

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. 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. Согласно статистическим данным на зимний травматизм приходится до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

При наступлении зимы, с выпадением первого снега частота обращений за помощью в медицинские учреждения по поводу травм увеличивается в 2-3 раза. 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%.

Известно, что возможность влияния на уровень травматизма со стороны медиков составляет не более 10%, а остальные 90% зависят от иных факторов, которые 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. Внутренними являются соблюдение техники безопасности, принципов безопасной жизнедеятельности, правил дорожного движения, принципов трезвого образа жизни.

Изменив ряд внешних и внутренних факторов, можно обезопасить себя от травм в зимнее время. И если первая группа причин часто зависит не от нас лично, 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.** Поскальзываются и падают как при входе в автобус или

троллейбус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке. В таком случае обычно отделяются ушибами. Хотя и не всегда.

Наиболее часто, в порядке убывания, встречается 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. 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 (повышенная хрупкость костей, меньшая эластичность связок и мышц). 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.

Эти же рекомендации должны соблюдать и 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 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. Во время новогодних праздников, хочется предостеречь от вероятности получения травм в результате использования многообразных пиротехнических изделий, которые нередко становятся причиной очень тяжелого ожога или даже смертельного случая.

Итак, **основной способ профилактики травм зимой** – это **осмотрительность и осторожность** при передвижении по тротуарам и дорожкам, пешеходным переходам на мостовой, особенно при наличии снежных заносов и гололеда. Важно правильно, соответственно погодным условиям, подобрать одежду и обувь. Соблюдать правила безопасного поведения при занятии зимними видами спорта и играми, не оставлять детей без присмотра. Водители транспортных средств должны строго соблюдать правила дорожного движения и проявлять повышенное внимание, соблюдать скоростной режим и максимально внимательно относиться ко всем участникам дорожного движения.

Профилактика детского травматизма в зимний период

Консультация для родителей

Дети ведут себя очень активно и зимой, и летом. Однако именно в зимний период значительно возрастает число травм, особенно в период школьных каникул, когда дети больше располагают свободным временем, чаще находятся на улице и остаются без присмотра взрослых.

Врачи-травматологи утверждают: значительное число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

Если вы решили доверить, ребенку самостоятельно спуститься с горки на санках, расскажите ему, что:

- спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;
- перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона;
- на сани садятся только верхом, держась за веревочку. Ноги не ставят на полозья, держат с боков полусогнутыми;
- чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег с той стороны, в которую хочешь повернуть сани;
- чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок;
- научите его падать: в момент падения он должен уметь группироваться, собираться в комочек, так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

Категорически запретите ребенку кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, и разъясните, насколько это опасно для жизни.

Лыжи и коньки - непростые виды развлечения. Этому надо учить. Необходимы знания техники: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания, знание правил безопасности падения. Для этого есть тренер и опытные преподаватели. К врачу-травматологу попадают, в основном, дети ничему не обученные и ничего не умеющие.

Родителям важно не только обучить ребенка безопасному катанию на лыжах, коньках, санках, но и не забыть обеспечить всеми необходимыми средствами защиты (налокотники, наколенники, шлемы и т.д.) при занятиях зимними видами спорта.

Чтобы избежать травм и обморожений взрослым следует правильно подобрать зимнюю обувь для детей. Она должна быть удобной, теплой и главное - с крупной ребристой подошвой.

Еще одна частая зимняя травма – повреждение глаз. Крепко слеplенный и метко запущенный снежок может лишить ребенка зрения. Поэтому объясните ребенку, что во время снежного боя лучше находиться подальше от его эпицентра. А в случае попадания снежка в глаз, ребенка необходимо показать врачу-офтальмологу.

В период зимних каникул и новогодних праздников самые любимые детские развлечения – **фейерверки и петарды**. На рынок новогодних праздников поступают многообразные пиротехнические средства, которые очень далеки от невинной игрушки и беззаботного проведения праздника. Первая вспышка и взрыв ослепляет и глушит. К тому же, петарда может разорваться совсем не в том месте, где планируется. Если стрелять с руки, можно остаться без конечностей, получить ожоги рук и лица. Исходя из этого, стрельбу пиротехникой можно разрешать только подросткам старше 14 лет и только под наблюдением взрослых, соблюдая строгие правила безопасности.

Запуская петарду, нельзя стоять под деревом, у стены, рядом с товарищами, стрелять с руки, направлять траекторию полета в сторону прохожих, животных, построек. Нельзя запускать петарды в помещении.

В зимний период, чтобы снизить вероятность падения, нужно соблюдать некоторые правила:

- в гололедицу ходить нужно по-особому - как бы немного скользят, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых в коленях ногах;
- очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);
- поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;
- лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки.

Чтобы предупредить возникновение дорожно-транспортного травматизма, дети должны знать и соблюдать следующие правила, когда переходят дорогу:

- остановиться на обочине;
- посмотреть в обе стороны;
- перед тем как переходить дорогу, убедиться, что на дороге нет машин или других транспортных средств;
- идти, но ни в коем случае не бежать;
- переходить дорогу только в установленных местах на зеленый сигнал светофора;
- на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, чтобы водитель видел тебя;
- если транспортный поток застал на середине дороги, следует остановиться и не паниковать;
- маленького ребенка переводить через дорогу надо только за руку;
- детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом.

В случае травмы взрослые должны уметь оказать первую медицинскую помощь ребенку. При возникновении небольших ушибов различных частей тела к ушибленному месту надо приложить на некоторое время (10-15 минут)

холод (пузырек со льдом, снегом, холодной водой), затем обеспечить пострадавшему месту покой. При легких ушибах, применять холод, а затем забинтовать место повреждения. Ранки, ссадины, царапины нельзя промывать, а лучше всего обработать йодом кожную поверхность вокруг нее.

Для укрепления костей дети должны употреблять продукты, которые содержат йод, кальций и витамин Д. Основным источником йода - морепродукты, особенно морская капуста, рыба. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах, витамин Д способствует лучшему усвоению кальция и образуется при воздействии солнечного света на кожу. Он поступает и с некоторыми продуктами питания: жирной рыбой, яйцами, крупяными блюдами. Кроме того, предотвратить травмы помогут и физические нагрузки.

Лучшим видом спорта является плавание, во время занятий которым задействованы практически все группы мышц.

Плавание – самая лучшая и адекватная нагрузка для мышц и сердца. Занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями, полноценное и разнообразное питание являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Помните, лучшая профилактика зимних травм – это осторожность и осмотрительность!