

Советы травматолога

Основные меры профилактики любых травм – внимание и осторожность, поэтому, выходя на улицу (особенно в дни чередования плюсовых и отрицательных температур), надо оценить каждый свой шаг.



◆ Носите только удобную обувь: высокий тонкий каблук и узкий мыс – именно то, что нужно для падения и получения ушибов! Выбирайте устойчивые сапоги на плоской подошве или широком каблуке высотой не более 3-4см. Подошва должна быть выполнена из нескользящего материала.

◆ Избегайте нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Лучше пойти окружным путем там, где тротуары расчищены и посыпаны. Пожилым людям в гололед не следует выходить без трости с острым наконечником. Беременным женщинам желательно выходить на улицу только в сопровождении.



- ◆ «Спешите медленно!». Чем быстрее вы идете, тем выше риск упасть. Ходите не спеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню, короткими шагами – так меньше шансов поскользнуться. Опасно ходить по тонкому слою неутоптанного снега – под ним может оказаться как асфальт, так и лёд.
- ◆ Откажитесь от сумок на длинных ручках, перекинутых через плечо; носите их в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть.



◆ Не надевайте на голову громоздких капюшонов и шапок – они усложняют обзор; при выходе из транспорта или спуске по лестнице приподнимайте полы пальто или шубы. Не держите руки в

карманах – это может привести к серьезным травмам.

- ◆ Будьте предельно осторожны возле проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в гололед значительно увеличивается, водитель может просто не успеть вовремя затормозить. Не бегите вдогонку уходящему транспорту, на остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса.
- ◆ Держитесь подальше от стен зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.
- ◆ Откажитесь от употребления спиртных напитков: в состоянии опьянения можно получить очень тяжелые травмы. Кроме того, алкоголь снижает болевую чувствительность, и человек обращается за медицинской помощью, упустив драгоценное время, что приводит к осложнениям.
- ◆ Потеряв равновесие, постарайтесь сгруппироваться (или хотя бы согнуть ноги) и расслабиться. Не выставляйте руки по направлению падения – так можно сломать кости кисти и предплечья; опасны также падения на копчик. Если падение неизбежно, попытайтесь перекатиться на бок, чтобы распределить удар.
- ◆ После падения не торопитесь вскакивать и бежать дальше. Если возникли боль в голове или суставах, отечность, тошнота – срочно обратитесь в медицинское учреждение.



- ◆ Укрепляйте кости! Включите в свой рацион продукты, содержащие йод, кальций и витамин D. Основными источниками йода являются рыба и морепродукты (особенно морская капуста), йодированная соль. Кальций содержится в молочных продуктах.



Источники витамина D – жирная рыба, яйца, блюда из круп. Кроме того, исключите из зимнего рациона кофе – он вымывает кальций.

**Помните, лучшая профилактика травм – осторожность и осмотрительность!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**