

15 декабря – День профилактики травматизма.



Зимой травматизм резко увеличивается. Чем холоднее на улице, чем больше снега и льда — тем длиннее очередь к врачу. Если же наступает гололед, обилие травм приобретает характер эпидемии.

Какие повреждения можно получить при падении на льду?

Чаще всего у людей, которые падают на льду, диагностируются:

- переломы;
- вывихи;
- черепно-мозговые травмы и сотрясения мозга;
- гематомы (крупные «синяки»);
- ушибы мягких тканей.

Полезные советы, которые позволяют избежать зимний травматизм

1. Выбирайте правильную обувь

Подошва должна быть ребристой. Следует отказаться от неудобной обуви и на высоком каблуке. Вы можете подвернуть ногу и вывихнуть голеностопный сустав. Каблук должен быть устойчивым, его высота не должна превышать 4 см.

2. Откажитесь от неудобной одежды

Некоторые виды одежды делают человека малоподвижным и неловким. Неудобная одежда может способствовать возникновению травматизма. К такого типа одежде относятся:

- объемные шапки, капюшоны, которые препятствуют обзору;
- длинные пальто и пуховики;
- узкие юбки, которые ограничивают подвижность ног.

3. Соблюдайте основные правила безопасности, занимаясь зимними видами спорта

Зимой играют в хоккей, катаются на лыжах и коньках. Эти виды спорта весьма травматичны. Не развивайте скорость сверх меры, не пытайтесь делать сложные трюки.

4. Не употребляйте алкоголь

Считается, что крепкие спиртные напитки можно пить «для согрева». Но это не так. Алкоголь нарушает координацию и снижает порог чувствительности как к холоду, так и к болевым ощущениями. Поэтому люди в состоянии алкогольного опьянения травмируются гораздо чаще.



5. Падайте правильно

- следует вытащить руки из карманов – если вы поскользнулись, они помогут удержать равновесие;
- при ходьбе удерживать ноги чуть согнутыми в коленях;
- передвигаться маленькими шагами;
- в случае падения нужно постараться удержать равновесие;
- сгибайте колени и размахивайте руками;
- старайтесь не падать на вытянутые руки.

Берегите себя и будьте здоровы!

врач – хирург ГУЗ «ГЦГП» Масель А.И.