

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Зима приносит много положительных эмоций, предоставляет много возможностей для занятий зимними видами спорта. Однако зима и время повышенного риска, связанных с травмирующим действием холода на организм и получения механических травм.

Согласно статистическим данным «зимний» травматизм дает до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности и в 20% является причиной инвалидности.

В зимний период преобладают ушибы и переломы костей (около 15%), вывихи (около 10%). Пострадавшие преимущественно находятся в трудоспособном возрасте (около 80%). Дети до 18 лет составляют 2%, а лица старше 60 лет — около 8%.

Чаще люди травмируются при падении, не заметив льда, прикрытого снегом, или, встав неосторожно на ступеньки, покрытые корочкой льда. Самый скользкий лед — при температуре около 0°C.

Основа профилактики - использование **хорошей зимней обуви**, которая будет тёплой, удобной, а также **малоскользящей, желательно с невысокой рифленой подошвой, на низком широком каблуке**. Конечно, можно натереть подошвы песком (наждачной бумагой), или закрепить их непосредственно на подошве обуви, можно прикрепить на каблуки металлические набойки, поролон, а на сухую подошву наклеить лейкопластырь крест-накрест, лесенкой. Необходимо помнить народную мудрость «Поспешай медленно»: чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

Если падения не миновать, то, падая нужно постараться сгруппироваться и сделать поворот в сторону: присесть, подбородок притянуть к груди, локти прижать к бокам, а кисти рук к животу. Если падение идет вперед, например, с горки, лестницы, то руками необходимо закрыть голову и лицо. При падении на спину: руки нужно раскинуть в стороны, подбородок притянуть к груди, стараясь избежать удара головой.

Лыжи и коньки не простые виды развлечения. Этому надо учиться. Необходимы знания техники: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания, знание правил безопасности падения.

Большое число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках. При катании с горок на санках, лыжах необходимо адекватно выбирать место съезда. Травма позвоночника при падении во время катания с горок занимает второе место из всего зимнего травматизма среди детей.

Если санный путь прерывается трамплином, травма вероятна, так как нарушается равновесие и санки могут выскочить из-под ребенка. На прогулочных лыжах безопасно можно съехать только с пологих склонов. При спуске нужно учитывать траекторию движения санок и беречься близко расположенных кустов, деревьев, заборов, стогов сена, автомобильных и железных дорог, водоемов, иных возможных источников опасности. Важно также не забыть обеспечить всеми необходимыми средствами защиты: налокотники, наколенники, шлемы и т.д.

Повреждающее действие холода на ткани тела человека зависит от температуры, влажности и длительности воздействия.

При действии температуры ниже минус 20°C холод повреждает непосредственно ткани (происходит гибель клеток). При температуре минус 20 °С и выше негативное влияние на организм человека происходит через сосудистые изменения. Это связано с тем, что защитной реакцией организма на охлаждение является спазм кровеносных поверхностных сосудов. В результате замедляется кровоток, прекращается действие тканевых ферментов, значительно снижается поступление кислорода к тканям.

Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре около нуля, особенно когда высокая влажность и ветрено. Отсыревшая одежда, физическое переутомление, перенесённые заболевания, в том числе хронические заболевания сердечно-сосудистой системы и травмы увеличивают риск получения холодовых травм.

В первую очередь от мороза могут пострадать мочки ушей, ушные раковины, нос, щеки, кисти и стопы. Первые признаки легкого отморожения — чувство жжения, покалывания, покраснение кожи. Болезненность и нарушение чувствительности отмороженных участков, бледно-синюшность свидетельствуют о глубоком поражении, требуют оказания медицинской помощи.

Поврежденные морозом места не рекомендуется растирать снегом, помещать в горячую воду, смазывать жиром, мазями, согреться алкоголем.

В первую очередь пострадавшего необходимо согреть. Для этого в тёплом помещении снимают обувь и перчатки, отмороженную часть тела легко и бережно массируют руками, затем помещают в ёмкость с тёплой водой (плюс 30-32°C). За 20-30 минут температуру воды постепенно доводят до плюс 38-39°C. Затем вытирают насухо, закрывают чистой повязкой и тепло укутывают, укрывают. Дать горячее питьё, обезболивающие средства, организовать быструю доставку в учреждение здравоохранения.

Отпуская ребенка гулять в холод на улице, помните, что ему желательно каждые 15-30 минут возвращаться в тепло и согреться. При наморозе одежды – обязательная ее смена в минимально возможные сроки.

Длительное охлаждение организма снижает его защитные механизмы и облегчает путь для инфекций.

Есть несколько простых правил, которые позволят снизить риск получения травм от холода:

- защита тела – верхняя одежда должна быть свободна, теплая, непромокаемая;
- защита ног – обувь не должна быть тесной, в обуви должны быть теплые стельки, носки лучше шерстяные (впитывают хорошо влагу);
- защита рук – варежки (лагоотталкивающая, непродуваемая ткань, мех внутри);
- защита головы – шапка, капюшон, теплый (шерстяной) платок;
- открытые участки тела ветреную холодную погоду рекомендуется смазывать специальным кремом,
- лицо частично (подбородок, щеки) можно защитить шарфом, высоким воротником, капюшоном;
- не носить в мороз металлические украшения, очки в металлической оправе.

Помните Ваше здоровье и здоровье Ваших детей в Ваших руках!