**Травматизм – многогранная проблема**

Одной из важнейших проблем общественного здравоохранения является травматизм населения. Он характеризуется высокой степенью нетрудоспособности и медико-социальными последствиями, такими как инвалидность и смертность.

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 подразделяют на: 1. Производственные: • промышленные; • сельскохозяйственные; • строительные; • на транспорте; 2. Непроизводственные: • бытовые; • уличные; • дорожно-транспортные; • спортивные; • школьные; • детские и пр.

С наступлением зимы «уличный» травматизм сезонно возрастает более чем в два раза. Нетерпение и небрежность – частые причины зимних травм. Когда человек спешит, он может не осознавать, что ясно видит нечто большее, чем просто заснеженный лед. Неубранный снег, лед, рытвины и выбоины на тротуарах являются основными внешними причинами, создающими травмоопасные ситуации в городах. Люди часто падают, выходя из автобуса.

Санки, лыжи, коньки – любимые развлечения зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм и переломов, особенно у детей. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера.

Даже безобидная игра в снежки может вызвать неприятности. Задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо, да и по своим «противникам» целиться осторожно, чтобы не повредить глаза, не разбить нос и не оставить синяков на лице.

Основную опасность в холодное время года представляет гололед. Чтобы снизить вероятность падения, нужно соблюдать некоторые правила:

* ходить не спеша, на полусогнутых ногах, слегка расслабив их в коленях и опираясь на всю ступню;
* очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);
* поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;
* лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки;
* нежелательно выходить из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко;
* пожилым людям целесообразно пользоваться тросточкой или гулять в сопровождении близких, особенно это важно при переходе улицы, при спуске с лестницы и подъеме по ней;
* во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и не в коем случае не перебегайте ее! Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается.

Если падения избежать не удалось, следует обратить внимание на появление следующих симптомов: появилась острая боль в руке или ноге, распух сустав, появилась головная боль, головокружение. В этих случаях необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.