

Atsargiai: žiemos traumos!

Prasidėjus šaltajam metų sezonui, prasidės ne tik žiemos džiaugsmas, bet ir pavojai. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, daugelyje pasaulio šalių traumatizmas – dažna sveikatos sutrikimų bei mirčių priežastis. Europos Sąjungos (ES) šalyse, namuose ir laisvalaikio metu, per metus gyventojai patiria apie 20 mln. traumų, iš kurių 83 tūkst. yra mirtinos.



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. Taip nutinka todėl, kad vyresni žmonės dažniau griūva dėl sutrikusios galvos smegenų kraujotakos ar koordinacijos sutrikimų. Reikia nepamiršti, kad senyvo amžiaus žmonių kaulai yra retesni ir trapesni, todėl griuvimas dažniausiai jiems baigiasi skaudžiomis traumomis.

Skausmas yra dažnas simptomas, kuris paprastai lydi įvairias traumas. Taip pat dažnai sumušta, pažeista vieta tinsta, atsiranda mėlynės. Galimi ir judesio apribojimai, matomos sąnario, kaulo deformacijos. Geriausia kreiptis į medikus, sužinoti tikslią diagnozę, gauti reikalingą pagalbą, bet jei trauma nėra labai rimta, žinodami kaip teisingai elgtis, galime ir patys sau nemažai padėti.

Namuose per pirmas 48 valandas reikia vadovautis RICE (liet. RŠKE) protokolu:

- R (angl. *Rest*), ramybė – nutraukti bet kokią veiklą, keliančią skausmą.
- I (angl. *Ice*), šaldymas – pažeistą vietą reikia šaldyti 15-20 min. 4-6 kartus per dieną, tinka vanduo su ledukais, specialių šaldančių priemonių galite įsigyti vaistinėje.
- C (angl. *Compression*), kompresija – patinimui sumažinti padeda pažeistos vietos kompresija, tinka elastinis bintas.
- E (angl. *Elevation*), elevacija ar pakėlimas – pažeistą galūnę kiek įmanoma laikyti pakeltą, kad sumažintumėte patinimą.

Kaip išvengti traumų?

Siekiant išvengti traumų reikia rūpintis savo saugumu, o tam užtenka žinoti kelias paprastas, bet labai veiksmingas priemones:

- Svarbu pasirinkti tinkamą avalinę, su tvirtai sukimbančiu protektoriumi ir neaukštu kulnu.
- Stenkitės neskubėti vaikščioti, geriau išeiti iš namų kiek anksčiau, bet kelionės tikslą pasiekti saugiau.
- Pasistenkite koją statyti pilna pėda. Eikite lengvai palinkę į priekį – tai padės apsaugoti galvą paslydus. Patartina slidžių paviršiumi čiuožti.
- Esant slidžiai kelio dangai neneškite sunkių nešulių, nes taip kūnui sunkiau išlaikyti pusiausvyrą. Laisvos rankos padeda balansuoti, todėl rekomenduojama naudoti kuprinę.
- Saulėtą dieną nešiokite saulės akinius. Jie padeda geriau matyti slidžius paviršius ir taip išvengti slydimo ir kritimo.
- Venkite alkoholio. Šaltyje būti neblaiviam pavojinga – sunkiai išlaikoma koordinacija, prarandamas jautrumas šalčiui ir neįėjama dėl jo atsiradusio skausmo.
- Įėję į pastatą nusikratykite sniegą nuo drabužių ir batų bei nepamirškite, kad grindys gali būti šlapios, todėl eikite atsargiai.
- Visada būkite pasiruošę galimam kritimui. Patariama einant slidžia gatve nebijoti griūti. Atsipalaidavus raumenys nebus įtempti ir kritimo smūgis bus švelnesnis.
- Taip pat, siekiant sumažinti žiemai būdingų traumų tikimybę, svarbu skirti daugiau dėmesio fizinei veiklai ir sveikai mitybai. Fiziniai pratimai, mankšta ir judėjimas didina kaulų masę, stiprina kaulus. Rekomenduojamos tokios fizinio aktyvumo rūšys, kaip vaikščiojimas, bėgiojimas, šokiai, plaukimas, važiavimas dviračiu, tenisas, slidinėjimas ir pan. Laikyseną ir pusiausvyrą gerina ir kaulų sistemą stiprina jogos, tempimo, pilateso, kalanetikos, jėgos pratimai. Yra įrodyta, kad gerėjant koordinacijai ir fizinei ištvermei, sumažėja traumų tikimybė.

Saugokime save ir būkime sveiki!