

## **Профилактика зимнего травматизма**



**У природы нет плохой погоды,  
Каждая погода благодать.  
Дождь ли, снег — любое время года  
Надо благодарно принимать...»**

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Согласно статистическим данным «зимний» травматизм дает до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности и в 20% является причиной инвалидности. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Наиболее частые повреждения при этом: черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей, сочетанная травма.

В зимний период преобладают ушибы и переломы костей (около 15%), вывихи (около 10%). Пострадавшие преимущественно находятся в трудоспособном возрасте (около 80%). Дети до 18 лет составляют 2%, а лица старше 60 лет — около 8%.

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.

**Основной причиной травматизма зимой является банальная спешка.** Многие не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы.

Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскользываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него.

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.

Особенно часто переломам подвержены люди пожилого возраста из-за возрастных особенностей их скелета. Даже небольшой удар может вызвать переломы конечностей, ребер, позвоночника, а также тяжелую своими последствиями травму - перелом шейки бедренной кости. В 95% случаев этот перелом встречается у женщин. **Людям пожилого возраста без надобности в «скользкую» погоду из дома вообще лучше не выходить, следует отложить поездки, походы в магазин и во всевозможные инстанции.**

### **Те же рекомендации должны соблюдать беременные женщины:**

- в гололед лучше остаться дома, ну а если необходимо выйти на улицу, то надеть максимально удобную обувь на плоской подошве, избегать спешки, обходить опасные участки;
- при выходе из общественного транспорта или спуске по лестнице обязательно держаться за перила или попросить прохожих о помощи.

**Ознобления и отморожения** (15-17% всех зимних травм) - ещё одна серьезная проблема травматологии. Получить ознобление конечностей можно и при температуре +4 градуса, если будет повышенная влажность воздуха. Обувь должна быть теплой и просторной, так вы предотвратите ознобления и отморожения.

**При отморожениях никогда не растирайте пораженную область снегом.** Чтобы предотвратить омертвление тканей, согревание пораженной области должно быть постепенным! Когда пострадавший попадет в теплое помещение, укутайте отмороженную руку шарфом, чтобы предотвратить резкое повышение температуры. Если отморожение несильное, можно слегка растереть эту область чистой шерстяной тканью. Дайте выпить пострадавшему горячего чая.

Отягощающим фактором травматизма является состояние алкогольного опьянения, сопровождающее травмы почти в 30% случаев. В зимний период алкогольное опьянение может стать непосредственной причиной не только переохлаждения, отморожения кистей и стоп, но и замерзания при относительно небольших морозах.

### **Чтобы снизить риск падения при гололеде необходимо соблюдать следующие правила:**

- носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке;
- можно прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря, лучше подойдет обувь с рифленой подошвой;
- в гололедицу ходить нужно по-особому - 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 желательно как можно медленнее. Важно помнить: чем быстрее Вы идете, тем больше риск упасть;
- девушкам на 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.

### **Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь упасть с наименьшими потерями:**

- при падении нужно сгруппироваться – это уменьшит силу удара о лед;
- постараться присесть – уменьшится высота падения;
- в момент падения необходимо напрячь мышцы – отделаетесь ушибом;

- **безопасней всего падать на бок, так можно обезопасить таз, позвоночник и конечности;**
- **падая ничком, голову лучше втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть;**
- **ни в коем случае нельзя приземляться на выпрямленные руки;**
- **при падении на спину прижать подбородок к груди, а руки раскинуть пошире;**
- **если падаете со скользкой лестницы, постараться прикрыть лицо и голову руками. Не пытаться затормозить падение, растопыривая конечности, это увеличит количество переломов.**

При получении травмы через прохожих или других лиц необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или при возможности самостоятельно обратиться в ближайшее медицинское учреждение. Самостоятельно или с помощью окружающих создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств. Обойтись без консультации врача можно только в случае легкого ушиба, за исключением ушиба головы. Достаточно к больному месту приложить холод и обработать место ушиба мазью или гелем, рассасывающим синяки.

При занятии зимними видами спорта используйте защитные средства - налокотники, наколенники, шлемы. Обучите своего ребенка безопасному катанию на лыжах, коньках и санках. Взрослые должны уметь оказывать первую помощь ребенку. В преддверии новогодних праздников, хочется предостеречь от вероятности получения травм в результате использования многообразных пиротехнических изделий, которые, к тому же, ежегодно уносят чью-то жизнь. Для профилактики остеопороза у лиц пожилого возраста и укрепления костных тканей рекомендуется употреблять препараты, содержащие кальций, полноценное питание в сочетании с физически активным образом жизни.

Основной способ профилактики травм зимой - осмотрительность при передвижении по тротуарам, пешеходным дорожкам, пешеходным переходам на мостовой, особенно при наличии снежных заносов и гололеда. В значительной мере это относится к водителям – соблюдение скоростного режима, максимально внимательное отношение к участникам дорожного движения.