

Единый день здоровья

15 декабря



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



День профилактики травматизма

Травматизм населения представляет одну из важнейших проблем общественного здоровья и здравоохранения. Он характеризуется высоким уровнем нетрудоспособности и медико-социальными последствиями, такими как инвалидность и смертность.

Дорожно-транспортный травматизм является одной из ведущих причин смерти от внешних причин. Пешеходы, велосипедисты, мотоциклисты и водители мопедов - участники дорожного движения, в наибольшей степени подверженные риску.

Бытовой травматизм является наиболее распространенным видом травм. К ним относятся травмы, полученные при падении, при воздействии огня, утоплении, отравлениях, или

травмы, нанесенные животными. Многие из таких травм часто происходят во время различного рода занятий, во время отдыха.

Основными факторами риска применительно к **ожоговым травмам** являются возраст, курение (особенно курение в постели и засыпание с непотушенной сигаретой), употребление алкоголя. К факторам, повышающим вероятность ожогов, относятся отсутствие ограждения у открытых источников огня, расположение очагов и печей на уровне пола, нестабильное горение свечей и печей, использование летучих жидкостей, горючих бытовых материалов и отсутствие аварийных выходов.

Определенные занятия, например,

ловля рыбы в зимнее время года является фактором риска **утопления**. Употребление алкоголя, бесконтрольный доступ к водоемам детей увеличивают риск травматизма или смерти в результате утопления.

К **травмам, связанным с животными**, можно отнести различного рода укусы и интоксикации. Укусы чаще всего связаны с нападением змей или собак.



Первая помощь при травмировании

Холод и покой – первая помощь, при всех травмах. Под покоем понимаем обездвиженность травмированной конечности. Фиксировать необходимо поврежденный сустав, либо два сустава смежных с местом перелома. То есть, надо зафиксировать руку или ногу, чтобы ее обездвижить и предотвратить дальнейшее травмирование. Этим, кстати, уменьшается и болевой синдром.

Холод - это спазм сосудов, следовательно, уменьшение отека и травматизации мягких тканей. Ну и, конечно, холод - это уменьшение болевого синдрома. Дальнейшие действия - транспортировка в медицинское учреждение, для оказания профессиональной помощи.

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 осмотрительность!

Обратите внимание

По данным ВОЗ:

ежегодно в мире в результате несчастных случаев от различных травм погибает около 5 млн. человек, что составляет почти 9 % от общего числа смертей;

травматизм является одной из основных причин в структуре «глобального бремени болезней» и, соответственно, экономических потерь;

на травмы, отравления и другие последствия воздействия внешних причин приходится до 12 % от общего числа заболеваний;

более 70 % смертности от внешних причин приходится на трудоспособный возраст.

В Республике Беларусь с 21.11 по 30.11.2023: зарегистрированы 1773 пострадавших от гололедных и холодовых травм; из числа всех пострадавших 381 – дети.

В Гродненской области с 21.11 по 30.11.2023: зарегистрированы 108 пострадавших, из них 19 – госпитализированы. Гололедная травма диагностирована у 104 пациентов, у 4 – холоддовая.

К сведению

Меры предосторожности для избежания травм зимой:

выбирайте для хождения по зимним скользким дорогам обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблуке, лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит;

научитесь «зимней» походке: в гололедицу ходить нужно особому – как бы скользить, словно на маленьких лыжах. И идти, желательно, как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит – это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть;

людям пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки;

в зимние дни не рекомендуется занимать руки сумками или ходить, держа руки в карманах – в случае, если вы всё же поскользнётесь, хотя бы одна свободная рука позволит сманеврировать. Если вы вынуждены нести сумки с покупками, равномерно распределяйте их вес – несите в обеих руках;

не ходите под склонами крыш и карнизами, держитесь подальше от стен зданий – с крыши может упасть сосулька или наледь.