Травмы зимнего периода

Подсчитано, что возможность влияния на состояние травматизма в целом со стороны медиков составляет не более 10 %, а остальные 90 % зависят от иных факторов, которые, в свою очередь, можно разделить на внешние и внутренние. К первой группе относят экологию, состояние мест обитания, рабочих зон, зон отдыха, тротуаров, проезжей части, исправности машин и механизмов. А внутренними являются соблюдение техники безопасности, принципов безопасной жизнедеятельности, правил дорожного движения, принципов трезвого образа жизни.

Статистика говорит, что основной причиной травматизма зимой является банальная спешка. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. В спешке человек склонен не замечать даже открытого льда. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке. При этом гурьбой и сшибая друг друга. В таком случае обычно отделываются ушибами. Хотя и не всегда.

Наиболее распространенные 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. У женщин этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке. В ней легко споткнуться и упасть. Пожилые люди, из-за возрастных особенностей скелета (повышенная хрупкость, меньшая эластичность связок и мышечного каркаса), нередко получают очень серьезные повреждения. Они чаще ломают позвоночник, шейку бедра. В пожилом возрасте даже небольшой удар может вызвать перелом. В 95 % случаев это проявляется у женщин.

Изменив ряд внешних и внутренних факторов, можно обезопасить себя от травм в зимнее время. И если первую группу причин мы часто поменять не в силах, то ряд внутренних факторов большинству потенциальных пострадавших доступен. Напомним, что необходимо соблюдать принципы безопасной жизнедеятельности, правила дорожного движения и т. п.

**Как нужно падать «правильно»?**

Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть — так уменьшится высота, с которой вы падаете. Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться — притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку. Основное условие для правильного выполнения — не бояться ушиба заранее.

Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок. Этот прием рекомендуется для людей старше 50 лет.

Если вы падаете на спину — прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте возможно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги — это только увеличит количество переломов.

**Как предотвратить возможные травмы?**

Предотвращение травм можно отнести к сфере их профилактики. И, как показывает вся та же вездесущая статистика, это в значительной степени снижает их количество. Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие простые правила:

1. Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.
2. В гололедицу ходить нужно по-особому — как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит — это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.
3. Лицам пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки. Их можно приобрести в соответствующих торговых точках.
4. Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.).
5. Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты. Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребенку.

Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус» или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!

**Как правильно оказать первую помощь?**

Как свидетельствует статистика, более чем в половине случаев помощь пострадавшим от «зимних» травм, их транспортировка в медицинское учреждение проводятся неправильно. Это усугубляет тяжесть повреждений, затрудняет дальнейшее лечение. Население в целом плохо ориентировано в вопросах оказания первой медицинской помощи.

Суть первой помощи зависит от вида травмы.

**Ушиб**. Это наиболее частый вид травмы, возникает при ударе о твердый тупой предмет. Боль, обычно небольшая, возникает в момент удара или вскоре после него. Отек образуется сравнительно быстро, а кровоподтек появляется через несколько часов. При травме глубоких тканей может появляться через 2–3 дня. Функция ушибленной конечности в виде ограничения движений нарушается незначительно.

Первая помощь при ушибе направлена на уменьшение кровоизлияния и снятие болей. Накладывают давящую повязку и охлаждают место ушиба (пузырь со льдом, холодный компресс, мокрая салфетка, холодный металлический предмет). Ушибленной конечности придают состояние покоя (руку подвешивают на косынку, сустав фиксируют 8-образной повязкой, шиной). Чтобы синяк быстрее рассосался, смажьте его гепароидом или троксевазином. Это не даст свернуться излившейся крови, и он быстро рассосется без боли и припухлости в месте ушиба. Неплохой эффект дает нанесение на кожу «сетки» из 0,25–0,5 % раствора йода. Обычный 5 % раствор йода из пузырька для этого нужно разбавить спиртом или водкой.

**Ушибы головы, груди и живота могут сопровождаться скрытыми повреждениями, поэтому консультация врача обязательна!**

Понаблюдайте за образовавшимся на месте ушиба синяком. Если он с течением времени изменяет окраску от красного через лиловый, вишневый и синий до желто-зеленого, значит все в порядке. Если же он только больше багровеет или при этом усиливается отек и боль, то, возможно, начинается нагноение — немедленно обратитесь к врачу.

Вывихи (стойкое смещение концов костей, входящих в состав любого сустава) происходят при падении, ударе, а иногда и при неловком движении. Появляются резкая боль в момент травмы и интенсивная — в первые часы после нее. Обычные движения в суставе становятся невозможными. Сустав деформирован, его очертания в сравнении со здоровым изменены.

Первая помощь должна быть направлена на уменьшение болей и на задержку развития отека. Для этого на сустав кладут холод и фиксируют конечность (руку подвешивают на косынку, прибинтовывают к груди; а ногу обкладывают мягкими предметами и оставляют в том положении, в котором она оказалась). Затем необходимо срочно доставить пострадавшего в травмпункт или больницу. Ни в коем случае не пытайтесь сами вправить вывих, если у вас нет соответствующих знаний и навыков.

Переломом кости называется насильственное нарушение ее целостности. Переломы бывают закрытыми — без нарушения кожных покровов и открытыми — с их разрывом. О переломе даст знать острая боль в пострадавшей конечности, усиливающаяся при малейшей попытке пошевелить ею. Из-за этого движения становятся невозможными. Внешне конечность имеет неестественную форму за счет изменения ее оси и укорочения (обычно) в результате сокращения мышц. При открытых переломах всегда имеется рана, в которой иногда виден конец отломка кости.

Первая помощь заключается в обеспечении фиксации и покоя сломанной конечности. Соорудите шину из того, что есть под рукой — палки, доски, крупной ветки. С помощью платка, шарфа, ремня привяжите ее так, чтобы шина захватила два соседних сустава. Например, при переломе костей голени наложите шину с захватом коленного и голеностопного суставов. Так они будут неподвижны, и костные обломки не смогут смещаться, травмируя окружающие ткани и причиняя боль. Особое значение шина имеет при повреждении бедра. Если поблизости нет ничего, что хотя бы отдаленно напоминало будущую шину, привяжите (прибинтуйте) травмированную ногу к здоровой, а руку при переломе плечевой кости — к туловищу. Только после этого пострадавшего можно перенести к машине и отправить в больницу.

В заключение хотелось бы всем нам пожелать не попадать в подобные ситуации. И помните, что ваше здоровье находится, прежде всего, в ваших руках. Будьте внимательны на дорогах!