## 15 декабря 2024 года - День профилактики травматизма.

  Травматизм населения – одна из важнейших проблем общественного здоровья и здравоохранения, актуальность которой определяется не только медицинскими, а и социально-экономическими аспектами, которые обусловлены последствиями травм, нередко стойкой утратой трудоспособности и даже инвалидностью, а также высоким уровнем смертности от внешних причин.

 **Травматизм** – это показатель первичной заболеваемости, который характеризуется числом всех трав, включая отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, зарегистрированных в определенной группе населения за конкретный период времени. Наибольший его уровень отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, у женщин – 30-59 лет, и у мужчин он выше во всех возрастных группах.

 Повреждением, или травмой, принято называть последствие воздействия на человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновского, электрического и др.), нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов. В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения. Травмы могут быть одиночными (например, перелом какой-либо кости), множественными (несколько переломов), сочетанными (переломы костей с повреждением внутренних органов) и комбинированными (перелом кости и, например, отморожение или ожог и т.п.). Травмы тканей и органов бывают открытые, с нарушением целостности кожи и слизистых оболочек, и закрытые без повреждения наружных покровов.

 Травмы делятся на: производственные (на транспорте, сельское хозяйство, строительные); непроизводственные (бытовые; уличные; спортивные; дорожно-транспортные; детские (дошкольный и школьный). Травмы составляют около 12% от общего числа заболеваний, являются третьей по значимости причиной смертности и основной причиной в возрасте 1-40 лет. В странах с высоким уровнем развития на одного погибшего от травмы приходится 30 пациентов, госпитализированных в стационар, и примерно в 10 раз больше человек обращается за медицинской помощью на амбулаторно-поликлиническом уровне.

 Основные причины травм

Бытовые травмы — все те повреждения, которые произошли не в связи с профессиональной деятельностью. Среди бытовых травм преобладают ушибы, ранения, ожоги и др. Наиболее часто повреждается кисть. Около четверти бытовых травм возникает при падении во дворе и квартире и т.д. Например: приготовление пищи; ремонт, уборка дома; занятия спортом, игры; состояние алкогольного опьянения. Конечно же, главная причина, это невнимательность и небрежность. Типичный пример — шёл и ударился пальцем об угол шкафа. Почему мужчины бьют себе молотком по пальцам? Вряд ли специально. Или заботливая хозяйка готовит отбивные и случайно бьет себе по рукам. Все это связано с рассеянностью внимания. Особое место занимает детский травматизм. Он связан не с невнимательностью, а отсутствием навыков обращения с какими-то предметами. Например, малыш схватился за сковородку, не удержал и опрокинул на себя. А более 70% всех несчастных случаев, происходящих с детьми, приходится на падения. Особенно часто маленькие дети падают из кроваток или с диванов. Но не на все факторы можно повлиять. Например, каждую зиму количество падений увеличивается в 2–3 раза по сравнению с летним периодом. А пожилые люди могут упасть и сломать себе что-нибудь совсем не по невнимательности, а из-за того, что у них внезапно закружилась голова.

Дорожно-транспортный травматизм является одной из ведущих причин непосредственной гибели людей от травм вследствие дорожно-транспортных происшествий (ДТП). По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире погибает более миллиона человек, а от 20 до 50 млн. получают травмы или становятся инвалидами. А с увеличением количества транспорта можно прогнозировать рост дорожно-транспортного травматизма. Что может способствовать снижению уровня травматизма?

- во-первых, обеспечение безопасности, соблюдение правил безопасности и повышение мер ответственности за их нарушение;

- во-вторых, умение оказать первую помощь, пропаганда ведения здорового и безопасного образа жизни широкими массами населения.

 Теперь поговорим о профилактике травматизма. Итак, как же снизить травматизм?

 Меры предупреждения производственного травматизма сводятся к устранению непосредственных или способствующих причин его возникновения: максимальная механизация и автоматизация технологических процессов, направленных на ликвидацию ручных операций сокращение до минимума перекрещивающихся грузопотоков, ручной переноски изделий, подъем грузов и т.д.; движущиеся и вращающиеся детали машин и агрегатов, а также места возможного соприкосновения с горячими поверхностями, едкими жидкостями и другими веществами должны быть ограждены.

 Профилактика бытовых травм включает: улучшение условий быта; широкую антиалкогольную пропаганду; рациональную организацию досуга; целенаправленную работу по созданию здорового быта. Самое главное, что мы можем для себя сделать — не переоценивать свои возможности, навыки и удачу.

 Профилактика зимнего травматизма: необходимо быть внимательными и осторожными во время гололеда! Во избежание опасности: одевайте правильную обувь, ступайте не широко, шагайте медленно; внимательно смотрите под ноги; сторонитесь неочищенных улиц и обходите скользкие места; прикрепите к подошве обуви полоску обычного лейкопластыря; ходите там, где тротуары посыпаны песком; девушкам на время гололеда стоит забыть о высоких, тонких каблуках. Вытаскивайте руки из карманов. При падении вы сможете защитить голову и лицо. Не пытайтесь падать на руки — есть риск сломать запястья.

 Не за горами всеми любимый праздник – Новый Год. Запуск фейерверков, взрыв петард и другой пиротехники, конечно, создаёт волшебную атмосферу, но у такой забавы есть и другая сторона – опасность для здоровья людей. Важно помнить, что пиротехника должна быть качественной и иметь необходимые для применения сертификаты. Недопустимо использование пиротехники детьми без присмотра взрослых. Серьезные травмы зрения, ожоги и ранение рук, ожоги лица, увечья и шрамы, которые могу остаться на всю жизнь – это всего лишь малая часть последствий, к которым может привести несоблюдение техники безопасности при использовании праздничной пиротехники.

**Особое внимание в последние годы в нашей стране уделяется профилактике детского бытового травматизма.**Основными видами травм, которые дети могут получить дома, и их причинами являются: ожоги от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, электроприборов и даже открытого огня; падение с кровати, окна, стола и ступенек; удушье от мелких предметов (монет, пуговиц, гаек и др.); отравление бытовыми химическими веществами (инсектицидами, моющими средствами, отбеливателями и др.); поражение электрическим током от неисправных электроприборов, обнаженных проводов, от втыкания игл, ножей и других металлических предметов в розетки и настенную проводку.

**Рекомендации для детей**

 За своих детей ответственность несут только родители! Не надейтесь на их излишнюю сознательность или вашу удачу. Не оставляйте малышей на диване или кровати без присмотра. Следите, чтобы бортики кроваток были выше уровня подмышек стоящего малыша. Уберите все вещи с краев тумбочек или столов, а также тяжёлые горшки с цветами и любые интерьерные предметы, которые можно перевернуть.

**Рекомендации для людей пенсионного возраста**

 Пожилым людям следует очень внимательно относиться к состоянию своего здоровья. Даже небольшое падение или неловкая попытка сесть могут привести к перелому шейки бедра. Не геройствуйте, принимайте себя, свой возраст и его особенность. Используйте трости и ходунки.

Ходите по проверенным маршрутам. Регулярно наблюдайтесь у травматолога, сдавайте анализы.

Принимайте витаминно-минеральные комплексы. Держите вес в норме. Лишние килограммы перегружают опорно-двигательный аппарат.

**Помните!**Предупредить травму гораздо проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья. Будьте осторожны. Берегите свое здоровье!

Врач по общей гигиене филиала

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

в Республике Адыгея» в г.Адыгейске,

Теучежском и Тахтамукайском районах

С.А.Цику