Автор:Автор:Г.Колесников, врач-травматолог-ортопед (заведующий) травматологического отделения

Наступает зимняя пора. А значит увеличивается **опасность травм.** Как обычно, с наступлением гололёда в приёмный покой Речицкой ЦРБ и в травматологический кабинет поликлиники резко возрастает поток пострадавших. Это прежде всего **пожилые люди** с различными переломами в области плечевого и голеностопного суставов, переломами в области кистевого сустава и другими травмами. Это связано прежде всего со снижением прочности кости у пожилых людей и наличием у них другой сопутствующей патологии – нарушением памяти и координации движений. Всем пострадавшим на месте, до приезда бригады неотложной помощи, должна быть **оказана первая помощь** .

Это, прежде всего, наложение **иммобилизации** – фиксирующих шин для обездвиживания конечности. Шинами могут послужить фанерные или деревянные дощечки или листы твёрдого картона. К конечности с двух сторон прикладывают соответствующего размера шины и бережно фиксируют их бинтом или подручным перевязочным материалом. Фиксация не должна быть слишком тугой во избежание нарушения кровообращения. При манипуляциях нужно стараться как можно меньше двигать конечность. После шинирования необходимо придать конечности возвышенное положение. Если это нога, то следует уложить пострадавшего на твердую поверхность, а под ногу подложить матрас или подушку. Если повреждение на руке, то следует подвесить её на косынку, завязанную вокруг шеи. Не нужно давать больному болеутоляющие средства, а тем более алкоголь. Обезболивание можно осуществить приложив холод к повреждённому месту – пузырь со льдом, полиэтиленовый пакет со льдом или снегом через чистую пелёнку или полотенце на время 5-10 минут. Дальнейшее обезболивание произведёт фельдшер «скорой помощи». Ни в коем случае не следует пытаться вправить, «дёрнуть» перелом или вывих. Это обязательно приведёт к осложнениям и ухудшению состояния пострадавшего. Не нужно давать пострадавшему пить или есть, т.к. при доставке его в приёмный покой больницы, возможно понадобится общий наркоз. Можно дать пополоскать рот водой или холодным чаем. Естественно, сразу после получения травмы, необходимо доставить пострадавшего в травматологический кабинет поликлиники или приёмный покой больницы. Связавшись с диспетчером «скорой помощи» по телефону 103, нужно как можно более точно рассказать в каком месте повреждение.

В целях профилактики травм зимой , мы рекомендуем пожилым людям реже выходить на улицу, особенно в гололёд. Но, а

если уже пришлось выйти, то соблюдать на улице крайнюю осторожность – идти не торопясь, внимательно смотреть под ноги. Больным и ослабленным людям можно выходить на улицу только в сопровождении. На улице не переходить дорогу в неположенных местах, быть внимательными там, где есть движущийся транспорт, стараться не выходить на улицу в ночное и вечернее время. В период холодов обязательно одеваться соответственно погоде. Ни в коем случае не употреблять алкоголь перед выходом на мороз!

Детям в зимнее время родители обязаны рассказать правила поведения на улице, следить за тем как они одеты. Ребятам нужно быть аккуратнее на горках, не играть вблизи проезжей части, не выбегать на лёд на реке.

Все эти рекомендации помогут сохранить здоровье вам и вашим близким.

Коллектив травматологического отделения поздравляет жителей города с наступающими зимними праздниками
и желает всем крепкого здоровья!