



Профилактика травматизма

Вопросы профилактики травматизма не теряют своей актуальности в наши дни и имеют социальное и экономическое значение. Ежегодно в Республике Беларусь травмы получают более 750 тысяч человек, из них около 20% — это дети в возрасте до 18 лет. По данным Всемирной организации здравоохранения, травмы и другие несчастные случаи составляют около 12% от общего числа заболеваний. Ежегодно в мире от различных травм погибает более 5 миллионов человек – это почти 9% от общего числа смертей.

Наибольший уровень травматизма отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, а у женщин - 30-59 лет, причем во всех возрастных группах этот показатель значительно выше у мужчин.

В структуре травматизма преобладают бытовые травмы – 76,7%, второе место занимают уличные травмы – 14,7%, спортивная травма – 1,1%, дорожно-транспортная травма – 1,3%, производственная травма – 1,0%, прочие травмы – 6,2%.

Бытовые травмы включают несчастные случаи, возникшие вне связи с производственной деятельностью пострадавшего - в доме, квартире, во дворе и т.д.

Ведущей причиной этих травм (около трети случаев) является выполнение домашней работы - приготовление пищи, уборка и ремонт помещений и т. д. Среди травм преобладают ушибы, ранения, ожоги и др. Бытовые травмы у мужчин встречаются в 3-4 раза чаще, чем у женщин, причем у лиц 18-25 лет они возникают в 4-5 раз чаще, чем у людей 45-50 лет.

Профилактика бытовых травм включает: - улучшение условий быта; - расширение коммунальных услуг населению; - рациональную организацию досуга; проведение разнообразных культурно-массовых мероприятий; - широкую антиалкогольную пропаганду; - целенаправленную работу по созданию здорового

быта; - организацию при жилищных конторах специальных комиссий по борьбе с бытовым травматизмом; - широкое привлечение общественности.

В структуре травматизма второе место занимают уличные травмы. Они связаны с падением (особенно во время гололедицы), поэтому их число значительно увеличивается в осенне-зимний период. Выявляется зависимость данного вида травматизма от времени суток.

Будьте внимательны и осторожны во время гололеда! Во избежание опасности:

- + внимательно смотрите под ноги;
- + ступайте не широко, шагайте медленно;
- + будьте аккуратны на всевозможных ступеньках, спусках и подъемах, не оборудованных специальными деревянными решетками-настилами, поручнями;
- + наступайте на всю подошву, но не на носок, не на стопу;
- + не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их при падении;
- + сторонитесь неочищенных улиц и обходите скользкие места;
- + ходите там, где тротуары посыпаны песком;
- + обратите внимание на обувь! Она должна быть нескользкой, устойчивой лучше с резиновой или рифленой подошвой. Девушкам на время гололеда стоит забыть о высоких, тонких каблуках. Если все-таки обувь скользит, натрите подошву наждачной бумагой, наклейте лейкопластырь крест-накрест или лесенкой, но это даст только временный эффект. Для безопасного передвижения в гололед пользуйтесь ледоступами;
- + выходя на улицу, пожилым людям следует брать с собой трость с заостренным концом;
- + зимой нужно как можно дальше держаться от проезжей части. В гололед опасен не только тот автомобиль, который несется прямо на вас, но и тот, что просто проезжает рядом: его может занести на тротуар в любой момент.

Нелишне напомнить и о том, что тормозной путь автомобиля на зимней дороге гораздо длиннее. А потому будьте особо внимательны при переходе улицы даже на светофорах, особенно в начале движения. Зазевавшийся водитель может просто не успеть остановиться на красный свет.

Если на улице Вы все-таки поскользнулись, упали и чувствуете острую боль в конечности, важно оценить свое состояние.

Главные признаки перелома или вывиха: - резкая боль; - нарастающий отек; - укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать.

Сотрясение мозга проявляется: - потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений); - тошнотой; - головной болью.

Обращение в травматологический пункт или «скорую» является обязательным завершением печального случая. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к больному месту что-нибудь холодное, это уменьшит отек и боль. Греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.

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 снова сменился на «минус», нужно оценивать каждый свой шаг! Помните, **лучшая профилактика зимних травм - это осторожность и осмоторительность!** Предупредить травму гораздо проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.

Берегите себя и будьте здоровы!

УЗ «2-я городская клиническая больница
г. Минска»