

TRAUMOS ŽIEMĄ – KAIP JŲ IŠVENGTI ???

Pasivaikščiojimai lauke žiemą nemalonumais baigiasi pradedant mažais vaikais, baigiant garbaus amžiaus žmonėmis. Nuo traumų neapsaugotas niekas. Kaip sumažinti traumos riziką, į ką vertėtų atkreipti dėmesį ir ką daryti, jeigu išvengti traumos vis dėlto nepavyko?



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai įspėja, kad reikia būti itin atsargiems ir saugotis slidžių kelio dangų, kurios gali turėti įtakos traumų atsiradimui. Slidžios gatvės, ypač paspaudus pirmam šaltukui ir kelio dangą padengus sniego ar ledo dangai, viena dažniausių pėsčiųjų traumų priežasčių. Nors judriausi yra vaikai, tačiau didžiausia rizika susižeisti turi vyresnio amžiaus žmonės.

Tiesiog būtina yra įvertinti aplinkybes, oro sąlygas, susiplanuoti savo darbus kitaip, jeigu lauke yra ypač slidu. Klaipėdos sveikatos biuro duomenimis, dažniausiai pasitaikančios traumos pagal kūno vietą yra:

- kelio – 22 proc.;
- pėdos – 13 proc.;
- nugaros – 10 proc.;
- kulkšnies – 8 proc.;
- peties – 6 proc.;
- klubo – 6 proc.

Kaip mini specialistai, vaikų kaulai yra elastingesni, bet jų traumos ne ką mažiau skausmingos. Dažniausiai vaikai ir patys nesupranta, kad įvyko nelaimingas atsitikimas. Mažai kada skundžiasi, nes nepajaučia jokių simptomų. Dažnai įvyksta „žaliosios šakelės lūžis“. Todėl lūžis nustatomas atlikus rentgeno nuotrauką.

Įvykus nelaimingam atsitikimui, traumai, labai svarbu yra tinkamai savimi ar kitu sužeistuoju pasirūpinti. Yra būtina imobilizuoti sužeistą galūnę, šaldyti ledu, švariu sniegu ar specialiomis priemonėmis (purškalais, skysčiais ar tepalais). Pirmąsias dvi paras tokios procedūros yra geriausios. Tik po 3-4 parų patartina pradėti taikyti šildomąsias procedūras. Lygiai taip pat svarbu yra ir nepakenkti nukentėjusiajam, tad pirmiausiai reikėtų pagalvoti apie medikų profesionalų pagalbą. Todėl geriausia suteikti tik pirmąją pagalbą – atšaldyti pažeistą sritį, imobilizuoti ir kuo skubiau kreiptis į gydymo įstaigą.

Taigi kaip gi išvengti traumos?

- Judėdami iš vienos vietos į kitą, lipant laiptais, išlipdami iš transporto – naudokitės turėklais ar transporto priemone kaip ramsčiu.
- Ypač atsargiai vaikščiokite automobilių aikštelėse, šaligatviais, eidami per gatvę – šiose vietose kelio danga būna slidžiausia.
- Drėgni paviršiai kelia didelę traumų tikimybę. Prilipęs prie batų padų sniegas, įėjus į patalpą, sudaro slidų tirpstančio sniego sluoksnį. Būtina labai gerai nusivalyti batų padus prieš įeinant į patalpas.

Prekybos centruose, mokyklose ar kitose dažnai lankomose vietose turi būti nuolat valomos šlapios vietos ir pastatyti įspėjamieji ženklai „Eikite atsargiai – slidu!“.

- Avalynė žiemą turėtų būti neslidžiu padu. Esant galimybei dėti apkaustus ant batų pado, kurie maksimaliai sumažina kritimo riziką. Nepatartina avėti aukštakulnių.
- Eidami slidžiu paviršiumi, nelaikykite rankų kišenėse, tai padės išlaikyti pusiausvyrą. Pasistenkite sulėtinti, sumažinti žingsnius, neskubėkite, labai atsargiai lipkite laiptais, leiskitės į nuokalnę, laikykitės turėklų. Koją statykite pilna pėda. Eikite lengvai palinkę į priekį, tai padės apsaugoti galvą paslydus. Patartina slidžiu paviršiumi čiuožti.
- Pasistenkite nenešti daug daiktų, tai gali sutrukdyti išlaikyti pusiausvyrą. Stebėkite kliūtis. Jei įmanoma, eidami slidžiu keliu neneškite vaiko (rizikuojate jo sveikata). Iš namų išeikite truputį anksčiau, kad nereiktų skubėti.
- Eidami arti pastatų, atkreipkite dėmesį į stogą – ar nėra varveklių, kokio jie storio ar daug sniego.



- Daugelis žmonių klaidingai galvoja, kad nušalti galima tik spiginant stipriam šalčiui. Nušalimo grėsmė iškyla lauke temperatūrai nukritus žemiau nulio. Dažniausia nušalamos galūnės – rankos, kojos bei drabužiais neapdengtos kūno vietos – ausys, nosis, skruostai. Nušalimas yra labai klaidingas, nes tuo pačiu metu atšąla visas organizmas. Atminkite, kad nušalusios kūno vietos negalima trinti, ypač sniegu.
- Nešiokite kepurę. Per galvą žmogus netenka apie 70 proc. visos kūno šilumos, o tai reiškia, jog mus šildo tik likę 30 procentų.

Jei taip atsitiko, kad Jūs patyrėte traumą, įtariate nušalimą arba matote, kad pagalbos reikia kitam asmeniui – napanikuokite. Mokate suteikti pirmą pagalbą ir nebijote to daryti – būtinai padėkite. Jeigu nepasitikite savimi ar nežinote, kaip teisingai padėti nukentėjusiam asmeniui, kvieskite greitąją pagalbą.