

- чувствительность, и человек обращается за медицинской помощью, упустив драгоценное время, что приводит к осложнениям.
- Потеряв равновесие, постарайтесь сгруппироваться (или хотя бы согнуть ноги) и расслабиться. Не выставляйте руки по направлению падения – так можно сломать кости кисти и предплечья; опасны также падения на копчик. Если падение неизбежно, попытайтесь перекатиться на бок, чтобы распределить удар.
- После падения не торопитесь вскакивать и бежать дальше. Если возникли боль в голове или суставах, отечность, тошнота – срочно обратитесь в медицинское учреждение.
- Укрепляйте кости! Включите в свой рацион продукты, содержащие йод, кальций и витамин D. Основными источниками йода являются рыба и морепродукты (особенно морская капуста), йодированная соль. Кальций содержится в молочных продуктах. Источники витамина D – жирная рыба, яйца, блюда из круп. Кроме того, исключите из зимнего рациона кофе – он вымывает кальций.



**Помните, лучшая профилактика травм – осторожность и осмотрительность!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Травматизм: первая помощь и профилактика



Травма (от греч. trauma – рана) – повреждение в организме человека, вызванное действием факторов внешней среды.

Таковыми факторами могут быть механические, химические (повреждения, возникающие от воздействия кислот, щелочей), термические (действие высоких

или низких температур).

Самой распространенной причиной травм являются механические повреждения (ушибы, растяжения, переломы). При их возникновении очень важное значение имеет своевременное и правильное оказание первой помощи.

Среди травм опорно-двигательного аппарата чаще всего встречаются ушибы.

В месте ушиба возникают очаг кровоизлияния (гематома), отек и боль, но правильно оценить степень повреждения может только врач, который определит, не пострадали ли при ушибе кости, суставы и внутренние органы. Именно поэтому необходимо обратиться в медицинское учреждение.

Первая помощь **при ушибах** заключается в создании покоя, остановке кровотечения и уменьшение размеров кровоподтека. Для этого к месту ушиба прикладывают холодные компрессы, полиэтиленовые пакеты или пузырь со льдом, накладывают тугую повязку.

Важно знать, что холод на место ушиба применяется в течение первых 24-36 часов после травмы, затем поврежденное место следует согреть, что помогает быстрее снять отечность и уменьшить гематому.

Пострадавшему назначают теплые ванны, сухие и полуспиртовые компрессы, физиотерапевтическое лечение.

Первая помощь **при**



повреждении связок – к месту повреждения необходимо приложить холод и наложить давящую повязку, хорошо зафиксировав сустав.

Если произошли разрыв связки и повреждение сустава, его следует обездвижить при помощи шины, а пострадавшего доставить в медучреждение.

Первая помощь **при переломах**. Если после травмы человек жалуется на резкую боль, усиливающуюся при любом движении или прикосновении, можно предположить, что произошел перелом кости. В таких случаях самое важное – создать максимальный покой поврежденной конечности. Каждое движение может привести к болевому шоку, потере сознания и дополнительной травматизации окружающих тканей, поэтому пострадавшему необходимо наложить шину, после чего доставить его в медицинское учреждение. Шину можно сделать из любого подручного материала (палки, доски, лыжи, картона, пучка прутьев и др.). При ее наложении надо соблюдать следующие правила:

- Шина должна фиксировать не менее двух суставов (выше и ниже места перелома);
- Шину нельзя накладывать на обнаженную часть тела: под нее обязательно подкладывают вату, марлю, любую ткань или одежду;
- Шина не должна сдвигаться, ее надо надежно зафиксировать.

В случае открытого перелома (внешне выглядит как кровоточащая рана с осколком кости) необходимо обработать края раны йодом, зеленкой или спиртом, а затем наложить давящую повязку, поскольку кровопотеря может привести к более серьезным последствиям, чем сам перелом. Ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно исправить положение поврежденной кости, тем более – вправлять ее осколки в глубину раны! Для облегчения состояния пострадавшего можно дать ему болеутоляющее лекарство, а к месту травмы приложить холод, чтобы уменьшить отечность тканей.



Меры профилактики

Основные меры профилактики любых травм – внимание и осторожность, поэтому, выходя на улицу (особенно в дни чередования плюсовых и отрицательных температур), надо оценить каждый свой шаг.

- Носите только удобную обувь: высокий тонкий каблук и узкий мыс

– именно то, что нужно для падения и получения ушибов! Выбирайте устойчивые сапоги на плоской подошве или широком каблуке высотой не

более 3-4см. Подошва должна быть выполнена из нескользящего материала.

- Избегайте нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Лучше пойти обходным путем там, где тротуары расчищены и посыпаны. Пожилым людям в гололед не следует выходить без трости с острым наконечником. Беременным женщинам желательно выходить на улицу только в сопровождении.

- «Спешите медленно!». Чем быстрее вы идете, тем выше риск упасть. Ходите не спеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню, короткими шагами – так меньше шансов поскользнуться. Опасно ходить по тонкому слою неутоптанного снега – под ним может оказаться как асфальт, так и лёд.



- Откажитесь от сумок на длинных ручках, перекинутых через плечо; носите их в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть.

- Не надевайте на голову громоздких капюшонов и шапок – они усложняют обзор; при выходе из транспорта или спуске по лестнице

приподнимайте полы пальто или шубы. Не держите руки в карманах – это может привести к серьезным травмам.

- Будьте предельно осторожны возле проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в гололед значительно увеличивается, водитель может просто не успеть вовремя затормозить. Не бегите вдогонку уходящему транспорту, на остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса.

- Держитесь подальше от стен зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

- Откажитесь от употребления спиртных напитков: в состоянии опьянения можно получить очень тяжелые травмы. Кроме того, алкоголь снижает болевую

