Зима - любимая пора  года  взрослых и детей. На улице морозно, дышится легко. Тянет в лес, на горку, на лыжную тропу.  Белоснежное покрывало  укутало  землю, но из-за постоянного перепада температуры  часто под снегом находится лёд. Одно неосторожное движение может привести к падению.  По данным статистики, при  гололёде  чаще всего ломаются  верхние конечности  (в плечевом суставе и  локте),  переломы и растяжения нижних конечностей (голеней и коленных суставов), травмируется  голова,  позвоночник. Поскользнуться может любой  – и молодой  человек, и женщина  на каблуках, и внимательная бабушка, и  малый ребёнок. Большая часть пациентов  травматологических отделений,    пожилые люди, у которых  снижена  координация  движения, а кости стали более хрупкие. Молодые люди избегают посещения медицинских учреждений после падения, надеясь,  что всё пройдёт само по себе. Но практика показывает, что немало пациентов, у которых простой перелом превращается в серьёзное смещение, требующее длительного лечения. Чтобы избежать травмоопасных ситуаций и максимально оградить себя от падений необходимо следовать следующим правилам;  будьте внимательны, смотрите  при  ходьбе  под ноги;  носите сапоги с устойчивым каблуком, широкой носовой частью, толстой устойчивой подошвой с четким рельефом;  выходите из дома раньше; передвигайтесь  короткими, быстрыми шагами; не ходите по тонкому слою неутоптанного снега; старайтесь идти по обочине тротуара, ближе к стенам домов, но убедитесь, что над головой не зависли сосульки;  не держите руки в карманах и не нагружайте их тяжелыми сумками –  нужна свобода движений.. Помните,   в сумерках, когда глаза плохо различают дорогу, легко поскользнуться даже на ровном месте.  Совет специалистов, при  падении  не выставляйте руки по направлению падения, постарайтесь присесть или согнуть ноги в коленях, напрягите мышцы тела,  голову  втяните в плечи,   при  падении  на спину, подбородок прижмите к груди, руки раскиньте широко в стороны.  После падения  не спешите  вставать, приподнимите вначале голову, пошевелите руками, ногами, если боль отсутствует, тогда вставайте. О неблагополучии  при падении даст знать острая боль в руке или ноге, усиливающаяся при малейшей попытке ею пошевелить Признаки перелома или вывиха – боль, припухлость, ограничение подвижности, деформация. Признаки сотрясения – тошнота, рвота, головокружение, временная потеря сознания, вялость.  Люди — существа теплокровные.

Если мы здоровы и правильно экипированы, то  температура у нас под мышкой будет выше  36 градусов . Человек легко одетый или без одежды, оказавшийся на холоде, может погибнуть от переохлаждения в течение нескольких часов, на морозе – в течение часа. Самое коварное в обморожении то, что быстро исчезает болевая чувствительность,  можно обморозиться  и не заметить этого. К обморожению  приводят:  слишком тесные, сдавливающие тело одежда и обувь, физическое переутомление, голод, длительное неподвижное и неудобное  положение, ослабление организма.  хроническое заболевание сосудов нижних конечностей,  сердечно – сосудистой системы, курение.  Поэтому самыми действенными средствами профилактики обморожений являются сухая, теплая, соответствующая размеру тела обувь и одежда, варежки, шапка-ушанка, капюшон, шарф.   В мороз, прежде чем выходить на улицу, следует хорошенько подкрепиться  горячей пищей. Статистика свидетельствует, что почти все тяжёлые обморожения, приведшие  к ампутации конечностей, произошли в состоянии алкогольного опьянения.  Так что распространенный обычай принять стопку « для согреву»  может сыграть роковую роль в судьбе подгулявшего любителя застолий. Появление озноба является сигналом, что организм испытывает холодовой стресс. Озноб, как и боль, можно назвать сторожевым псом здоровья — это процесс спасительный, хотя и малоприятный.

Первые признаки переохлаждения организма: чувство жжения, покалывания, с онемением поражённого участка, далее появляется кожный зуд и боль, утрата чувствительности, образование пузырей наполненных прозрачным содержимым.

Первая помощь: пострадавшего следует доставить в тёплое помещение, снять промёрзшую одежду, согреть охлаждённые участки тела,  растерев руками, шерстяной тканью. Не рекомендуется растирать поражённые места снегом, прикладывать горячие грелки, использовать быстрое отогревание у костра. Пострадавшему дают тёплое питьё, горячую пищу, доставляют в больницу или вызывают скорую помощь. Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Специалисты советуют:  вернувшись в  дом, убедитесь в отсутствии обморожений на вашем теле.