**Как избежать травматизма**

Ежегодно миллионы людей на планете из-за личной беспечности и неосторожности или по чьей-то преступной халатности и безответственности получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни.

Травма – повреждение целостности в организме человека. Факторами травм могут быть механические, химические (возникающие от воздействия кислот, щелочей), термические (действия высоких или низких температур) повреждения.

Самой распространённой причиной травм являются механические повреждения (ушибы, растяжения, переломы). Среди травм опорно – двигательного аппарата большое значение имеет своевременное и правильное оказание первой помощи пострадавшему.

**Ушибы**.

В месте ушиба возникают: очаг кровоизлияния (гематома), отёк, боль.

Помните, правильно оценить степень повреждения может только специалист, который определит не пострадали ли при ушибе кости, суставы и внутренние органы. Поэтому, даже при банальном ушибе необходимо обратиться в медицинское учреждение, где пострадавшему при необходимости сделают рентгенологическое исследование.

Первая помощь при ушибах заключается в создании покоя, остановке кровотечения и уменьшении размеров кровоподтёка. Для этого к месту ушиба прикладывают холодные компрессы, полиэтиленовые пакеты или пузырь со льдом, накладывают тугую повязку. Больную руку или ногу следует приподнять, а для профилактики нарушения кровообращения периодически ослаблять повязку.

Важно знать, что холод на место ушиба применяется в течение первых 24-36 часов после травмы, затем повреждённое место следует согревать (спустя сутки после травмы), что помогает быстрее снять отёчность и уменьшить гематому. Место ушиба рекомендуется смазывать противовоспалительными мазями и кремами, при болях врач может назначить болеутоляющие препараты.

**Переломы.**

Если после полученной травмы пациент жалуется на резкую боль, усиливающуюся при любом движении или прикосновении к пострадавшему месту, можно предположить, что произошёл перелом кости. В таких случаях самое важное – создать максимальный покой поврежденной конечности. Каждое движение может привести пациента к болевому шоку, потере сознания и дополнительной травматизации окружающих тканей, поэтому пострадавшему необходимо наложить шину, после чего доставить его в медицинское учреждение. Если под рукой нет шины, то её можно сделать из любого подручного материала (палки, доски, лыжи, картона, пучка прутьев).

При наложении шины следует соблюдать следующие правила:

- шина должна фиксировать не менее двух суставов (выше и ниже места перелома);

- шину нельзя накладывать на обнажённую часть тела (под неё обязательно подкладывают вату, марлю, любую ткань или одежду);

- шина не должна сдвигаться, её надо надёжно зафиксировать.

В случае открытого перелома (внешне выглядит как кровоточащая рана с осколком кости) необходимо обработать края раны йодом, зелёнкой или спиртом, а затем наложить давящую повязку, поскольку кровопотеря может привести к более серьёзным последствиям, чем сам перелом.

Специалисты предупреждают, ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно исправить положение повреждённой кости, тем более вправлять её осколки в глубину раны.

Для облегчения состояния пострадавшего разрешается дать ему болеутоляющее лекарство, а на место травмы приложить холод, чтобы уменьшить отёчность тканей.

**Профилактика .**

К основным мерам профилактики любых травм относятся – **внимание и осторожность**. Поэтому, выходя на улицу надо оценивать каждый свой шаг.

- Носить только удобную обувь: высокий тонкий каблук и узкий мыс – именно то, что нужно для падения и получения ушиба. Выбирайте устойчивую обувь на плоской подошве или широком каблуке высотой не более 3-4 см. Подошва должна быть выполнена из нескользящего материала.

- «Спешите медленно!» Чем быстрее вы идёте, тем выше риск упасть.

- 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, держитесь за поручни и смотрите себе под ноги. Не держите руки в карманах – это может привести к серьёзным травмам.

- Держитесь подальше от стен зданий и больших деревьев – с крыши может упасть кусок кровли, обломаться сук или упасть само дерево

- Будьте предельно осторожны возле проезжей части дорог и ни в коем случае не перебегайте её в неположенном месте! Водитель может просто не успеть во время среагировать и затормозить, что чревато серьёзными последствиями для жизни и здоровья.

Не бегите вдогонку уходящему транспорту, на остановке стойте подальше от края дороги, что бы не упасть под колёса автомобиля.

- Откажитесь от употребления спиртных напитков: в состоянии опьянения можно получить очень тяжёлые травмы, порой несовместимые с жизнью. Кроме того, алкоголь снимает болевую чувствительность, и человек обращается за медицинской помощью, упустив драгоценное время, что приводит к серьёзным осложнениям.

- Потеряв равновесие, постарайтесь сгруппироваться (или хотя бы согнуть ноги) и расслабиться. Не выставляйте руки по направлению падения – так можно сломать кости и предплечья; опасны 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, отёчность, тошнота – срочно обратитесь в медицинское учреждение. Такие симптомы могут быть при сотрясении мозга или скрытой травме.

- Специалисты советуют укреплять свои кости. Это значит включить в свой рацион продукты, содержащие йод, кальций и витамин Д. Основными источниками йода являются рыба и морепродукты (особенно морская капуста, йодированная соль). Кальций содержится в молоке, твороге, сыре. Но он не будет усваиваться без витамина Д, найти который можно в жирной рыбе, яйцах, блюдах из круп.