, bėgti, šokinėti ir tyrinėja fi zinę 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 nukristi ir susižeisti bet kuriame amžiuje. Kūdikiai 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. Vaikštynės yra vienos pagrindinių sužalojimus 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 vaikštynės 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 vaikštynėje, jam krentant didžiausias smūgis tenka galvos ir kaklo sričiai, dėl to dažniausiai patiriami stiprūs sužalojimai – kaukolės kaulų lūžiai, kraujo išsiliejimas į smegenis, stuburo slankstelių lūžiai, mirtis. Dėl šių priežasčių kai kuriose pasaulio valstybėse, pavyzdžiui, Kanadoje, vaikštynės yra uždraustos.

Dar viena aktuali problema tarp vaikų iki 4 metų amžiaus – iškritimai pro langus. Pastebėtina, kad apsauginiai langų tinkleliai 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.

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.

Gana dažnai maži vaikai iškrenta pro langus, vyresni vaikai – nuo stogų, balkonų ir priešgaisrinių išėjimų, kitų aukštų vietų. Paaugliai gali nukristi darbo aplinkoje arba užsiimdami rizikingais pomėgiais (pavyzdžiui, laisvuju bėgimu, riedučių sportu ir kt.).



0 - 4 METŲ VAIKŲ NUKRITIMŲ PREVENCIJA

Kad būtų maksimaliai sumažinta nukritimų rizika, tėvai ar kiti vaikus prižiūrintys asmenys turėtų:

- Naudoti tik nesulūžusią ir tvarkingą vaikams skirtą priežiūros įrangą: vežimėlius, vystymo stalus, maitinimo kėdutes ir kt.
- Pasirūpinti, kad visi vaikų priežiūros baldai būtų stabilūs, stovėtų ant lygių paviršių.
- Atsisakyti vaikštynių.
- Vaiko lovytės dugną laikyti žemiausioje pozicijoje, lovytės kraštą visada pakelti vaikui esant lovytėje.
- Surinkti ir sudėti visus žaislus, kai baigiama žaisti. 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.
- Vonioje naudoti neslystančius kilimėlius.
- Maudynių metu vaiką prižiūrėti ir būti ne toliau nei per ištiestos rankos atstumą nuo jo.
- Gerai apšviesti erdves, kuriose būna vaikai.
- Naudoti apsaugos priemones, tokias kaip apsauginiai varteliai, grotelės, stabdžiai, langų apsaugos ir kt. Labai svarbu, kad apsaugos priemonės būtų naudojamos pagal instrukciją.
- Apsauginius vartelius naudoti laiptų viršuje ir apačioje. Svarbu atkreipti dėmesį, kad ne visi apsauginiai varteliai gali būti naudojami laiptų viršuje. Ant laiptų neturėtų būti pašalinių daiktų.
- Baldus laikyti toliau nuo langų, nepalikti vaikų vienu prie langų, verandose, balkonuose.

- Naudoti papildomas apsaugas langams, kad vaikai jų neatsidarytų.
 - Vaikui esant vežimėlyje, maitinimo kėdutėje, sūpynėse, visuomet jį prisegti saugos diržais. Ten, kur saugos diržų nėra, pavyzdžiui, ant vystymo stalo, niekuomet nepalikti vaiko be priežiūros. Jei nusisukate, prilaikykite vaiką ranka.
 - Dėti vaiką į nešiojamą automobilinę kėdutę ją padėjus ant žemės, o ne ant stalo ar kitų baldų.
 - Smailius stalų kraštus uždengti specialiomis apsaugomis arba, pavyzdžiui, uždengti stalą antklode ar pledu, kad kraštai būtų uždengti (ant stalo nieko nedėti, kad vaikas, patraukęs antklodę ar pledą, neužsimestų ant savęs ten esančių daiktų ir nesusižalotų).
 - Vaikų žaidimų aikštelės turėtų būti padengtos smūgius sugeriančia danga – smėliu, specialia guma, medžio žieve ar kt.
 - Keiskite elgesį:
 - Neleiskite vaikams lipti ant baldų, kėdžių, kopėčių ir kt. aukštų vietų.
 - Nepalikite kūdikių ir mažų vaikų be priežiūros ant sofų, lovų, vystymo stalų, žaidimų aikštelėse ar kitose aukštose vietose.
 - Neskatinkite vaikų lakstyti pavojingose vietose.
 - Mokykite vaikus žaisti saugiai.
- Žaidimų aikštelėse prižiūrėkite vaikus.**

TRANSPORTO ĮVYKIAI

Kasmet Lietuvoje įvyksta apie 600 eismo įvykių, kuriuose nukenčia vaikai. 2017 m. tokių užfiksuota 591, iš kurių 147 įvyko dėl pačių vaikų kaltės. Buvo sužeisti 638 vaikai, 7 žuvo. Apie pusė transporto įvykiuose patiriamų traumų yra sunkios, kurias prireikia gydyti stacionare. Daugiausia stacionare gydomos galvos traumos, pečių lanko ir rankų, klubų ir kojų, stuburo ir kt. traumos.

Siekiant išvengti žūčių ir traumų eismo įvykių metu ar bent jau sumažinti jų skaičių, reikia paisyti pėsčiųjų, nemotorinių ir motorinių transporto priemonių vairavimo ir keleivių vežimo taisyklių reikalavimų.

PĖSČIŪJŲ SAUGA

Besirūpinant vaikų saugumu gatvėje, reikėtų atkreipti dėmesį, dėl ko vaikai labiau pažeidžiami nei suaugusieji.

Tėvai, globėjai, kiti eismo dalyviai dažnai nežino ir neįvertina vaikų fiziologijos ir anatomijos ypatybių:

- Vaikų regėjimo kampas yra siauresnis negu suaugusiųjų.
- Vaikai negali aiškiai matyti tolimų objektų. Jiems sunkiau pakeisti tolimą vaizdą artimu.
- Jie linkę matyti atskiras detales, o ne visą vaizdą.
- Jie nesugeba sekti akimis judančių daiktų kaip suaugusieji.
- Vaikai blogai įvertina garso šaltinį.
- Iki 12 metų amžiaus vaikai nelabai skiria, kur yra kairė, o kur dešinė.
- Jie nelabai geba teorines žinias pritaikyti praktiškai.
- Jie linkę užmiršti, ko mokėsi. Jeigu nutinka kas įdomaus, vaikai veikia spontaniškai, daugiau koncentruoja dėmesį į vieną dalyką ir nekreipia į visus kitus.
- Jiems sunkiau adaptuotis aplinkoje dėl fiziologinių priežasčių. Pavyzdžiui, jie mažesni ir jų nesimato virš ar už automobilio arba kliūties.

Labai svarbu patiems laikytis ir vaikus išmokyti pagrindinių atsargumo principų:

- Eikite kuo toliau nuo važiuojamosios kelio dalies krašto.
- Eidami šaligatviu ar kelkraščiu, pereidami gatvę, visada laikykite mažametį vaiką už rankos ir veskite kuo toliau nuo važiuojamosios kelio dalies krašto, kad pravažiuojančios mašinos jo neužgautų arba vaikas, staiga paleidęs ranką, nepatektų po automobiliu.
- Einant pėsčiųjų perėja, netgi degant žaliajam šviesoforo signalui, būtina įsitikinti, ar tikrai visi automobiliai sustojo praleisti.
- Būtina stebėti ir sankryžoje susikertančius kelius, pamatyti besiruošiančius sukti automobilius.
- Jei reikia pereiti važiuojamąją kelio dalį ten, kur nėra pėsčiųjų perėjos, reikėtų pasirinkti kuo atviresnę vietą, kur pats gerai matytum aplinką ir būtų matomas pravažiuojančių automobilių vairuotojų.
- Perspėkite vaiką, kad nebėgtų staiga į gatvę, pamatęs kitoje pusėje draugą. Galima tiesiog susišūkauti ir susitarti susitikti.
- Patikrinkite, ar vaiko dėvimas atšvaitas tikrai yra matomas. Skatinkite vaiką patį išsirinkti jam patinkančią atšvaitą, kurį vėliau noriai naudotų. Pirkite vaikui drabužius, avalynę, kuprines, prie kurių jau yra pritvirtinti atšvaitai.
- Išaiškinkite vaikui, kad jis pats atsakingas už savo saugumą. Pats turi mokytis apsižiūrėti ir įvertinti situaciją gatvėje. Draugų būrys negarantuoja saugumo gatvėje, jei kiekvienas nesiels atsakingai.
- Perspėkite, kad ir suaugusieji ne visada elgiasi gatvėje pagal taisykles. Todėl būtina būti budriems ir nesėkti blogu pavyzdžiu.
- Mokykite, pamačius autoavariją ar pačiam patekus į eismo įvykį, įsidėmėti automobilio numerį, pranešti apie įvykį tėvams ir pagalbos tel. 112.

NEGYVŲ JĖGŲ MECHANINIS POVEIKIS

Negyvų mechaninių jėgų poveikio sužalojimų grupė apima traumas, patirtas dėl mestų ar krintančių objektų smūgių, atsitrenkimų į sportinį inventorių ar smūgius juo, patekimo, sutraiškymo, suspaudimo tarp objektų, sąlyčio su aštriais daiktais, motoriniais įrankiais ir namų apyvokos mechanizmais, žemės ūkio mechanizmais, šaunamaisiais ginklais, fejerverkų, padangų, vamzdžių ar žarnų su slėgiu sproginimų ir kitų priemonių sproginimų sukeltus sužalojimus, triukšmo ar vibracijos sukeltus sužalojimus, taip pat svetimkūnius, patekusius į vidų per odą.

Nuo negyvų mechaninių jėgų poveikio sukeltų sužalojimų labiausiai kenčia vaikai iki 4 metų amžiaus.

Didžiausia dalis tokių sužalojimų įvyksta dėl patekimo, sutraiškymo ar suspaudimo tarp objektų. Ši problema taip pat aktuali ir 5–9 metų amžiaus vaikams. Vyresnių vaikų sužalojimai įvyksta dėl aštrių stiklų ir kitų objektų, taip pat sporto inventoriaus.

Rimtų sužalojimų priežastimi gali būti futbolo ar rankinio vartai, kai jie užgriūva ir prispaudžia ar sutrenkia galvą, kaklą, krūtinę ir galūnes. Suaugusiųjų ar vaikų lovos gali kelti prispaudimo ar įstringimo riziką, kai vaikas įstringa į tarpą tarp lovos ir čiužinio, lovos ir sienos, lovos ir kitų baldų.

NEGYVŲ JĖGŲ MECHANINIO POVEIKIO PREVENCIJA

Saugaus stiklo naudojimas gali padėti išvengti įpjovimų ir kitų sužeidimų. Toks stiklas pasižymi tuo, jog sudužęs nesudaro aštrių šukių, dėl to jos yra nepavojingos ar mažai pavojingos. Toks stiklas ypač rekomenduojamas tose vietose, kur yra kritimų tikimybė – pavyzdžiui, vonioje (duše), prie laiptų ir pan.

- Nepalikite vaikų vežimėlyje be priežiūros. Jie gali išslysti ir įstrigti.
- Rinkitės žaislų dėžes be dangčių, kad vaikui nekiltų pavojus būti prispaustam.
- Naudokite saugos priemones – durų stabdžius, fiksatorius, stalčių ir spintelių užraktus, kad išvengtumėte prispaudimų.
- Rekomenduojama baldus pritvirtinti prie sienos, kad būtų išvengta užvirtimų. Ant tam neskirtų baldų nereikėtų laikyti sunkių daiktų, tokių kaip televizorius.
- Negalima leisti vaikams lipti ant atidarytų stalčių, atvirų lentynų, kabintis ir lipti ant baldų.
- Rekomenduojama, kad žaidimų aikštelėje būtų naudojami ne horizontalūs, o vertikalūs strypai (apsauginiuose atitvaruose, barjeruose ir pan.), kad vaikai jais nelaiptotų.
- Siekiant išvengti sužalojimų, svarbi yra suaugusiųjų priežiūra. Taip pat būtina vaikams nustatyti saugaus elgesio taisykles ir jas nuolat priminti.
- Rekomenduojama žaidimų aikštelėse žaidžiantiems vaikams parinkti tinkamą aprangą. Svarbu, kad drabužiai neturėtų virvelių, juostelių ar kitų kabančių detalių, kurias galėtų įtraukti judanti įranga.

GYVŲ JĖGŲ MECHANINIS POVEIKIS

Sužalojimai, sukelti gyvų jėgų mechaninio poveikio, apima visus sužalojimus, atsiradusius dėl atsitrenkimo, įkandimo ar kitokio mechaninio poveikio, kurį sukėlė žmogus ar gyvūnas, pavyzdžiui, šuo, vabzdys, paukštis. Svarbu paminėti, kad šie sužalojimai neapima įgėlimų ir nuodingų įkandimų, nes čia pagrindinis sužalojantis veiksnys yra mechaninė jėga, o ne nuodai ar kitokios cheminės gyvūnų išskiriamos medžiagos.

Vaikai dažniau nei suaugusieji nukenčia nuo įkandimų. Be to, įkandus gyvūnui vaiko patirti sužalojimai yra sunkesni nei suaugusiojo. Pastebėtina, kad tie vaikai, kurių artimoje aplinkoje auginamas šuo, dažniau nukenčia nuo įkandimų nei vaikai, kurių aplinkoje šunys nėra auginami.

GYVŲ JĖGŲ MECHANINIO POVEIKIO PREVENCIJA

Viena iš pagrindinių prevencijos priemonių yra atsakingas šunų auginimas. Šunų socializacija ir auklėjimas gali padėti išvengti šuns agresijos pasireiškimo.

- Jei nusprendėte įsigyti šunį, reikėtų rinktis tas veisles, kurios gerai sutaria su vaikais.
- Mokykite vaikus, kaip saugiai elgtis su savais ir nepažįstamais šunimis.
- Įsidėmėkite kelias paprastas taisykles:
 - Visada atsiklauskite, ar galima paglostyti svetimą šunį.
 - Visada pasakykite su vaiku vaikštančiam suaugusiajam, kad netoliese laksto nepriřtas šuo arba kad šuo elgiasi keistai.
 - Nelįskite prie šuns, jei jis miega, ėda. Taip pat prie mažų šuniukų turinčios kalės.
 - Neglostykite šuns, kol jis pirmas jūsų neapuostė.
 - Neleiskite savo šuniui agresyviai žaisti.
 - Neleiskite mažiems vaikams žaisti su šunimis be priežiūros.

PIRMOJI PAGALBA ĮKANDUS GYVŪNUI

Įkandimai yra sudėtingi dėl to, kad netolygiai pažeidžia odą, žaizdos yra užkrečiamos bakterijomis, taip pat kyla pasiutligės rizika, jei įkanda neskiepytas gyvūnas.

- Nuplaukite žaizdą su tekančiu vandeniu ir muilu. Jei įkandimo žaizda kraujuoja, reikėtų ją užspausti švairiu audiniu ar steriliu varžčiu. Pristabdžius kraujavimą, žaizdą užbintuoti ar užklijuoti pleistru.
- Į gydytojus rekomenduojama kreiptis, jeigu:
 - įkanda benamis ar nežinomas šuo;
 - gyvūnas nėra vakcinuotas;
 - įkanda keistai besielgiantis šuo;
 - įkandimas stipriai pažeidžia odą;
 - žaizda yra ant veido, kaklo, galvos, rankos, pėdos ar netoli sąnarių;
 - įkandimas ar įbrėžimas parausta, patinsta, tampa skausmingesnis;
 - vaikas nėra paskiepytas nuo stabligės arba nebuvo revakcinuotas per pastaruosius penkerius metus.

Saugokime vaikus nuo įvairių sužalojimų, mažų vaikų traumos ir nelaimingi atsitikimai yra dažnas įvykis, sukeliantis nerimą tėvams ir kainuojantis nemažai lėšų ir pastangų medikams.