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

Наступила зима и в связи с этим увеличивается опасность травм характерных для этого периода. Как правило, увеличивается количество уличных травм связанных с падениями на гололёде, а также ожогов и отморожений. Около 30% травм люди получают в состоянии алкогольного опьянения. А больше половины погибших от травм находились в нетрезвом виде.
Это связано с тем, что при этом у человека нарушается координация движений, появляется излишняя самоуверенность, снижается критическое отношение к своим действиям, снижается внимательность, притупляется чувство опасности. Мало того, многие, употребив алкоголь, становятся агрессивными и представляют опасность для окружающих. Нетрезвое состояние повышает риск стать жертвой хулиганского нападения в вечернее и ночное время в безлюдных местах, так как в состоянии алкогольного опьянения труднее дать отпор.

Чаще всего в результате падения получают переломы пожилые люди. Это связано с отсутствием у них должной ловкости и нарушением координации движений. Кроме того у лиц этого возраста снижена прочность костей ввиду остеопороза. Наиболее часто у них случаются переломы в области плечевого и лучезапястного суставов. Особого внимания заслуживают переломы шейки бедра т.к. при них большинство пострадавших становятся прикованными к постели и нуждаются в постороннем уходе длительное время.

Молодые люди и лица среднего возраста реже подвержены переломам и чаще отделываются ушибами и растяжениями. Из наиболее распространённых травм у них встречаются переломы лодыжек, костей голени, предплечья, перелом рёбер.
У детей–перелом ключицы, костей предплечья и плечевой кости.
Основными признаками перелома являются: болезненная припухлость, деформация конечности, ненормальная подвижность, хруст отломков.

Пострадавшим на месте должна быть оказана первая помощь. При этом ни в коем случае не следует пытаться дёргать руку, ногу или палец с целью вправить «вывих». Это обязательно приведёт к осложнению и ухудшит состояние пострадавшего. Конечность надо иммобилизировать шиной. Если повреждена рука, то после шинирования её следует подвесить на косынку. Обезболивающие средства давать не надо т.к. лучшее обезболивание – это хорошая иммобилизация. Можно приложить к повреждённому месту холод на 5-10 минут. Не надо давать пострадавшему пить или

есть, т.к. при доставке его в приёмный покой больницы, возможно понадобится общий наркоз для которого надо быть натощак. Сразу после оказания первой помощи необходимо доставить пострадавшего в травматологический кабинет поликлиники или приёмный покой больницы.

Мерой профилактики травм у пожилых людей является проявление к ним заботы и внимания, помощь в делах по хозяйству. В зимнее время, когда скользко, старайтесь ограничивать их выход на улицу в магазин за продуктами, на почту, в сберкассу. А если в этом есть необходимость, проведите их, соблюдая на улице крайнюю осторожность – идти не торопясь, обходите скользкие участки.

Пешеходам необходимо переходить дорогу в отведённых местах и начинать переход лишь убедившись что водитель вас видит и пропускает. На улице в ночное и вечернее время обозначайте себя световозвращающими элементами.

В период сильных морозов обязательно одевайтесь тепло. Обувь и перчатки должны быть тёплыми и свободными. Ни в коем случае не употребляйте алкоголь перед выходом на мороз! Эти меры помогут избежать отморожений конечностей и общего переохлаждения.

Детям родители должны объяснить меры безопасности при катании на горках. Нельзя кататься вблизи проезжей части и выходить на лёд на реке без сопровождения взрослых.

Часто в быту маленькие дети по недосмотру родителей получают ожоги (сидя за столом тянут на себя и выливают чашку с горячим чаем или молоком, тарелку с горячим супом). Это часто приводит к глубоким ожогам, иногда требующим оперативного лечения – пересадки кожи. При ожогах ни в коем случае нельзя смазывать пораженные участки маслом, так как это приводит к вторичному углублению ожога. При этом необходимо немедленно с ребенка снять мокрую одежду и охладить место ожога холодной водой в течении 5-10 минут. Родители, будьте внимательны, берегите своих детей.

И в заключении хочу напомнить что ваша безопасность в ваших руках и зависит от вашей

внимательности, осторожности и предусмотрительности.