

Одной из важнейших проблем общественного здравоохранения является травматизм населения. Он характеризуется высокой степенью нетрудоспособности и медико-социальными последствиями, такими как инвалидность и смертность. **Повреждением, или травмой**, принято называть последствие воздействия на человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновского, электрического и др.), нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов. В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения. Травмы могут быть одиночными (например, перелом какой-либо кости), множественными (несколько переломов), сочетанными (переломы костей с повреждением внутренних органов) и комбинированными (перелом кости и, например, отморожение или ожог и т.п.). Травмы тканей и органов бывают открытые, с нарушением целостности кожи и слизистых оболочек, и закрытые без повреждения наружных покровов.

Травмы подразделяют на:

1. Производственные:
   - промышленные;
   - сельскохозяйственные;
   - строительные;
   - на транспорте;

2. Непроизводственные:
   - бытовые;
   - уличные;
   - дорожно-транспортные;
   - спортивные;
   - школьные;
   - детские и пр.

С наступлением зимы «уличный» травматизм сезонно возрастает более чем в два раза. Нетерпение и небрежность – частые причины зимних травм. Когда человек спешит, он может не осознавать, что ясно видит нечто большее, чем просто заснеженный лед. Неубранный снег, лед, рытвины и выбоины на тротуарах являются основными внешними причинами, создающими травмоопасные ситуации в городах. Люди часто падают, выходя из автобуса. Санки, лыжи, коньки – любимые развлечения зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм и переломов, особенно у детей. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения,

позволяющим избежать получения травм. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера. Даже безобидная игра в снежки может вызвать неприятности. Задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо, да и по своим «противникам» целиться осторожно, чтобы не повредить глаза, не разбить нос и не оставить синяков на лице. Основную опасность в холодное время года представляет гололед. Чтобы снизить вероятность падения, **нужно соблюдать некоторые правила**
:

1. Ходить не спеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню.
2. Очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома).
3. Поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению.
4. Лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки
5. Нежелательно выходить из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко.
6. Пожилым людям целесообразно пользоваться тросточкой или гулять в сопровождении близких, особенно это важно при переходе улицы, при спуске с лестницы и подъеме по ней.
7. Во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и не в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается.

Если падения избежать не удалось, следует обратить внимание на появление следующих симптомов: появилась острая боль в руке или ноге, распух сустав, появилась головная боль, головокружение. В этих случаях необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. **15 декабря 2022 года с 14 до 16 часов** позвонив по телефону «прямой» линии 8 (0232) 34-71-27 Вам помогут ответить на вопросы врачи-травматологи-ортопеды травматолого-ортопедического отделения Гомельской областной клинической больницы.