**Опасная для жизни травма**

Каждую зиму количество уличных травм, полученных в результате падения, значительно увеличивается. Виной тому – гололедица и беспечность самих пострадавших.

 В спешке многие не замечают льда, припорошенного снегом, и как результат опасное падение и различные травмы.

Нередки случаи, когда падение и травмы связаны с алкогольным опьянением, а как известно употребление горячительных напитков приводит к ослаблению мышечного тонуса и нарушению координации.

Специалисты предупреждают, что принимая обезболивающие препараты, пострадавший не обращает внимания на боль и упускает возможность своевременного обращения к врачу специалисту.

Повреждение связочного аппарата суставов, ушибы и гематомы мягких тканей, ссадины на коже – это наиболее безобидные зимние травмы. Но существуют и более серьёзные повреждения - вывихи и переломы конечностей, лодыжки, шейки бедра.

Перелом шейки бедра распространённая травма и особенно у лиц пожилого и старческого возраста (особенно у женщин). По данным статистики, до 90 процентов переломов шейки бедра случается у тех, кому за 60 лет и старше. Неосторожное падение, резкое движение, относительно небольшая нагрузка на проксимальный сегмент бедренной кости могут сыграть роковую роль в судьбе пострадавшего.

Основными симптомами перелома шейки бедра являются: боль в паховой области (усиливающаяся при попытке движения), укорочение пострадавшей конечности, вывернутая кнаружи стопа, невозможность удержания на весу или выпрямления ноги, усиление болевых ощущений при постукивании по пятке ноги. Специалисты отмечают, что с возрастом минеральная плотность и прочность костной ткани человека снижаются, вследствие чего возникают такие опасные для жизни переломы.

Костные фрагменты повреждённого органа самостоятельно практически не срастаются, что связано с особенностями кровоснабжения шейки бедра. Без операции пострадавший обречён на длительный постельный режим, на фоне которого часто возникают различные осложнения (пролежни, пневмонии, тромбоз сосудов) и обострения хронических заболеваний.

От осложнений погибает большинство людей, а консервативное лечение с помощью гипса даёт малый процент на выздоровление.

Абсолютно обоснованным лечением перелома шейки бедра является раннее хирургическое вмешательство, когда шансы встать самостоятельно на ноги, ещё очень велики (особенно это касается людей старшего возраста).

Первая помощь пострадавшему до приезда скорой помощи: помещение на ровную поверхность и (по возможности) наложение шины на больную конечность с одновременной фиксацией тазобедренного и коленного сустава.

Запрещается самостоятельное приведение пострадавшей ноги в естественное положение.

Помните, даже если вас после падения, особенно ничего не беспокоит, обязательно обратитесь в медицинское учреждение (поставить точный диагноз может только врач специалист).

Чтобы не попасть в число пострадавших, необходимо соблюдать элементарные правила безопасности:

- не носите высокие каблуки, подберите нескользящую обувь на микропористой основе;

- старайтесь обходить опасные участки и места с наклонной поверхностью, если сделать это невозможно, то передвигайтесь скользящими шажками;

- выходите из дому заранее и никуда не торопитесь;

- наступайте на всю подошву, освободите от сумок руки и не держите их в карманах;

- пожилым людям рекомендовано брать с собой дополнительную опору (трость) с резиновым наконечником.