

آسیب های کودکان، معضلی جهانی

آسیب های کودکان اجتناب ناپذیر نیستند و می توان از وقوع آن ها پیشگیری نمود و کنترل شان کرد. برای مثال میزان آسیب های منجر به فوت کودکان زیر 15 سال در برخی از کشورهای مرفه طی سال های 1970 تا 1995 به نصف رسیده است.

مهار آسیب های کودکان باید در مرکز توجهات جهانی قرار بگیرد تا از مرگ و میر کودکان کاسته شود و کیفیت زندگی آنها بهبود یابد.

در دهه های اخیر برنامه ریزی های به عمل آمده برای نجات جان کودکان اغلب متوجه بیماری های عفونی و کمبودهای تغذیه ای نوزادان و کودکان بود. هر چند که در بعضی از برنامه ها، پیشگیری از آسیب های کودکان در نظر گرفته شده است اما بی توجهی به آن می تواند سرمایه گذاری های بزرگ به عمل آمده در واکسیناسیون، تغذیه و سلامت مادر و کودک را بی اثر سازد.

اگر با اهداف توسعه هزاره فعلی به فکر کاهش مرگ و میر کودکان هستیم، شناخت و بررسی عوامل موثر در آسیب های کودکان اجتناب ناپذیر خواهد بود. مطالعه آن ها نشان می دهد که به ازای هر کودک زیر 19 سال که متعاقب آسیب جان خود را از دست می دهد، 45 کودک بستری شده و 1300 کودک بعد از رسیدگی های اولیه در درمانگاه های اورژانس ترخیص می شوند.

میزان مرگ کودکان به دنبال آسیب ها در کشورهای با درآمد پایین و متوسط 3/4 برابر بیشتر از کشورهای با درآمد بالاست و در این کشورها تنوع روش های منجر به آسیب کودکان بیشتر است

عواملی که کودکان را در مقابل آسیب ها حساس می کنند شامل موارد ذیل می باشد

- ویژگی های فیزیکی کودکان

- نسبت سر به بدن بیشتر از بزرگسالان است.

- قد کوتاه تری دارند و احتمال آسیب سر و گردن آن ها بیشتر است.

- کمتر از بزرگسالان به چشم می آیند و دیدن وسایل نقلیه برای آن ها قدری مشکل است.

- نمی توانند سرعت نزدیک شدن ماشین ها و فاصله آن ها را از روی صدای موتور پیش بینی کنند.

- پوست آنها در مقابل دماهای پایین تر، عمیق تر و سریع تر می سوزد.

- نسبت سطح بدن به حجم آن بیشتر است.

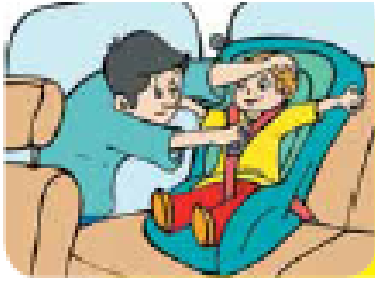
- اندازه سوختگی آن ها نسبت به بزرگ ترها بیشتر می شود و کاهش مایع میان بافتی در ناحیه سوخته شدیدتر است.

- میزان مواد لازم برای ایجاد مسمومیت در آنها کمتر از بزرگسالان است. (مسمومیت با دزهای پایین تر)

- باریک بودن راه های هوایی خطر آسپیراسیون را در آن ها بالا می برد

حوادث ترافیکی





حوادث ترافیکی

تعریف حوادث ترافیکی

مرگی که در حین تصادف یا در عرض 30 روز پس از تصادف با وسیله‌ای که قابلیت انتقال افراد یا اجناس را از جایی به جایی دیگر دارد.

برای پیشگیری از حوادث ترافیکی چه باید کرد

- جداسازی مسیر وسایل نقلیه دوچرخ
- کاهش سرعت
- بطور متوسط کاهش سرعت به میزان 1 کیلومتر در ساعت موجب کاهش خطر تصادفات آسیب‌زا به میزان 3٪ و کاهش خطر تصادفات مرگبار به میزان 4-5٪ می‌شود.
- تجهیزات ایمنی کودک
- صندلی مخصوص کودک در تصادفات، مرگ کودک زیر 1 سال را تا 70٪ و مرگ کودک 1 تا 4 سال را تا 54٪ کاهش می‌دهد.
- حفاظت کودکان 4 تا 7 ساله ای که از صندلی حمایتی استفاده می‌کنند، 54٪ بیش از کودکانی است که از صندلی معمولی استفاده می‌کنند.
- کلاه‌های ایمنی دوچرخه سواری
- 8٪ مرگ و میر ناشی از دوچرخه سواری به علت ضربه به سر و آسیب مغزی اتفاق می‌افتد. استفاده از کلاه ایمنی تا 85٪ از ضربه به سر و تا 88٪ از آسیب‌های مغزی پیشگیری می‌کند.
- افزایش امکان دیده شدن کودکان (لباس‌های با رنگ روشن و شبرنگ)
- آموزش ایمنی جاده‌ای و مهارت آموزشی
- سنین پیش از دبستان برای یادگیری قوانین ترافیکی و رفتارهای ایمن زمان مناسبی است. سال‌های دبستان 7 تا 11 سال برای شروع یادگیری دیر است

- مقررات
- ممنوعیت نشستن کودک در صندلی جلوی خودرو تا 12 سالگی، صندلی مخصوص کودک، استفاده از کلاه، ممنوعیت رانندگی رانندگان مبتدی در جاده ها و
- ایجاد تغییراتی در وسایل نقلیه
- تجهیز خودروها به هشدار دهنده های صوتی در هنگام عقب رفتن، قفل کودک
- توسعه مراقبت های اورژانس بیمارستانی و پیش بیمارستانی و خدمات توان بخشی
- رفتارهای ایمن هنگامی که کودکان در خودرو هستند
- هیچگاه کودک در خودرو تنها نماند.
- کودک در داخل خودرو نباید روی پای کسی بنشیند.
- هنگام شیر دادن به کودک باید توقف کرد.
- کودکان نباید روی صندلی اتومبیل در حال حرکت بایستند، عقب خودرو دراز بکشند و یا دست یا سر خود را از شیشه اتومبیل بیرون بیاورند.
- برای سوار شدن و پیاده شدن از خودرو باید از درهای سمت راست استفاده کرد.
- کودکان هنگام سوار شدن به خودرو باید تحت نظارت والدین و بزرگترها اول سوار اتومبیل شوند و برای پیاده شدن بعد از بزرگترها پیاده شوند.
- هنگام بستن درب خودرو باید مواظب بود انگشتان کودکان لای درب نماند.

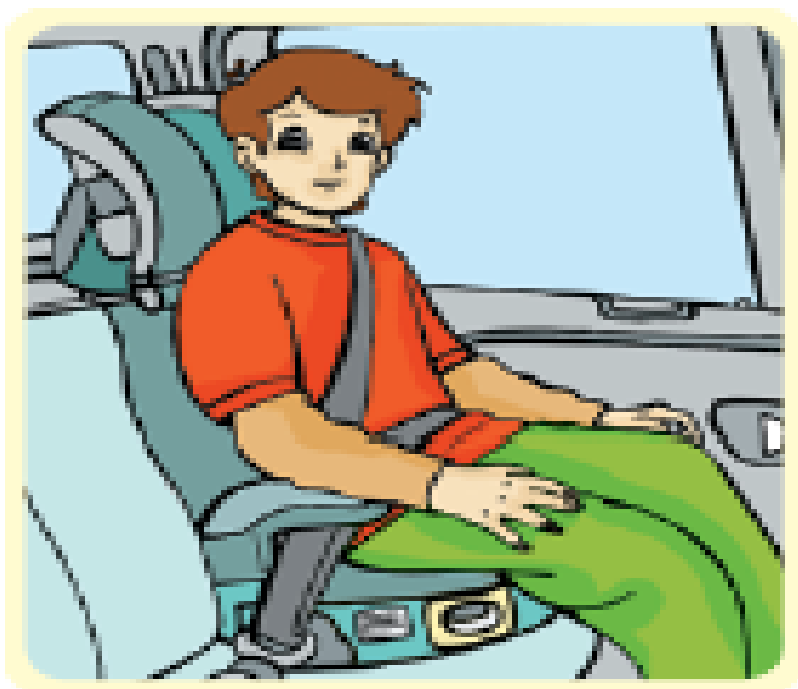
کودک و خودرو

- 2 سال اول زندگی: صندلی را رو به عقب خودرو قرار دهید



- 2-4 یا 5 سال، وزن 10 تا 18 کیلوگرم: صندلی را رو به جلو خودرو قرار دهید

- قد 1 متر و وزن 20 کیلوگرم صندلی حمایتی استفاده شود



- 10 سال به بالا و قد 145 سانتی‌متر به بالا کمر بند خودرو بسته شود

کودک کمتر از 13 سال بایستی در صندلی عقب خودرو بنشیند.

هشدار

— اگر خودرو مجهز به کیسه هوای سمت شاگرد باشد، هرگز نباید صندلی کودک رو به عقب را در صندلی شاگرد نصب

کرد (به روش تکیه به کیسه هوا) این امر می تواند در هنگام فعال شدن کیسه هوا باعث پرتاب صندلی به عقب شده

ومرگ آفرین باشد لذا در صورت وجود کیسه هوا در سمت شاگرد حتماً بایست صندلی کودک را در صندلی های

عقب خودرو قرار داد.

غرق شدگی (drowning)



اختلال و آسیب تنفسی به دنبال فرو رفتن در آب یا هر مایع دیگر و پرشدن یک حجم مایع در راه‌های هوایی

کودک و ایجاد مشکلات تنفسی ای که می‌تواند منجر به مرگ، معلولیت، بیماری و یا نجات کودک شود

بیش از 28٪ آسیب‌های غیر عمدی منجر به مرگ در کودکان به حوادث غرق شدگی مربوط می‌شود

میزان مرگ و میر ناشی از غرق شدگی در کشورهای کم درآمد 6 برابر بیشتر از کشورهای با درآمد متوسط است

نکته مهم:

به ازای هر مورد مرگ ناشی از غرق شدگی، 4-1 مورد نجات یافته و به عوارض مختلف ناشی از غرق شدگی دچار می‌شوند:

- عوارض عصبی
- عوارض تنفسی
- عوارض روانی اجتماعی

محل‌های شایع غرق شدن در کودکان (توزیع سنی) موارد زیر می‌باشد:

نوزادان:

دروان حمام

کودکان زیر یکسال:

دروان حمام و جکوزی، کاسه توالت فرنگی، سطل‌ها و سایر ظروف

کودکان 1-4 سال:

در استخرهای شنا

کودکان بزرگ‌تر از 5 سال:

در استخرها، رودخانه‌ها و دریاچه‌ها

بیشتر کودکانی که در استخر خانه غرق شده‌اند:

" فقط حدود پنج دقیقه دور از چشم والدین و اعضای خانواده بوده‌اند "

پیشگیری از غرق شدگی

* آب سطل‌ها، بشکه‌ها، وان حمام و دستشویی در مواقع بی‌استفاده خالی شود

* درب توالت فرنگی هنگامی که از آن استفاده نمی‌شود بسته باشد

*ظروف کوچک مانند تشت‌ها و وان‌های شستشو در معرض باد و باران رها نشوند

*کودکان حتی اگر شناکردن می‌دانند در داخل و یا اطراف آب‌های طبیعی مانند دریاچه یا اقیانوس جلیقه نجات بپوشند

*کودک در کنار آب، وان حمام و دوش آب حتی برای مدت کوتاهی تنها رها نشود

*تمام قفل‌ها از درب حمام بر داشته شود

*کلید یدکی همواره در اختیار باشد

*عدم پاسخ دادن به زنگ درب منزل یا تلفن در زمان استحمام کودک

*حصارکشی کامل چهار ضلع استخر

*قفل در ورودی استخر گذاشته شود

*صندلی‌ها، میزها و وسایل بالا رفتنی دور از نرده‌ها قرار گیرند

*پوشش استخر نباید جایگزین نرده‌های کناری آن شود

*استخرهای متحرک هرگز توصیه نمی‌شود

*استفاده از زنگ اخبار و وسایلی که می‌توانند به نوعی از افتادن کودک در آب خبر دهند کمک کننده است

هرگز نباید کودک در کنار استخر حتی برای مدت کوتاهی تنها رها شود

*آب استخر همیشه تمیز و پاکیزه باشد و در صورتی که کودک گم شد اول داخل استخر را بگردند

• آموزش شنا پیش از 3 سالگی توصیه نمی‌شود

*استخرهای متحرک هرگز توصیه نمی‌شود، در صورت استفاده باید با آب پر و به سرعت استفاده شود و خیلی سریع خالی

و در محل اصلی خود قرار گیرند.

*هرگز کودکان حتی برای چند لحظه تنها رها نشوند

*کودکان در تمام مدت شنا باید زیر نظر بزرگترها باشند

*هنگام شنا، آب بازی یا انجام هر فعالیت دیگری که بازی و تماس با آب بخشی از آن است، باید حداقل برای:

هر نوزاد: 1 مراقب

هر 2 نوپا: 1 مراقب

هر 4 کودک پیش دبستانی: 1 مراقب

هر 6 کودک دبستانی: 1 مراقب

گردآورنده : واحد بهداشت خانواده شبکه بهداشت و درمان بندرانزلی

خلاصه ای از : کتاب بچه های کوچک ، آسیبهای بزرگ

وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی