



12 ФЕВР.  
10:00

ОБЩЕСТВО

## Зимний травматизм: причины, профилактика, медицинская помощь

Ни для кого не секрет, что зима - это период повышенного травматизма



Причиной часто служит раннее наступление темноты и особенности погоды. Даже если зимой отмечается аномально теплая погода, она может сменяться снегопадами и гололедом. Скользкая корка на пешеходных дорогах и проезжей части является причиной чрезвычайных происшествий и роста числа пострадавших от травм, среди которых наиболее часто отмечаются черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей, повреждения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, сочетанная травма. Всегда сопряжены с риском травм и занятия зимними видами спорта.



Фото;Архив КП.

---

Согласно статистическим данным, на зимний травматизм приходится до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Особенно часто в зимний период переломы бывают у лиц пожилого возраста. Это объясняется возрастными особенностями их скелета: повышенная хрупкость костей, пониженная эластичность связок и мышц. У пожилых пациентов даже небольшой удар может вызвать переломы конечностей, ребер, позвоночника, а также привести к перелому шейки бедра, который отличается особенно тяжелыми последствиями и, как правило, требует дорогостоящего лечения - эндопротезирования тазобедренного сустава. Сложные переломы у любителей зимних видов спорта также требуют дорогостоящих операций.



Фото;Архив КП.

---

Чтобы зима не омрачалась пребыванием на больничной койке, нужно помнить о простых правилах профилактики травматизма:

- в «скользкую» погоду не спешите, в банальной спешке многие просто не видят скользких ступенек, не замечают опасных участков, например, льда, припорошенного снегом, в результате - падения и травмы;
- без надобности в «скользкую» погоду из дома вообще лучше не выходить, эти рекомендации особенно касаются лиц пожилого возраста и беременных женщин;
- если выйти на улицу необходимо, то наденьте максимально удобную обувь на плоской подошве и низком широком каблуке, в сильный гололед хорошо прикрепить на обувь специальные «тормозящие» накладки (может помочь и прикрепленная к подошве обуви полоска наждачной бумаги), идеальный вариант - обувь с качественной рифленой подошвой;
- во время гололеда походка должна быть особой, немного скользящей, словно вы двигаетесь на маленьких лыжах, наступать надо на всю подошву, передвигаться медленно и внимательно смотреть под ноги;
- женщинам в период гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках,
- не ходите близко к стенам зданий - упавшая с крыши сосулька или кусок снега могут привести к черепно-мозговой травме;
- при занятиях спортом необходимо пользоваться средствами защиты (шлем, наколенники и др.).  
Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь при падении постараться избежать тяжелых травм. Для этого:
- напрягите мышцы и сгруппируйтесь, чтобы уменьшить силу удара о лед;
- помните, что безопасней всего падать на бок, так можно уберечь от травм таз, позвоночник и конечности;
- если падаете лицом вниз, голову лучше втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть;
- старайтесь не приземляться на выпрямленные руки (!), это чревато тяжелыми переломами;
- при падении на спину прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте пошире;
- если падаете со скользкой лестницы, постарайтесь прикрыть лицо и голову руками, не пытайтесь затормозить падение, растопыривая конечности, это лишь увеличит количество переломов.

Но если все же травма случилась, то помните о следующем:

1. При несчастных случаях и травмах гражданам в первую очередь, как правило, оказывается скорая медицинская помощь. Она оказывается вне медицинской организации, а также в амбулаторных и стационарных условиях в экстренной или неотложной форме. В соответствии с законодательством скорая медицинская помощь медицинскими организациями государственной и муниципальной систем здравоохранения оказывается гражданам бесплатно, независимо от того, предъявили вы полис или нет.

Если вы застрахованы в системе ОМС, то эта помощь будет оплачена за счет средств ОМС, если не застрахованы, потому что не успели это сделать или не имеете права на ОМС (военнослужащие приравненные к ним и лица в организации оказания медпомощи, некоторые категории иностранных граждан), то скорая помощь должна быть оплачена за счет бюджетных средств регионов.

2. Медицинская помощь в экстренной форме при состояниях, представляющих прямую угрозу жизни пациента, оказывается любому гражданину не только бесплатно, но и безотлагательно. Отказ в ее оказании не допускается. За нарушение данных требований медицинские организации и медицинские работники несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

3. Если у вас есть полис ОМС, то при травме он покрывает не только вызов скорой медицинской помощи, транспортировку к месту оказания медицинской помощи, обезболивание, рентген, гипс, но и необходимые для диагностики компьютерную томографию (КТ) и магниторезонансную томографию (МРТ), операцию с использованием металлоконструкций (штифты, аппарат Илизарова и др.), эндопротезы различных суставов, лекарства в стационаре, реабилитацию, в рамках которой вам оказывается физиолечение, ЛФК, массаж, и многое другое.

4. Если при наличии полиса ОМС ваши права на качественную бесплатную медицинскую помощь, перечисленные выше, нарушаются, возникают проблемы с ее получением в необходимом объеме и в установленные сроки, незамедлительно обращайтесь к страховым представителям своей страховой компании, номер телефона указан на полисе ОМС.

5. Если у вас нет полиса, то приглашаем вас оформить его в Филиале ООО «Капитал МС» в Волгоградской области. Адрес пункта выдачи полисов, ближайшего к вашему месту жительства, можно уточнить по телефону контакт-центра филиала 8(8442) 55-01-65.

**Страховые представители ООО «Капитал  
МС» всегда на связи с вами:**

**8-800-100-81-02 круглосуточно,  
звонок бесплатный, сайт: [www.karped.ru](http://www.karped.ru)**

**Позаботьтесь о своем здоровье вместе с Капитал МС!**