



זהירות, קיץ

החופש הגדול הוא זמן מועד לפורענות, אבל עם קצת תשומת לב אפשר לצאת ממנו בשלום

את הבראתו של הילד תוך מספר ימים. עם זאת, ייתכנו מצבי התייבשות קשה ואף פגיעה במערכת העצבים המרכזית אם התופעה אינה מטופלת בזמן. הפנייה לעזרה רפואית או לבית החולים מתבקשת בכל מצב שבו הילד אינו מצליח לקבל נוזלים ולספוג אותם בשל הקאות מרובות או בשל שלשולים מרובים. בכל מצב של טשטוש הכרה או כאבי ראש עזים יש לפנות בדחיפות להערכה רפואית. שטיפת ידיים קפדנית, רחצה והקפדה על שתיית נוזלים יכולות למנוע את מרבית ההידבקויות בוורוס מסוג זה.

התייבשות מתבטאת בדרך כלל בישנוניות יתר (עד לכדי אפתיות), כאבי שרירים, כאבי ראש, ירידה במתן שתן, דופק מהיר ועליה בחום והקאות נמשכות. הטיפול בהתייבשות הוא במתן נוזלים בתדירות גבוהה. במקרה של ילדים ופעוטות, אם הם מסרבים לשתף פעולה והופכים אפתיים, יש לפנות לרופא או לחדר מיון לצורך קבלת עירוי נוזלים. חשוב לדעת כשמתייבשים, נפגע גם הצמא, לכן אינו מהווה אינדיקציה להתייבשות.

הכשות ועקיצות - בקיץ עולה שכיחות הופעתם של חרקים וזוחלים ארסיים. בישראל נפוץ הצפע הארצישראלי המצוי, שהכשתו עלולה ליצור נפיחות מקומית, אודם מקומי ואף כאבי בטן, הקאות, תחושת ישנוניות, הפרעה בקצב הלב וקרישיות יתר. ד"ר אשקר ממליץ במקרה של הכשה להשתדל להיות במנוחה מוחלטת, לנסות לקבע את האיבר הפגוע ולפנות את הנפגע לחדר מיון בהקדם האפשרי. אין לנסות למצוץ את הארס או להניח חוסם עורקים או קרח ואסור לנסות לחבר בין שתי נקודות ההכשה או לעשות שימוש באלכוהול לחיטוי והרגעה. פעולות אלו עלולות להמריץ את מחזור הדם ולהגביר את התפשטות הרעל. הדבר נכון גם למקרים של עקיצת עקרב צהוב ועקרב שחור עבה זנב.

הכשות נחשים ועקיצות עקרבים עלולות לפתח תופעות כגון ירידה בלחץ הדם, חוסר יציבות ופגיעה נירולוגית ואף למוות במקרים קיצוניים. לכן, קיימת חשיבות רבה לתשומת הלב למצב הפיזי של הילד או המבוגר. כמו כן, רצוי לא להפוך אבנים, לא להסתובב יחפים בין שיחים וחולות ולהיזהר באזורים חקלאיים. בטיולים רצוי להקפיד על נעילת נעליים גבוהות ולא סנדלים.

אם יש בסביבה אדם המיומן בביצוע החייאה, רצוי להתחיל בפעולות החייאה ראשוניות במקביל להזעקת עזרה.

חשוב להבין שחלק מהאנשים שטובעים גם נחבלים במהלך הטביעה מסלעים ועצמים קשים, דבר שיכול לגרום לנזק אורתופדי משמעותי. לכן אין לבצע טלטלות מיותרות לאחר שנמשה הטובע מהמים.

ניתן לנסות ולהוציא מפיו של הטובע הפרשות לא רצויות החוסמות את קנה הנשימה. אל תנסו להשקות את הטובע במים רגילים או לשפוך עליו מים רגילים.

שלשולים, הקאות והתייבשות - "שלשולים והקאות מרובים גם הם מתופעות הקיץ - בעיקר אצל ילדים, והם נגרמים בעיקר על-ידי וירוסים מקבוצת האנטרו-וירוסים שמאפיינים את תקופות הקיץ", אומרת ד"ר עדי קליין, מנהלת מחלקת הילדים ב"הלל יפה". ההדבקה מתרחשת לרוב במגע אם כי בחלק מהמקרים העברה תיתכן גם באוויר. הביטוי הראשוני של התופעה הוא הקאות מרובות בתחילתה ולאחר מכן גם חום ושלשולים. אבחון הנגיף הוא קליני ומבוסס על העונה ועל התסמינים. הטיפול הוא תומך מידי שמאפשר

האלו חבישת קסדה, מגני מרפקים וברכיים ימנעו פגיעה קשה במקרה של נפילה.

בנסיעות ברכב ודאו שהילדים חגורים תמיד. חשוב להקפיד על חגירה נכונה של פעוטות בכיסאות המיועדים לכך. הקפדה על חגירת חגורות בטיחות יכולה להפחית משמעותית את חומרת הפגיעה של תאונת דרכים.

שהייה בים ובבריכה - ד"ר מוני ליטמנוביץ, מנהל היחידה לטיפול נמרץ כללי של המרכז הרפואי הלל יפה, טוען שמצבי טביעה יכולים להימנע ב-100% מהמקרים אם נמנעים משהייה בחוף או בבריכה ללא השגחת מציל וללא גישה נוחה לפינוי.

"במקרה של טביעה", מסביר ד"ר ליטמנוביץ, "הזמן עד להגעת העזרה למטופל הוא קריטי ביותר. הנזק שעלול להתרחש קשור ישירות למשך הזמן מרגע הטביעה ועד לזמן ההחייאה והעזרה. אדם שטבע נמצא במצב שבו ריאותיו התמלאו במים ולא יכולה להתבצע פעולת החמצון והחלפת הגזים החיונית לתפקוד המערכות השונות בגוף, וכך עלול להיווצר נזק בלתי הפיך".

הפעולות הראשוניות במקרה טביעה:

החופשה הגדולה מתחילה רשמית השבוע. מומחי המרכז הרפואי הלל יפה קיבצו מספר עצות וטיפים כדי שנעבור את הקיץ בשלום.

תאונות בבית ומחוצה לו - ד"ר ג'אל אשקר, מנהל המחלקה לרפואה דחופה ב"הלל יפה", טוען שתאונות ביתיות בחופש הגדול הן תוצאה סטטיסטית של בילוי רב יותר של הילדים בבית. לכן, יש להימנע מלהשאיר ילדים ופעוטות ללא השגחת מבוגר. יש מספרים אמצעים שניתן לנקוט בהם כדי לשמור על בטיחות הילדים בבית: ודאו ששקעים חשמליים שאינם בשימוש סגורים במגנים מיוחדים.

בזמן הבישול יש להקפיד שידיות הסיר והמחבת ייפנו פנימה הרחק מטווח ידם של ילדים, ורצוי לנסות להשתמש בלהבות האחוריות של הכיריים. יש להקפיד שהקומקום החשמלי עומד במקום יציב ובטוח.

יש להרחיק תרופות, חומרי ניקוי וחפצים מסוכנים מילדים על-ידי נעילתם בארון מיוחד.

בחופשה, מרבית הילדים בנסיעה על אופניים, סקטים, קורקינט, גלגליות ועוד. בכל המקרים

