**Уличный травматизм**

 **Зима в Петербург всегда приходит неожиданно.** Из года в год. Неожиданно для властей и неожиданно для самих петербуржцев.

 И часто из за перепадов погоды после легкого снежка идет дождь который превращается в слякоть на мостовых и дорогах днем и в каток ночью.

 Невозможность безопасного передвижения для пешеходов и транспорта, создает все условия для зимнего травматизма.
 Отмечено что «уличный» травматизм увеличивается зимой в три раза. При этом основная масса пострадавших – это люди трудоспособного возраста.
 Так же зимой увеличивается число пострадавших в результате ДТП из-за неудовлетворительного состояния проезжей части улиц и дорог, а травмы, полученные пострадавшими, имеют более серьезные последствия.
 Основные разновидности зимних травм: ушибы плечевой области, перелом лучевой кости руки в типичном месте, переломы костей голени и лодыжек, повреждения связок в коленном и голеностопном суставах, черепно-мозговые травмы.

 Так же из за возрастного остеопороза для жителей Петербурга старшего возраста падения наиболее опасны с точки зрения переломов шейки бедра и компрессионных переломов позвоночника.
 Помимо объективных внешних причин виновниками травм являются сами пострадавшие которые не обращают внимания на дорожные условия, спешат, не замечая припорошенный снегом лед, слякоть под ногами, поскальзываются и закономерно не удерживают равновесия и падают.

 **Умение правильно падать:**

 В момент падения необходимо согнуть ноги в коленях, присесть, тем самым снижая высоту с которой падает пострадавший. Постараться падать через бок на спину. Руки прижаты к туловищу.

 При падении на спину необходимо прижать подбородок к груди, а руки в отличии от падения вбок широко раскинуть. Это позволить избежать травмы головы и смягчит падение так как вес тела будет распределен более равномерно, что кстати широко применяется в спортивных единоборствах.

 При падении с обледеневшей лестницы лицо и голову прикройте руками, нельзя пытаться остановить падение.
При любых падениях надо стараться избегать падать на выпрямленные руки так как высока вероятность переломов .
 **Первая доврачебная помощь пострадавшему:**
 При ушибах конечностей с целью уменьшения отека и кровоизлияния приложить к месту ушиба что-то холодное и наложить плотную давящую повязку, обеспечить травмированной конечности покой, принять анальгетик.

 При ушибах головы, груди и живота обязательно на осмотр к врачу, для исключения внутренних повреждений и сотрясения головного мозга.
 При вывихах и переломах помимо холода на поврежденный область, постараться зафиксировать ее подручными средствами и только после этого пострадавшего можно транспортировать в лечебное учреждение.
 **Профилактика зимнего травматизма:**
- зимняя обувь должна иметь устойчивую подошву с выраженным рисунком.

- во время гололеда походка должна быть немного скользящей, практически не отрывая шаг от земли. Передвигаться нужно медленно, слегка наклонившись вперед;
- По возможности прикрепить на обувь специальные «тормозящие» накладки;
- при занятиях зимними видами спорта обязательно использовать средства защиты (шлем, налокотники, наколенники);
- соблюдение правил безопасности пешеходом при переходе дороги, а водителем при езде в населенном пункте.

- предельная внимательность и осторожность на опасных участках.

-если есть возможность обойти особо опасный участок, лучше воспользоваться этим.

-людям старшего возраста не стоит лишний раз выходить на улицу в «проблемные» дни без особой на то необходимости.

врач-травматолог Урусов М.Р.