

ТРАВМАТИЗМ



Травма (от греч. trauma - рана) - **повреждение в организме человека, вызванное действием факторов внешней среды**. Такими факторами могут быть механические, химические (повреждения, возникающие от воздействия кислот, щелочей), термические (действие высоких или низких температур).

Виды травм и характеристики

В зависимости от характера повреждений, травмы делят на открытые и закрытые. При открытых травмах нарушается целостность кожного покрова, они сопровождаются сильными кровотечениями, часто в раны проникает инфекция, что становится причиной развития гнойного процесса. Такие травмы - результат механических повреждений, возникают они и при открытых переломах. Самолечение недопустимо, требуется врачебная помощь.

Закрытые повреждения встречаются чаще, при них на коже отсутствуют раны и глубокие царапины, но могут появляться гематомы, отечность, иногда развиваются внутренние кровотечения. Наиболее распространенные - сотрясение головного мозга, растяжение, вывихи, ушибы мягких тканей, закрытые переломы.

Профилактика травматизма

носите только удобную обувь;
старайтесь также избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе окружной путь там, где тротуары расчищены и посыпаны;
откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо; носите сумки в обеих руках;
равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки;
пожилым людям в гололед не следует выходить из дому без палочки или трости с острым наконечником;
если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимайте полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;
не надевайте на голову громоздких капюшонов или шапки-ушанки - такие головные уборы усложняют обзор;
не бегите вдогонку уходящего автобуса или маршрутки;
не ходите очень близко к стенам зданий - с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега;
если чувствуете, что падаете, неставляйте руки по направлению падения - можете сломать кости кисти и предплечья;
потеряли равновесие - постарайтесь сгруппироваться или хотя бы согнуть ноги;
старайтесь не падать на копчик - его можно сломать; лучше завалиться на бок и распределить удар на всё тело;
если упали, не торопитесь вскакивать и бежать дальше; аккуратно встаньте, сгибайте руки и ноги и проверьте, не болит ли что-то;
если вы все-таки упали и через какое-то время после падения ощутили боль в голове или суставах, тошноту, если возникли отеки - срочно обратитесь в травмпункт! У вас может быть сотрясение мозга или скрытая травма.
Укрепляйте кости! Исключите из зимнего рациона кофе: он вымывает кальций. Включите в рацион продукты, содержащие йод, кальций и витамин D.



Помните, лучшая профилактика травм - осторожность и осмотрительность!



TRAUMATISM



Trauma (from the Greek. trauma - wound) is damage to the human body caused by environmental factors. Such factors can be mechanical, chemical (damage caused by acid, alkaline attacks), thermal (exposure to high or low temperatures).

Types of injuries and characteristics

Depending on the nature injuries are divided into open and closed. In case of open injuries the integrity of the skin is disrupted, they are accompanied by severe bleeding, infection often penetrates into wounds which causes the development of a purulent process. Such injuries are a result of mechanical damage, they also occur with open fractures. Self-treatment is unacceptable, medical assistance is required.

Closed injuries occur more often, there are no wounds and deep scratches on the skin but hematomas and edema can occur, and internal bleeding can sometimes develop. The most common of them are brain concussion, sprain, dislocations, soft tissue bruises, closed fractures.

Prevention of traumatism

- wear only comfortable shoes;
- also try to avoid uncleaned streets and rutted skating tracks.

Choose your roundabout route in the place where the sidewalks are cleared and sprinkled;

- avoid bags on long handles hanging over your shoulder; carry bags in both hands evenly distributing the weight on the right and left hands;

- older people should not leave the house without a stick or cane with a sharp tip when there is sleet;

- if you wear a long coat or a fur coat, be sure to raise the flaps of the clothes when you get off the transport or go down the stairs;

- do not put on bulky hoods or hats with earflaps, as such hats limit the view;

- do not run after the leaving bus or taxi;

- do not walk very close to the walls of the buildings: an icicle or a piece of hardened snow may fall from the roof;

- if you feel that you are falling, do not reach out your hands in the direction of the fall - you can break the bones of the hand and the forearm;

- if you lost your balance - try to tuck yourself up or at least bend your legs;

- try not to fall on the tailbone - it can be broken; it is better to slip to the side and distribute the blow to the whole body;

- if you fell, do not rush to jump up and run on; rise to feet gently, bend your arms and legs and check if anything hurts.

Though if you fell and after some time after the fall you felt pain in the head or joints, nausea, if swelling occurred, call the emergency room immediately! You may have a concussion or a hidden injury.

Strengthen your bones! Exclude coffee from your winter diet: it washes out calcium. Include food products containing iodine, calcium, and vitamin D in your diet.

Remember that the best prevention of injuries is caution and care!

