# 15 ДЕКАБРЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

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

Повреждением, или травмой, принято называть последствия воздействия на человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновского, электрического и др.), нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов.

По данным ВОЗ, ежегодно в мире в результате травм и других несчастных случаев (внешних причин) погибает более 5 миллионов человек, что составляет около 9% от общего числа смертей, а сам травматизм является одной из основных причин в структуре «глобального бремени болезней» и, соответственно, экономических потерь. Причем более 70% смертности от внешних причин приходится на трудоспособный возраст.

Травмы составляют около 12% от общего числа заболеваний и являются третьей по значимости причиной смертности.

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. Почти половина этих случаев смертей в мире приходится на долю так называемых «уязвимых участников дорожного движения» – пешеходов, велосипедистов и мотоциклистов. Страны, имеющие успехи в снижении смертности в результате ДТП, достигли этого благодаря улучшению законодательства, повышению безопасности дорог и транспортных средств, соблюдению правил дорожного движения.

Большое значение в снижении ДТП в Республике Беларусь сыграло принятие ряда нормативных правовых актов, направленных на совершенствование законодательства в сфере обеспечения безопасности дорожного движения: увеличение до 50 часов обучения практическому вождению, обязательное использование детских удерживающих устройств (детских автомобильных кресел), использование зимних шин, введение новой разметки для организации движения велосипедистов. Вступили в силу изменения в административном законодательстве, позволяющие привлекать к ответственности виновного за нарушение на основании фото-видеофиксации.

Производственный травматизм – это травмы, полученные работниками на производстве и вызванные, как правило, несоблюдением требований охраны труда.

Необходимо строго соблюдать правила охраны труда, рабочие должны обеспечиваться исправными средствами индивидуальной защиты и спецодеждой. Для оказания первой медицинской помощи должны быть в наличии аптечки с набором медикаментов, перевязочного материала, шин и др. Все вновь принимаемые на работу проходят медицинский осмотр и обязательный инструктаж по охране труда. Повышение компетентности и пополнение знаний в этой области и их проверка должны осуществляться на регулярной основе.

Бытовые травмы включают несчастные случаи, возникшие вне связи с производственной деятельностью пострадавшего – в домашней обстановке, во дворе, на даче и т.д.

На бытовой травматизм, как правило, приходится основной удельный вес всех травм. Ведущей причиной этих травм (около трети случаев) является выполнение домашней работы: уборка и ремонт помещений, приготовление пищи и т. д. Среди бытовых травм преобладают ушибы, ранения, ожоги и др. Около четверти бытовых травм возникает при падении.

В целом, профилактика бытовых травм включает:

* улучшение условий быта;
* организацию досуга и проведение разнообразных культурно-массовых мероприятий;
* антиалкогольную пропаганду;
* пропаганду здорового образа жизни и быта;
* расширение коммунальных услуг населению;
* организацию местных комиссий по борьбе с бытовым травматизмом;
* широкое привлечение общественности.

Реже травмы получают в различных бытовых конфликтах. В их возникновении значительная роль принадлежит алкогольному опьянению, особенно в праздничные и выходные дни. Бытовые травмы у мужчин встречаются в 3-4 раза чаще, чем у женщин, причем у лиц 18-25 лет они возникают в 4-5 раз чаще, чем у людей 45-50 лет.

В последние годы стали выделять травмы, полученные в результате насилия и жестокого обращения в отдельный вид травматизма. Причем, о таких случаях, в соответствии с действующим законодательством, медицинские работники обязаны сообщать в правоохранительные органы.

Уличные травмы. Одной из важных мер по профилактике уличного травматизма является борьба с бытовым пьянством, поскольку уличные травмы часто получают лица в состоянии алкогольного опьянения.

Профилактика травматизма при пешеходном движении предусматривает:

* планирование и благоустройство улиц и мостовых, надлежащий уход за ними (применение песка во время гололеда, заделка рытвин и т.д.), освещение улиц и площадей, ограждение строящихся и ремонтируемых зданий;
* организацию и регулирование уличного движения, строгий контроль за соблюдением правил дорожного движения;
* обеспечение надлежащего технического состояния уличного транспорта, его безопасность, например, исправность автоматических дверей в автобусах);
* постоянный надзор за детьми и их досугом;
* проведение воспитательной и разъяснительной работы с населением.

В зимнее время особую озабоченность вызывает гололедная травма. Главное правило – быть предельно внимательным и осторожным. Во избежание опасности необходимо:

* внимательно смотреть под ноги;
* ступать не широко, шагать медленно;
* наступать на всю подошву;
* сторониться неочищенных улиц и обходить скользкие места;
* ходить там, где тротуары посыпаны песком;
* прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;
* пользоваться обувью с рифленой подошвой;
* девушкам стоит забыть о высоких каблуках.

При падении очень важно правильно оценить свое состояние. Главные признаки перелома или вывиха: резкая боль, нарастающий отек, укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать. Сотрясение мозга проявляется потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений), тошнотой, головной болью.

Пострадавший во что бы то ни стало должен привлечь внимание прохожих и попросить помощи. Надо вызвать скорую помощь и добраться до ближайшего травмпункта, поликлиники, стационара. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба

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.

Чтобы снизить уровень детского травматизма, необходимо:

* Следить за детьми в детском саду, школе, дома и особенно на улице. Контроль является наиболее важной мерой профилактики бытовых травм у детей.
* Благоустройство дворов, оборудование в них специальных площадок для игр.
* Организация досуга в свободное время и летнего отдыха детей.
* Хранение острых и режущих предметов, взрывчатых веществ, ядовитых и легко воспламеняющихся жидкостей в местах, не доступных детям.
* Обучение детей правилам пользования острыми предметами домашнего обихода (вилка, нож, перьевая ручка и т.д.).

Родители, воспитатели и педагоги обязаны всегда помнить, что избежать травм у детей и подростков можно только путем воспитания и привития им навыков безопасного поведения. И в этом, надо признать, большую роль играет положительный пример взрослых.

**С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии**