



К зиме готовятся не только дети, чтобы покататься с горок и достать свои лыжи, коньки, но и травматологические пункты. Гололед, долгое пребывание на морозе, несоблюдение правил безопасности в местах зимних развлечений приводит к повреждениям конечностей и обморожениям.

Согласно статистике, более 10% людей в это время года уходят на больничный именно в связи с травмой.

Медики выделяют следующие виды зимнего травмирования:

ушибы,

переломы,

вывихи,

обморожения открытых участков кожи,

растяжения.

Кроме того, к неблагоприятному состоянию можно отнести переохлаждение организма, которое способно привести к пневмонии, гриппу, ангине и другим заболеваниям.

### **Зимние травмы**

#### Ушибы

При падении, сильном ударе происходит повреждение внутренних тканей и подкожных слоев. Обычно кожный покров не травмируется. Первым сигналом является сильное болевое ощущение, которое ослабевает спустя 5-10 минут. На ощупь место может быть опухшим и твердым. Спустя время появляется синяк, гематома, скованность в движениях.

Для облегчения состояния следует незамедлительно приложить холодный компресс из снега к месту ушиба. При наличии царапины обработать ее дезинфицирующим средством. Для улучшения кровообращения можно нанести регенерирующую мазь с охлаждающим действием. Поврежденной конечности придать возвышенное положение.

#### Растяжения

При неправильном падении происходит растяжение связок или мышц.

Особенно часто травмируется голеностопный сустав. Такая травма характеризуется внезапной болью и ограничением в объеме движений. Отек появляется позже.

Для уменьшения боли следует приложить холод, затем используя эластичный бинт зафиксировать конечность. Учитывая, что растяжение может быть связано с разрывом связки или сухожилия затягивать обращение в травмпункт не следует.

### Вывихи

При вывихе меняется форма сустава, из-за чего возникает резкая боль. Любое движение только усиливает болевой синдром. Также одним из признаков повреждения связочного аппарата является отек и припухлость. Если человек не может пошевелить конечностью, то следует обратиться за медицинской помощью. Самостоятельно вправлять сустав запрещено.

Первая доврачебная помощь приложить холод, дать анальгетик. При травмировании сустава руки ее нужно зафиксировать к туловищу или подвесить на повязку через голову. Имобилизация ноги осуществляется с помощью шины, фанеры. Для обеспечения полной неподвижности поврежденного сустава следует фиксировать соседние суставы.

Чем раньше пострадавшего доставят в медицинское учреждение, тем легче будет исправить вывих.

### Переломы

Относятся к наиболее опасным видам травм, которые могут иметь тяжелые последствия без должного и грамотного лечения. Отличительной особенностью является нарушение целостности костей. При открытой форме обломки костей разрывают ткани и кожный покров, вызывая кровотечение, инфицирование и болевой шок.

При падении часто человек совершает большую ошибку: инстинктивно вытягивает руки вперед, пытаясь тем самым облегчить себе участь. Однако в такой ситуации вся тяжесть тела приходится на руки, и в итоге – перелом кисти рук, предплечья или плеча. При неудачном приземлении на нижние конечности также можно сломать лодыжку, голень, повредить кости колена. Основные симптомы: резкая боль, возможность пошевелить конечностью отсутствует. На ощупь можно ощутить подвижность обломков кости.

Изменение длины поврежденной конечности. Важно! При такой травме, как перелом шейки бедра, болевой синдром возникает спустя время (на 2-3 сутки). Учитывая, тяжелые последствия (инвалидность, смерть) пожилым людям обязательно после падения необходимо сделать снимок, и пройти осмотр у травматолога.

Доврачебная помощь заключается только в обездвиживании пострадавшей конечности. При кровотечении следует накрыть рану чистой тканью.

Используйте подручные средства для фиксации: фанеру, ветки, шину, доски. Вызовите скорую помощь.

Запрещено: пытаться самостоятельно поставить кости на месте, при переломе ног снимать обувь,

### Обморожение

Изменение чувствительности кожи под воздействием низких температур, а впоследствии их отмирание называется обморожением. Обычно такой травме подвержены части лица (нос, щеки), уши, пальцы рук и ног.

Первое на что следует обратить внимание это легкое пощипывание кожи, что связано с замедлением кровообращения. Кожа становится бледной и холодной. При растирании возникает боль, появляется краснота. Ошибкой при обморожении является слишком быстрое согревание пострадавшего участка. Ни в коем случае нельзя использовать горячую воду или компресс. Сначала следует снять холодную одежду: варежки, обувь. Положить многослойную повязку для сохранения тепла. Дать пострадавшему теплое питье, и вызвать медицинскую помощь. Любые спиртосодержащие напитки, а также растирания с их помощью запрещены. Объясните детям, что лизать металлические предметы на морозе имеет очень неприятные последствия!!



### Переохлаждение

Это общее состояние, которое охватывает весь организм при долгом нахождении в условиях холода. Температура тела при этом снижается до 35 гр. Более быстрому переохлаждению способствует хроническое утомление, усталость, голод, влажная одежда или попадание в воду в зимний период. Следует знать, что организм ребенка более подвержен этому состоянию. Часто переохлаждение предшествует обморожению.

Помощь заключается в эффективном, но медленном согревании тела. Избавьте человека от мокрой и холодной одежды. Укутайте в одеяло. Повысьте температуру в комнате на несколько градусов с помощью обогревателя. Напайте горячим чаем. Осмотрите уши, нос, конечности на предмет обморожения. Нельзя при переохлаждении принимать горячую ванну или душ, так как это может спровоцировать сбой сердечного ритма.

Профилактические мероприятия в зимнее время

Для того чтобы насладиться зимними забавами и избежать визитов в травмпункт следует выполнять следующие рекомендации:

Выбирайте удобную обувь на низком каблуке по размеру.

Исключите тесную одежду, которая ограничивает ваши движения.

Подошва у зимней обуви должна иметь глубокий рифленый рисунок. Можно использовать дополнительные противоскользящие накладки.

Ступая на лед, старайтесь двигаться мелкими шажками, не торопитесь.

Решив покататься на лыжах или коньках, используйте средства защиты для коленей, локтей и головы.

Ведите себя вежливо в местах массовых катаний. Не толкайтесь, не набирайте большую скорость.

В нетрезвом виде старайтесь в период гололеда не выходить на улицу.

Само по себе падение не так страшно. Травмы часто возникают из-за того, что люди не умеют группироваться. Учитесь искусству безопасного падения. Избавьтесь от привычки выставлять руки вперед. Ими лучше прикрыть голову ноги сдвинуть вместе и перекатиться, упав на землю. Старайтесь падать на бок, присев на карточки, а не плашмя.

Для того чтобы избежать переохлаждения следует одеваться многослойно. Обязательно перед выходом на мороз плотно покушайте. Обувь не должна быть тесной. Если у вас начинают мерзнуть нос, пальцы ног или руки, это признак того, что организм не в состоянии справиться с низкой температурой воздуха. Закаляйтесь, постепенно приучая тело к холоду. Зима – прекрасное время для времяпровождения на свежем воздухе. Опасности можно избежать, если соблюдать элементарные правила безопасности.

