

15 декабря – День профилактики травматизма



Зима – время повышенного травматизма. Причинами травм в зимний период часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших.

Зимний травматизм составляет до 15% от заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Наиболее частой причиной зимнего травматизма являются падения на скользкой поверхности. При этом зачастую виновна в полученных травмах банальная спешка. Пешеходы не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскользнуться и упасть можно как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках.

Наиболее частыми зимними травмами являются: перелом лучевой кости в типичном месте, переломы лодыжек и ключицы, ушибы плечевой кости, переломы костей голени и повреждения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, черепно-мозговые травмы. Переломы конечностей возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени.

Особенно часто переломам подвержены люди пожилого возраста из-за возрастных особенностей их скелета (повышенная ломкость костей, меньшая эластичность связок и мышц). Наиболее опасная и тяжелая своими последствиями травма – перелом шейки бедренной кости. Поэтому людям пожилого возраста следует избегать выходить из дома в скользкую погоду, следует отложить поездки и походы в магазин.

Чтобы избежать падений и травм в гололед необходимо:

- носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке;
- зимняя обувь должна быть на рифленой подошве, также можно прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;
- в гололедицу ходить нужно как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;
- внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);

- идти желательнее как можно медленнее: чем быстрее Вы идете – тем больше риск упасть;
- во время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;
- если Вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимать полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;
- не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

Еще одна серьезная проблема зимнего периода – обморожения. Влияние низких температур приводит к тому, что чувствительность тканей резко снижается. Поэтому, без внимательного отношения к собственному состоянию, ведь даже сильное обморожение замечается не сразу.

Первая помощь при обморожении:

- Доставьте пострадавшего в теплое помещение. Помните, чем больше он находится на морозе, тем глубже и тяжелее будут повреждения.
- Хорошенько разотрите побелевшую конечность. Не стоит это делать с помощью снега – вы рискуете занести инфекцию через множественные микротравмы, полученные камешками и острыми кристалликами льда. Шерстяная варежка или кожаная перчатка прекрасно восстановят кровообращение. Массаж следует продолжать до появления чувства тепла и легкого покалывания.
- Сладкое теплое питье поможет согреться.
- Если есть возможность, опустите конечность в теплую воду комнатной температуры.
- Если на поврежденном участке кожи есть волдыри или открытые ранки, ни в коем случае не растирайте его. Наложите чистую повязку, стараясь не потревожить раны.

• При глубоком обморожении, или если размер поврежденного участка больше ладони, срочно обратитесь за медицинской помощью. Точно также следует поступить, если пострадал ребенок или пожилой человек.

В рамках проведения Дня профилактики травматизма **15 декабря на вопросы, касающиеся профилактики и лечения травм, ответит врач-травматолог-ортопед ортопедотравматологического отделения Гомельской областной клинической больницы Минчуков Сергей Владимирович по телефону 8(0232)40-05-22 с 13 до 15 часов.**

По материалам отдела общественного здоровья

Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ