

Как избежать травм?

Можно ли вообще избежать травм или хотя бы уменьшить тяжесть последствий? Задача сложная, но выполнимая.

Повреждением, или травмой, называется внезапное воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического), нарушающего анатомическую целостность и функцию органа.

Основной причиной травматизма зимой, особенно у молодых людей, является банальная спешка. Многие не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус, или троллейбус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке. В таком случае обычно отделяются ушибами. Хотя и не всегда. В гололед, если необходимо выйти на улицу, следует надеть максимально удобную обувь на плоской подошве, избегать спешки, обходить опасные участки, при выходе из общественного транспорта или спуске по лестнице обязательно держаться за перила. Дорогие девушки и женщины, просим оставить обувь на высоком каблуке для более удачной погоды. Так же не стоит ходить вблизи зданий – на вас с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега. Обязательно нужно помнить, что при падении нужно соблюдать элементарную технику правильного падения, например, если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть — так уменьшится высота, с которой вы падаете. Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться — притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку. Основное условие для правильного выполнения — не бояться ушиба заранее. Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок. Если вы падаете на спину — прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте возможно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы. Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги — это только увеличит количество переломов. Конечно, эти советы достаточно трудно выполнимы, но для молодых людей вполне реальны. Падая, мы рефлекторно пытаемся сохранить равновесие и получить наименьшее повреждение. Здесь организм срабатывает как хорошо запрограммированный компьютер, а имеющаяся спортивная подготовка только помогает в этом. Если, все-таки, вы упали и получили травму. Главное не поддаваться панике и попытаться определить

тяжесть травмы. Если боль очень сильная, видна неестественная деформация кости, быстро нарастает отёк, то скорее всего это перелом кости. Не пытайтесь сами или с помощью друзей устранить деформацию. Конечность нужно зафиксировать подручными средствами (палки, дощечки, клюшки, пластиковые конструкции и т.п.), если это нижняя конечность, можно прификсировать её к здоровой ноге, руку также следует зафиксировать шиной и подвесить на косынке. Шины должны захватывать два смежных сустава. Полезно приложить холод к области перелома. Транспортировка обязательно машиной скорой помощи или попутным транспортом, но без нагрузки на ногу. При травме головы, живота, особенно, если беспокоит головокружение, тошнота, следует обратиться к врачу. Ушиб – значительно более лёгкое повреждение тканей. Боль менее интенсивная, чем при переломе, меньше страдает функция повреждённого сегмента. Здесь можно ограничиться холодом на зону повреждения и бинтованием без сдавления сегмента, учитывая, что в дальнейшем может нарастать отёк.

Эти простейшие советы рассчитаны на молодых людей, студентов. Возможно это поможет вам в некоторых ситуациях обезопасить себя, правильно оказать первую помощь себе и коллегам. Если вас заинтересует публикация, мы можем продолжить беседы на тему травматизма, который охватывает значительно большее количество тем, чем вышеизложенные.

Ассистент кафедры травматологии, ортопедии
и ВПХ ГрГМУ

М.Г.Малкин