**ЗИМНИЙ ТРАВМАТИЗМ**

***Зима всегда приходит неожиданно. Но в этом году зима не задержалась. Скоро новый год и к нам придут 20 градусные морозы и снегопад. Часто снегопады сменяются оттепелями, когда снег начинает подтаивать, а ударивший снова мороз заковывает все вокруг в ледяной панцирь. Улицы и тротуары превращаются в сплошной каток, что создает все условия для зимнего травматизма.***

Согласно статистике, «уличный» травматизм увеличивается в зимний период почти что в три раза.

Если обозначить «тройку лидеров» зимнего травматизма, то на **ушибы** и **переломы костей** в среднем приходится по 15%, не намного отстают от них **вывихи** – около 10%. И как ни печально это констатировать, основная причина таких травм – падения из-за не расчищенных вовремя от снега тротуаров и проезжей части, не присыпанного песком льда в гололедицу.

Любой травматолог без запинки перечислит основные разновидности «зимних» травм: это перелом лучевой кости руки в привычном месте, переломы ключиц и лодыжек, ушибы плечевой кости, переломы костей голени, растяжения и надрывы связок в голеностопном и коленном суставах, черепно-мозговые травмы. Настоящим бичом для женщин старшего возраста становятся переломы шейки бедра и [травмы позвоночника](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=14771), что связано с развитием остеопороза. Да и в целом у пожилых людей кости более хрупкие, переломы у них диагностируются чаще.

К сожалению, не только внешние причины приводят зимой к различным травмам. Зачастую мы сами становимся их виновниками из-за спешки, когда не замечаем припорошенный снегом лед, очертя голову несемся вдогонку за общественным транспортом, падаем при посадке или при выходе из него. Пешеходы упорно забывают, что на скользкой дороге не только увеличивается тормозной путь у машин, но при экстренном торможении их еще и заносит, и продолжают перебегать дорогу «под носом» у транспорта. Причинами переломов рук и ног становится то, что в момент падения человек инстинктивно выбрасывает руку вперед и на нее приходится вес всего тела, либо стремится удержать равновесие при помощи выставленной вперед или в сторону ноги, тогда случается перелом голени. Женщины часто получают различные травмы из-за высоких неустойчивых каблуков.

**Нужно уметь падать «правильно!**

Однако нелишним будет еще раз напомнить основные приемы, при помощи которых можно уменьшить риск получения серьезных травм. Прежде всего в момент падения постарайтесь согнуть ноги в коленях и как бы присесть – так можно снизить высоту падения. Одновременно постарайтесь сгруппироваться: опустите подбородок на грудь, кисти рук прижмите к животу, локти к бокам. Плечи при этом нужно подать вперед, ноги держите вместе. Падать на выпрямленные руки очень опасно – сгруппировавшись, попробуйте повернуть туловище в сторону, так есть шанс упасть на бок, а значит, вероятность избежать переломов рук и ног, позвоночника и костей таза довольно высока.

**При падении на спину** подбородок также должен быть прижат к груди, а руки максимально разведены в сторону – этот прием позволит предупредить черепно-мозговую травму.

**При падении с обледеневшей лестницы** лицо и голову прикройте руками и не пробуйте тормозить, раскидывая конечности – так шансы получить перелом (а возможно, и не один) только возрастут.

Нужно знать  основные приемы оказания первой доврачебной помощи получившим травму.

**Первая помощь пострадавшему напрямую зависит от характера полученнойтравмы**

* [**ушибах конечностей**](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=6269), если дело заканчивается припухлостью и гематомой, а двигательная функция руки или ноги не нарушена, а лишь слегка ограничена из-за болевых ощущений, обращение за врачебной помощью может и не потребоваться. Однако лечить ушибы дома можно только тогда, когда вы твердо уверены, что это простой ушиб, а не перелом без смещения обломков кости. В противном случае лучше все же перестраховаться, обратиться в травмпункт и сделать при необходимости рентгеновский снимок. С целью уменьшения отека и кровоизлияния, необходимо как можно быстрее приложить к месту ушиба что-то холодное и наложить плотную давящую повязку. В дальнейшем нужно обеспечить травмированной конечности покой, а для ускорения рассасывания гематомы ее можно смазывать Гепариновой мазью или Троксевазином. А вот при ушибах головы, груди и живота осмотр врача обязателен, поскольку они могут вызывать внутренние повреждения и скрытое кровотечение!

**Подозрение на вывих** возникает, если наблюдается заметная деформация сустава, сопровождающаяся сильной резкой болью и невозможностью его сгибания-разгибания. В этом случае также необходим холод на поврежденный сустав, что уменьшит боль и предупредит быстрое развитие отека. Конечность нужно зафиксировать: руку подвесить на косынку или примотать к туловищу, ногу обложить мягкими предметами, не меняя ее положения. Если у вас нет навыков квалифицированного вправления вывихов, не пытайтесь делать это самостоятельно, вы только навредите – пострадавшему необходима срочная врачебная помощь!

**Перелом** у пострадавшего можно заподозрить по неестественному положению руки или ноги и острой боли, которая резко усиливается при попытке пошевелить конечностью и изменении ее положения. При открытых переломах кожный покров поврежден, в ране иногда заметен обломок кости, а при переломах закрытого типа возможно образование подкожного «бугра» или видимое изменение нормального положения конечности.

Поврежденную конечность нужно срочно иммобилизировать при помощи шины из любого подручного материала - доски, палки и т.д., которую приматывают к руке или ноге. Правильно наложенная шина должна захватывать суставы выше и ниже места перелома. При отсутствии возможности соорудить шину, сломанную руку можно прибинтовать к туловищу, а ногу – к другой ноге. Только после выполнения этих нехитрых действий пострадавшего можно транспортировать в лечебное учреждение.

**Профилактика зимнего травматизма заключается в следующем**:

- зимняя обувь должна иметь плоскую подошву с ребристым рисунком или низкий широкий каблук (от обуви на каблуке женщинам в сложных погодных условиях желательно отказаться);- во время гололеда походка должна быть немного скользящей, как на «мини-лыжах», передвигаться нужно медленно, не переходя на быстрый шаг, слегка наклонившись вперед;- в сильный гололед хорошо прикрепить на обувь специальные «тормозящие» накладки, которые уже имеются в продаже и у нас;

- при занятиях зимними видами спорта нельзя пренебрегать средствами защиты (шлем, наколенники, налокотники);- обязательно учите детей соблюдению правил безопасности при катании на санках, лыжах или коньках, постарайтесь объяснить, что можно, а что категорически нельзя делать.

Будьте предельно внимательны и осторожны, не спешите и помните, что ваше здоровье во многом зависит и от вас. Если есть возможность обойти особо опасный участок, лучше сделать «крюк», а не надеяться на «авось, пронесет!» Тем более, не стоит лишний раз выходить на улицу в «проблемные» дни без особой на то необходимости.

ВСЕМ ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!