

Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни взрослых и детей. Ежегодно миллионы людей на планете из-за личной беспечности и неосторожности или по чьей-то преступной халатности и безответственности получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни.

В последние десятилетия в развитых странах, в том числе и в Беларуси, в связи с увеличением продолжительности жизни и быстрым ростом лиц пожилого возраста, значительно возросли травмы и среди этой категории населения.

Где чаще всего происходит падение и наиболее характерные виды травм.

В 50% случаев падения происходят дома, особенно часто в ванной комнате и спальне. Многие больные, около 80%, падают без свидетелей, что лишает их быстрой помощи.

Вне дома падения чаще всего происходят на скользких тротуарах, мокром асфальте, при переходе через бордюр тротуара. Наиболее частая причина смерти больных пожилого и престарелого возраста от травмы, полученной в результате падения, - это перелом шейки бедра.

Большая доля травм после падения у пожилых людей приходится на переломы костей запястья. Процесс срастания занимает много времени, длится от 6 недель до 3-6 месяцев и значительно ограничивает способность человека к самообслуживанию.

Меры профилактики травматизма

Уменьшение травматизма у пожилых людей возможно лишь при условии заботы не только государства об этой категории населения, но и внимательном отношении самих граждан к своему здоровью и безопасности.

Важное значение имеет диспансерное наблюдение за лицами преклонного возраста, лечение сердечно-сосудистых и других заболеваний, обучение культуре быта, поведение в транспорте и на дороге, привлечение к физической лечебной гимнастике.

Предотвращение травм, падений, увечий в пожилом возрасте во многом зависит от самого человека, его образа жизни, поведения и внимания. В этой связи рекомендуем:

Своевременное лечение сердечно-сосудистых заболеваний, включая аритмии сердца, резкие колебания давления, артрозов, остеопорозов и т.п.

Выполнение в домашних условиях упражнений по назначению врача для тренировки равновесия и мышц, а также ежедневная ходьба.

Поддержка в жилом помещении оптимальной температуры, поскольку значительные ее перепады ухудшают кровоснабжение головного мозга, координацию движений.

Регулярные прогулки, плавание, легкая гимнастика помогают сохранить бодрость и подвижность.

Нежелательно выходить из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко. В зимнее время для предупреждения падения целесообразно пользоваться палочкой и помощью окружающих при прогулках, особенно при переходах улиц и на лестнице.



При позднем возвращении домой желательно сопровождение знакомых или друзей, выбирая маршрут по людным и освещенным местам.

Периодически проверять зрение и слух, а при необходимости заказать более сильные очки и слуховой аппарат.

Важно правильно подбирать обувь. Она должно быть свободной, но не слишком большого размера, мягкой и с рифленой подошвой (можно наклеить пластырь). По скользкому полу лучше ходить в мягких чулках. Необходимо обходить влажные места в помещении и на улице.

Немаловажную роль играет и мебель в комнате, где живет пожилой человек. Так, кровать, на которой он спит, должна быть не ниже шестидесяти сантиметров. Матрац — эластичным, подушки — небольшие, одеяло — теплым, но легким. При вставании с постели необходимо избегать резких движений. Кресла должны быть неглубокими, мягкими. Спинки кресел — высокими, чтобы для головы была опора. Рекомендуется обклеить острые углы мебели специальными мягкими накладками.

Необходимо обеспечить в комнате хорошее освещение. В ночное время следует включать специальные фонарики-ночники.

Перила на лестницах (в доме или на даче) должны быть с обеих сторон. Поднимаясь и спускаясь нужно использовать оба перила, поручни вдоль стен. Ковровые покрытия и дорожки нужно хорошо прикреплять к полу. Паркетный пол целесообразно покрыть дорожками.



Материал подготовила медицинская сестра по массажу Ордина Ирина Андреевна