

Как избежать травмы в гололед

Медики советуют не кататься по льду, это чревато травмами.

Погода нынешней зимой преподносит немало сюрпризов. Метели сменяются аномальными морозами, на смену которым, в свою очередь, приходит резкое потепление. Вот и в Поволжье после 30-градусных морозов столбики термометров за считанные дни перевалили на плюсовую отметку.

Такая погода чревата гололедом, а вследствие этого обилием травм. О том, как обезопасить себя от травм в гололед рассказал главный внештатный травматолог-ортопед Министерства здравоохранения Ульяновской области Олег Сорокин.

- Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскользываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке гурьбой и сшибая друг друга. В таком случае обычно отделяются ушибами. Хотя и не всегда, - отметил специалист.

По словам Сорокина, к скользкой зиме стоит подготовиться заранее. Например, купить правильную обувь.

- Заблаговременно купите обувь с плоской подошвой, хорошим протектором. Если без каблуков совсем неможется, выбирайте обувь на танкетке – чтобы площадь соприкосновения с землей была больше. Ходите не торопясь. Спускаясь и поднимаясь по лестнице, держитесь за поручень или за стену. Людям пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки. Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице меняется на «минус», или наоборот, нужно оценивать каждый свой шаг. Помните, лучшая профилактика зимних травм – это осторожность и осмотрительность! – заявил главный внештатный травматолог-ортопед Министерства здравоохранения.

Однако даже хорошая обувь не всегда гарантирует безопасность. Что делать, если уже начал падать? Ответ прост – правильно группироваться, чтобы минимизировать возможность получения повреждения.

- Перед падением постарайтесь присесть, чтобы уменьшить высоту, с которой вы падаете. Помимо этого, в момент падения нужно сгруппироваться: притяните подбородок к груди, переместите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. 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 сбоку. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок. Если вы падаете на спину – прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте возможно шире. Это убережет вас от черепно-мозговой травмы. Падая со скользкой лестницы, очень важно защитить и голову: постарайтесь прикрыть ее руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги – это только увеличит количество переломов. Травмы при падении со сверхнизкой высоты бывают самые разнообразные, но наиболее распространены те, что получаются в результате неправильной попытки оградить себя от удара – при рефлекторном выносе руки и ноги.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ УПАЛИ?

- Не геройствуйте.
- Если вы упали и не можете наступить на ногу, вызывайте «скорую помощь».
- Можете ходить, но чувствуете, что получили травму? Сразу же отправляйтесь в ближайший травматологический пункт. Травмпункты города работают круглосуточно.
- Оцените размер бедствия. Если вам очень больно и не получается двигать травмированной рукой или ногой, вероятно, у вас перелом или вывих. На это указывает деформация или необычное положение конечности. Особенно серьезными могут быть последствия падения на спину. Даже если вы встали и пошли, не факт, что нет повреждения позвоночника. При первой же возможности обратитесь в травматологический пункт или травматологическое отделение.
- Окажите себе первую помощь. До приезда «скорой» обеспечьте поврежденной конечности полную неподвижность. Используйте подручные средства – палку или дощечку – в качестве шины, примотав ее к ноге или руке шарфом. Еще вариант – примотать поврежденную руку к туловищу. Если перелом открытый и сопровождается кровотечением, наложите давящую повязку над местом травмы.
- Не терпите боль. Уменьшить боль поможет холод – приложите к месту ушиба или перелома снег, лед.

В заключение хотелось бы всем нам пожелать не попадать в подобные ситуации. И помните, что ваше здоровье находится, прежде всего, в ваших руках.

Адреса травмпунктов:

БУ «Городская клиническая больница №1» Минздрава Чувашии	г. Чебоксары, пр. Тракторостроителей, д. 46, тел. 23-56-55, 23-57-60
БУ «Республиканская детская клиническая больница» Минздрава Чувашии	г. Чебоксары, ул. Гладкова, д. 27 тел. 56-35-80