

Профилактика зимнего травматизма

Нынешние зимы нередко сопровождаются переменной погодой. То снегопад, то оттепель, то метель, то гололед. И все это зачастую способствует получению травм.

Частыми причинами зимних травм становятся спешка и невнимательность. Когда человек торопится, он может не заметить не только припорошенный снегом лед, но и явно видимый. Неубранный снег, гололедица, выбоины, ямы – это основные внешние обстоятельства, которые создают травмоопасную ситуацию в городе. Часто люди поскользываются и падают при входе или выходе из автобуса или троллейбуса. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках.

Наиболее распространенные травмы – переломы конечностей, которые 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 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.

Чтобы снизить вероятность падения, нужно соблюдать некоторые правила:

- Носите обувь на низком квадратном каблуке или с рифленой подошвой.
- Внимательно смотрите под ноги, идите медленно немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступая на всю подошву.
- Если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимайте полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице.
- Очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома).
- Не ходите очень близко возле стен зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь сгруппироваться – это уменьшит силу удара и снизит высоту падения. В момент падения необходимо напрячь мышцы, тогда можно отделаться ушибом. Безопасней всего падать на бок, так можно обезопасить таз, позвоночник и конечности.

Если упали, не торопитесь вскакивать и бежать дальше, аккуратно встаньте, поспраивайте руки и ноги, прислушайтесь к своим ощущениям - нет ли боли.

После падения следует обратить внимание на появление следующих симптомов: острая боль боли в руке или ноге, отеки суставов, сильная головная боль или головокружение. В этих случаях необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

Будьте внимательны, осторожны, ведь травму можно получить за секунду, а выздоровление наступит весьма не быстро. Берегите себя!

Информация подготовлена государственным учреждением
«Витебский зональный центр гигиены и эпидемиологии»