



КАК НЕ УСТРОИТЬ СЕБЕ «ДЕНЬ ТРАВМАТОЛОГА»?

Уже первые холодные дни ноября и декабря подтвердили прописную истину: лишь осторожность и соблюдение правил передвижения в условиях перепада температур, мокрого снега и гололеда позволит нам максимально снизить риски получения травм как в быту, так и на рабочих местах.

По словам заместителя директора по организационно-методической работе РНПЦ травматологии и ортопедии Л. Н. Ломаты, в такую погоду наши соотечественники получают преимущественно травмы конечностей (в частности, переломы голеностопных суставов, запястий и лучевой кости).

Нередки случаи, когда диагностируется перелом позвоночника и сотрясения головного мозга, черепно-мозговые травмы. Пациентов со специфическими травмами позвоночника доставляют на лечение в РНПЦ травматологии и ортопедии не только из Минска, но и других регионов республики. В первую неделю декабря по республике было зафиксировано более тысячи гололедных, а также травм из-за обморожений.

Поэтому следует предостеречь прежде всего женщин: им впору сменить шпильки и тонкие каблуки на более функциональную обувь, при необходимости на ее подошвы можно наклеить нескользящие материалы.

Как одеваться в условиях низких температур и гололеда?

По словам специалиста, одежда должна быть удобной и не стеснять движений, лучше соблюдать принцип капусты: несколько слоев теплых одежек.

Как себя вести в случае падения на скользком участке дороги?

Есть несколько правил, соблюдение которых позволит снизить риск травмирования. В частности, желательно присесть, снизить высоту падения, не опираться ни в коем случае на руки, не выбрасывать их вперед, а лучше вытянуть их по швам. Падать желательно на бок: если упасть на спину, то из-за резкого опрокидывания можно получить травмы головы и позвоночника. Если падение происходит на ступеньках, то нужно стараться закрыть лицо руками.

Л. Н. Ломать заметил, что любая из травм характеризуется не только потерей здоровья и трудоспособности, но и временным фактором. Так, если вы сломаете ногу, то можете выбыть из рабочего графика на срок от нескольких недель до нескольких месяцев. Перелом лодыжек свидетельствует о длительном процессе лечения и использовании при ходьбе костылей, без которых невозможно будет ступить.

Не меньшую опасность для здоровья представляют травмы несколько иного характера – обморожения. По словам главного внештатного комбустиолога Минздрава, доцента кафедры пластической хирургии и комбустиологии БелМАПО А. Ч. Часнойтя, обморожения не исключены на протяжении всего зимнего периода, но даже в теплую погоду человек рискует получить так называемую холодовую травму. К примеру, когда у него мокрая обувь, а он на холоде и ветру долго находится на улице.

Уже с конца ноября в ожоговые центры страны стали поступать пациенты с глубокими обморожениями. Одному из них из-за нарушений кровообращения пришлось даже ампутировать обмороженную ногу. Как и при гололедных травмах, основным фактором, провоцирующим



обморожения тела, является употребление алкоголя. Первые 15 минут мнимого алкогольного тепла обманчивы: потом резко наступает обратный эффект. Человек помимо своей воли падает и засыпает прямо на улице. Поэтому из чисто гуманных соображений его нельзя оставлять на холоде, а отвести в теплое помещение, вызвать бригаду «скорой помощи».

Как заметил А. Ч. Часнойть, упасть на улице могут не только пьяные, но и люди с соматическими состояниями, которые просто теряют сознание. Поэтому специализированная помощь при риске обморожений им должна оказываться в ожоговых центрах и желательна в первые 48 часов. Запоздалая специализированная терапия в плане восстановления кровообращения на пораженных участках тела будет уже неэффективна. Такие пациенты направляются в отделение гнойной хирургии по месту жительства. В подобных ситуациях у потерпевших нужно будет удалять нежизнеспособные ткани, вплоть до высоких ампутаций.

Обморожения характерны также для людей определенных профессий. В зоне риска прежде всего те, кто работает на открытом воздухе: продавцы, грузчики, дворники и другие. У них в

основном фиксируются поверхностные обморожения с симптомами озноба или хронических холодовых травм I степени. Часто можно видеть, как зимой женщины-продавцы согреваются на рабочем месте сигаретой, но они не знают, что такая традиция наносит реальный вред. Спазм сосудов из-за действия никотина усиливает риски отмерзания поверхностных кожных покровов.

Специалист также обратил внимание женщин на одно из бытующих заблуждений, мол, в холодную погоду полезно натирать лицо и руки мазями, рекламой которых пестрят интернет и гляцевые журналы. Этого делать ни в коем случае нельзя, потому что на ветру и холоде косметические средства усиливают риски обморожения. Оптимальное решение – перед выходом на улицу утеплиться, стараться дышать не ртом, а через нос. Если после пребывания на улице вы ощутили покалывания на кожном покрове, не пытайтесь согреться в ванной с горячей водой. Лучшее средство в данной ситуации – горячий чай и калорийная еда.

Подготовил:
Ю. А. БЕСТВИЦКИЙ,
корреспондент журнала