

Любая травма, будь-то ушиб, рана, перелом, ожог, сама по себе неприятна. Травм без последствий практически не бывает. Даже относительно легкая физическая травма вызывает психическую травму. Более серьезные травмы подрывают здоровье, приводят к инвалидности, укорачивают жизнь пострадавшего. Мало того, тяжело травмированный человек становится обузой не только своим родным - часть забот о нем берет на себя государство.

Экономический ущерб от травм усугубляется тем, что чаще всего (более чем в 70% случаев) их получают люди молодого и среднего возраста - наиболее трудоспособная часть населения. Смертность от травматизма, являясь преждевременной, непосредственно сказывается на медико-демографическом благополучии населения. Ежегодно в мире от различных травм погибает более 5 млн. человек (это почти 10% от общего числа смертей).

Как показывает практика, травматизм связан с субъективными факторами, поэтому во многих случаях он может быть предотвращен.



ДОВОЛЬНО ЧАСТО ТРАВМЫ ВОЗНИКАЮТ ВСЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ, ВОЗРАСТА, ПРИВЫЧЕК И Т.П.

Для пожилых людей,

например, характерны переломы, связанные с остеопорозом, т.е. слабостью и хрупкостью костей. Это переломы лучевой кости, плеча, лодыжек. Наиболее тяжелыми среди них являются переломы шейки бедра. До недавнего времени диагноз «перелом шейки бедра» звучал для пожилого человека как приговор. Несмотря на то, что сегодня медицина научилась бороться с этим недугом, эта патология относится к разряду весьма сложных.

Получению травм пожилыми людьми способствуют присущие для этого возраста нарушения чувства устойчивости и равновесия. Тренированные люди в меньшей степени подвержены риску травмирования. Поэтому такие упражнения как

С возрастом у человека развиваются контрактуры и тугоподвижность суставов, что в свою очередь ведет к быстрому развитию деформирующих артрозов - разрушению суставной поверхности. Для сохранения подвижности разного рода суставов, в частности, для грудного отдела позвоночника, тазобедренных суставов, суставов среднего отдела стопы, существуют специальные упражнения.

Вредные привычки:

пьянство, наркомания, переедание, малая двигательная активность и др. являются наиболее существенными факторами, провоцирующими травматизм.

Что касается пьянства и алкоголизма, то связь между употреблением алкоголя

и травматизмом налицо. Это и пьяные драки, и отравления, и ожоги. У пьяных нарушается устойчивость, теряется чувство равновесия, отсюда - ушибы, переломы, вывихи и др.

Курение - частая причина возгорания и получения ожогов, особенно если человек нетрезв. Курение также негативно сказывается на дальнейшем восстановительном процессе после полученной травмы. Поскольку у курильщиков нарушена микроциркуляция, заживление ран и сращение переломов у них значительно замедляется.

Наркоманы, как и люди, злоупотребляющие алкоголем, подвержены травмам в большей степени, нежели остальные. Среди них, как и среди алкоголиков, встречаются такие опасные для жизни травмы как позиционные сдавления конечностей. Пьяные и наркоманы, как и угоревшие, не поворачиваются во сне, в итоге чего и происходит раздавливание мышц рук и ног. При этом из мышечных клеток в кровеносное русло попадает миоглобин, забивающий почки (возникает острая почечная недостаточность), калий (повышенное количество последнего может вызвать остановку сердца) и некоторые другие вещества. У наркоманов очень часто возникает иммунодефицит (не обязательно СПИД), что также затрудняет последующее лечение.

Тучность и связанная с ней гипокинезия

также способствуют травматизму. Гипокинезия или малоподвижность ведет к ослаблению костей. Хотя остеопороз принято считать спутником старения организма, однако он может развиваться также при эндокринных нарушениях и при нарушениях кальциевого обмена.

Элементарные погрешности в питании - это переедание, приводящее к тучности и ожирению, чрезмерные ограничения в еде или однообразная диета, приводящие к дистрофии, недостаточное поступление с пищей витамина D, кальция и других микро- и макроэлементов - все это способствует ослаблению иммунитета. А это прямой путь к травматизму.

Порой человек удивляется, что он раньше спокойно прыгивал с высоты, а тут, пожалуйста, прыгнул с такой же и сломал пятку или позвонок. Объяснение тому: был и моложе, и спортивнее, кости, соответственно, были крепче. То, что мог в 25 лет, может оказаться опасным в 45. Вот почему так важно для поддержания физической формы регулярно заниматься спортом с учетом своего возраста и состояния здоровья.

Частая травматизация: где искать причину?

К повторной травматизации чаще всего приводят объективные причины. Ясно, что алкоголик, часто ввязывающийся в драки, травмируется из-за своего образа жизни, у пожилого человека травмы происходят из-за пресловутого остеопороза, при несовершенном остеогенезе кости очень легко ломаются - это болезнь.

По мнению специалистов, последующие травмы могут иметь причинно-следственную связь с первой травмой. Был перелом бедра, пролечился, но после травмы кости этой конечности некоторое время ослаблены - возникает так называемый регионарный остеопороз, на фоне которого можно легко сломать голень или лодыжку.

ПРОФИЛАКТИКА травматизма:

Наряду с соблюдением правил техники безопасности и правил дорожного движения во избежание травм

НЕОБХОДИМО:

- ✓ Избавляться от вредных привычек и психологических зависимостей (лечение алкоголизма, наркоманий, ожирения и др.).
- ✓ Создавать позитивный настрой и правильное самопрограммирование, которые достигаются путем аутотренинга и медитации.
- ✓ Предупредить остеопороз вам помогут оптимальная двигательная активность, соответствующая возрасту и состоянию здоровья, и сбалансированное рациональное питание с обязательным приемом витаминно-минерального комплекса, особенно витамина D и кальция.

**Травм не следует бояться,
НО ИХ НУЖНО
ОСТЕРЕГАТЬСЯ!**

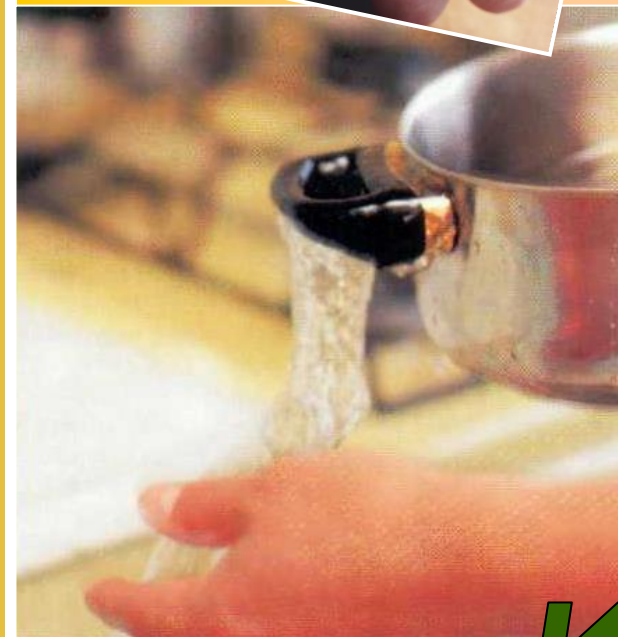
Главный внештатный травматолог управления здравоохранения Брестского облисполкома

С. С. Кисель

ГУ «Брестский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»

УЗ «Брестская областная больница»

Травматизм



И образ жизни