

Автор: Н.Амосова, фельдшер – валеолог отдела общественного здоровья



Травматизм является очень серьезной проблемой для разных стран мира, в том числе и для Республики Беларусь. Ежегодно в мире от различных травм погибает 5 млн. человек – это почти 9% от общего числа смертей.

Травмы относятся к третьей по значимости причине смертности. Ежегодно в Белоруссии травмируется около 800 000 человек. Травматизм важная социально – экономическая проблема в связи с высокими показателями распространенности и тяжестью его медико-социальных последствий (инвалидность и смертность).

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%. Чаще люди травмируются при падении, не заметив льда, прикрытого снегом, или, встав неосторожно на ступеньки, покрытые корочкой льда. Самый скользкий лед — при температуре около 0°С.

А как предотвратить сезонный зимний травматизм?

Быть внимательным – это самое первое правило. Обязательно смотреть, куда вы идете. Причем, смотреть не только по сторонам и вверх – на предмет падения сосулек с крыш, но и под ноги. Травмоопасные участки дороги, желательно, видеть загодя. Важно правильно выбирать обувь: соответственно погоде, устойчивую, противоскользкую (обладать рифленой и, желательно, прорезиненной подошвой). Кожаный «низ» очень скользкий, и его зимой лучше избегать. Дамам на зиму следует выбирать небольшой и устойчивый каблук, но никак не шпильку. Еще одним важным правилом профилактики зимнего травматизма можно назвать «умение падать». В первую очередь стараться избегать падения плашмя, а также на спину, дабы не удариться головой, желательно, не на отведенную руку. Большое число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках. При катании

с горок на санках, лыжах необходимо адекватно выбирать место съезда. Травма позвоночника при падении во время катания с горок занимает второе место из всего зимнего травматизма среди детей. Важно не забыть обеспечить всеми необходимыми средствами защиты: налокотники, наколенники, шлемы и т.д.

Первая помощь при травме. Общие принципы оказания помощи:

устранить воздействие на организм повреждающих факторов, оценить состояние пострадавшего; определить характер и тяжесть травмы, наибольшую угрозу и последовательность оказания помощи; выполнить мероприятия по оказанию помощи пострадавшему в порядке срочности; вызвать скорую медицинскую помощь, если нужно.

Основные принципы оказания первой помощи:

при ушибах накладывают давящую повязку, применяют холод, создают покой;

при травмах головы применяется «холод» на голову и создается полный покой пострадавшему до приезда врачей;

при травме позвоночника аккуратно (чтобы тело не сгибалось) повернуть пострадавшего лицом вниз, в таком же положении транспортировать пострадавшего в больницу;

при вывихе конечностей, необходимо обеспечить неподвижность поврежденной конечности до приезда врачей;

при растяжении связок (чаще всего в голеностопном и лучезапястном суставах) помощь заключается в тугом бинтовании, обеспечении покоя и прикладывании холода. Поврежденная конечность должна быть приподнята;

при переломах стоит обеспечить неподвижность костей в месте перелома с помощью специальных шин или подручных средств;

при травмах сустава необходимо обеспечить полную неподвижность сустава до приезда врача;

раны нужно промыть перекисью водорода и обработать вокруг йодом.

Будьте внимательны и осторожны. Берегите себя и своих близких.