

ОСТОРОЖНО, ТРАВМА!

С наступлением холодов возрастает травматизм среди детей и взрослых, вызванный как занятием спортом, подвижными играми, так и падениями в гололед.

Что необходимо учесть, чтобы минимизировать риски, связанные с зимними травмами (ушибы, вывихи, переломы)?

Ознакомьтесь с прогнозом погоды (туман, осадки, сильный ветер, гололед). Лицам пожилого возраста лучше остаться дома при неблагоприятном прогнозе погоды. Если есть необходимость, по возможности, необходимо взять трость с наконечником для опоры или палку для скандинавской ходьбы.

Выходите из дома заранее, чтобы не спешить.

Выбирайте хорошо освещенный маршрут следования и расчищенную от снега и листьев дорогу.

В гололед лучше передвигаться медленно и маленькими шагами, наступать на всю стопу и смотреть себе под ноги, обходить замерзшие лужи, ямки, возвышенности и т.п.

Отдайте предпочтение удобной обуви с широким каблуком и высотой его не выше 4 см, толстой, рельефной подошвой.

Будьте внимательны на дороге:

- научите ребенка переходить дорогу только на зеленый свет светофора и в установленном месте (пешеходный переход), взрослые – подавайте пример детям, сами не нарушайте правила;
- не забывайте про фликер в темное время суток;
- ожидая общественный транспорт на остановке, не подходите близко к краю проезжей части, не бегите за уходящим автобусом или маршруткой, потому что можно поскользнуться и упасть под колеса.

Во время ходьбы не держите руки в карманах (свободные движения помогут сохранить равновесие).

Не ходите под крышей дома, так как может обрушиться снег или сосулька.

В ветренную погоду обходите деревья и конструкции наружной рекламы.

Чтобы смягчить удар падения, необходимо знать, как правильно падать:

- если вы почувствовали потерю равновесия, постарайтесь немного присесть (чем меньше высота падения, тем легче травма) и максимально сгруппироваться, прижав подбородок к груди, чтобы упасть на бок, а не на спину, тем самым обезопасив себя от черепно-мозговой травмы;
- в момент падения постарайтесь не выставлять локти, колени или прямые вытянутые руки, попробуйте слегка согнуть руки. Это поможет избежать тяжелых травм верхних конечностей;

- если при падении у вас в руках были сумки, то отпустите их ручки, чтобы удержать равновесие;
- после падения не пытайтесь резко встать на ноги, приблизительно оцените свое самочувствие. При наличии сильной боли в области головы, шеи, спины вызывайте скорую помощь или попросите об этом прохожих.

Эти несложные рекомендации позволят вам предотвратить травмы.

Чернуха Вера Вячеславовна,
врач по медицинской профилактике
отдела общественного здоровья Брестского областного ЦГЭиОЗ

ТЮБИНГ – ЭТО НЕБЕЗОПАСНО!

В последнее время тубинговые травмы вышли на первое место, основная доля приходится на травмы позвоночника. Как правило, это компрессионные переломы. При этом особенно страдают дети из-за особенностей физиологии. В детском возрасте костная ткань еще не настолько плотная, как у взрослого человека, поэтому могут возникнуть скрытые повреждения, которые впоследствии могут привести к деформации позвоночника, которая мало поддается коррекции, а иногда остается на всю оставшуюся жизнь. В будущем это становится причиной ограничений при выборе профессии, спортивных занятий и др.

Большинство травм на тубингах (или как их называют - «ватрушках») происходит из-за несоблюдения правил безопасности.

Что нужно знать, выбирая тубинг, и как правильно на нем кататься.

При выборе тубинга необходимо учесть нагрузку и определить его размеры.

Рекомендуется следующий диаметр тубинга:

для детей до 5 лет – 50 – 80 см;

для детей ростом до 140 см – 95 – 100 см;

для взрослых ростом до 175 см – 110 – 115 см;

для взрослых выше 175 см – 120 – 150 см.

Чем больше вес человека, который будет на нем кататься, тем больше должен быть размер ватрушки. В инструкции к тубингу обычно указан разрешенный вес, который для безопасного использования превышать нельзя.

Обращайте внимание на материал чехла. Он бывает из плащевой ткани и прорезиненный. Функция чехла — держать и защищать камеру, чтобы она не раздулась и не лопнула, поэтому прорезиненный вариант надежнее, а еще морозоустойчивее. Внизу ватрушки ткань должна быть толще, чем вверху.

Важно! Тюбинг — это неуправляемый скользящий снаряд без руля и тормозов. Предсказать траекторию его движения невозможно: в процессе движения он способен вращаться на 360 градусов, мчась с большой высоты, тюбинг может развить скорость свыше 50 км/час и, летящего на большой скорости, без возможности затормозить человека на «ватрушке» можно сравнить с автомобилем, у которого отказали тормоза.

Поэтому безопаснее всего кататься на специальной трассе. При ее строительстве учитывается скорость, которую может развить тюбинг: на спуске должен быть контруклон, чтобы «ватрушка» повернула и затормозила, а по всему ходу трассы профилируется полотно, чтобы сделать движение направленным.

Если вы решили кататься с необорудованного склона, внимательно осмотрите его и окрестности. Гора должна быть с небольшим уклоном (до 20 градусов), а финишная зона — пологой и широкой, чтобы тюбинг за счет силы трения мог плавно снизить скорость. По ходу движения и на спуске не должно быть препятствий: заборов, столбов, деревьев, чтобы случайно с ними не столкнуться. Не катайтесь с берега водоема - так легко выкатиться на лед и провалиться в воду, даже если лед кажется прочным. Избегайте автомобильной дороги рядом, чтобы случайно на нее не вылететь.

Запретить кататься на тюбингах невозможно.

Поэтому напоминаем о правилах, **которые важно соблюдать во время катания на тюбинге:**

не тормозите ногами (из-за большой скорости их можно травмировать);

не катайтесь компанией, друг за другом. Дождитесь, пока человек уйдет с трассы, и только потом начинайте движение. Иначе возможны столкновения и травмы;

по окончании спуска старайтесь максимально быстро покинуть зону катания;

используйте защитные шлемы (подойдут любые — велосипедные, для роликовых коньков). Особенно важно надевать их детям.

Еще одно важное правило безопасного катания - контроль со стороны взрослых. Родители не должны разрешать детям кататься без присмотра.

Также, важным моментом является уход за «ватрушкой»:

после каждого катания протирайте тюбинг от конденсата;

если вы накачивали ватрушку на улице, выпустите немного воздуха и только после этого заносите в машину или в помещение. Это нужно, чтобы она не лопнула;

после окончания зимнего сезона - достаньте камеру из чехла и просушите ее при комнатной температуре;

храните тюбинг в любом сухом месте, избегая высокой температуры.

Будьте внимательны и осторожны, если вы выбрали развлечение - катание на тюбинге!

ХОЛОДОВЫХ ТРАВМ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ

В Беларуси большинство случаев холодовых травм приходится на период декабрь - февраль.

В больницы начинают поступать пострадавшие с отморожениями.

Во многих случаях их можно было бы избежать, соблюдая ряд не сложных мер предосторожности.

Отморожение – это повреждение тканей организма в результате воздействия низкой температуры. Основная причина повреждения тканей при отморожениях заключается в стойких изменениях в кровеносных сосудах.

Следует отметить, что отморожения встречаются не только в морозную погоду, но и при нулевой, и даже при плюсовой температуре, особенно когда ветрено и сыро.

В результате воздействия низкой температуры может наблюдаться:

местная холодовая травма - отморожение, ознобление;

общая холодовая травма - замерзание (переохлаждение).

При отморожениях могут развиваться нарушения от самых легких, проходящих, обусловленных спазмом сосудов и до самых тяжёлых, сопровождающихся тотальным некрозом (омертвением) тканей. Эти нарушения зависят от глубины холодового воздействия. Признаком спазма сосудов, достигшего опасной степени, является потеря чувствительности и «побеление» кожи.

Различают четыре степени отморожения:

1-я - наиболее лёгкая поверхностная, после согревания на участке отморожения развивается отёк, кожа становится синюшной;

2-я, поверхностная - на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью;

3-я, некротическая - тяжёлая, образующиеся на коже пузыри содержат кровянистую жидкость, через несколько суток на их месте образуются участки омертвения, которые затем отторгаются, на их месте образуются рубцы;

4-я степень, тотального некроза - очень тяжёлая, поражается не только кожа, но и мягкие ткани и даже кость, омертвевшие ткани постепенно отторгаются, заживление происходит в течение многих недель и даже месяцев.

Отморожению чаще всего подвергаются выступающие части тела: пальцы ног (90%) и рук, нос, ушные раковины.

На начальных стадиях отморожения наблюдается лишь побледнение кожи, потеря чувствительности.

При глубоких отморожениях поражённый участок тела имеет характерный вид: кожа бледная, холодна на ощупь, не чувствительна, конечности производят впечатление окаменевших.

Что не следует делать в случае получения холодовой травмы!

Не используйте как меру предупреждения отморожения, мази или животные жиры (в частности «народное средство» – гусиный, барсучий и др.)!

Упование на такую профилактику вызовет беспечность человека и спровоцирует неоправданное пренебрежение другими мерами профилактики отморожений.

Не используйте для растирания снег! Его кристаллы легко травмируют кожу, уже повреждённую при замерзании, увлажняют, снижают температуру. Что касается бытующего представления о необходимости растирания спиртом, водкой, надо сказать, что это ошибочное мнение, так как и спирт, и водка - вызывают увлажнение и охлаждение тканей.

Не согревайтесь в горячей ванной! Быстрое согревание в горячей воде приведет к усугублению состояния. После такого активного согревания помочь восстановить кровоток в пострадавших участках тела будет невозможно.

Пострадавшему необходимо обратиться в организацию здравоохранения для оказания ему квалифицированной помощи. Позднее обращение в лечебные учреждение, особенно при тяжёлом отморожении, грозит весьма опасными осложнениями.

Важно!

Алкогольное опьянение самый частый, способствующий отморожению, фактор. Алкоголь дает ощущение разогревания на 15-20 минут, затем происходит чрезвычайно быстрое переохлаждение организма. Если в зимнее время повстречаете лежащего на улице человека, побеспокойтесь, чтобы его забрали немедленно в помещение, иначе он может остаться без ног и рук, а то и вовсе этот «отдых» может оказаться последним.

Профилактика отморожений:

В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости;

перед выходом на улицу, ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму. Одевайте свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь по принципу «капусты» – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые удерживают тепло. Верхняя одежда должна быть непромокаемой;

используйте удобную, не тесную обувь. В сапоги или ботинки нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;

не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте питательным кремом;

прячьтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше;

не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом;

не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь

(например, человек упал в воду) необходимо снять, при возможности одеть в сухую одежду и как можно быстрее доставить человека в теплое место. Находясь в лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить мокрую одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня; если уже были случаи отморожения – не позволяйте отмороженному участку тела снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения;

откажитесь от употребления алкоголя и психоактивных веществ – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения;

не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и, таким образом, делает конечности более уязвимыми.

В профилактике отморожений, кроме других мер, играет знание первых симптомов, сигнализирующих о наступающем отморожении – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями.

Если вдруг на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд и др. для того, чтобы согреться.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью сформирована, а у пожилых людей эта функция бывает нарушена – следовательно эти категории граждан более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это необходимо учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улицу, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Знание этих правил помогут избежать отморожений и даже спасти жизнь!