



## •Советы специалиста

# Зима повышает риск травматизма

**Зима радует нас возможностью покататься на коньках и лыжах, насладиться красивыми видами деревьев в белоснежном кружеве за разрисованным снежными узорами окном...**

Но также в это время повышается и риск получить различные травмы.

Как часто жители Безенчукского района обращаются в травмпункт, нам рассказал врач травматолог-ортопед ЦРБ **А.И. Аристов**.

– Кабинет неотложной травматологии и ортопедии открылся в Безенчукской больнице в апреле 2017 года. С этого времени и по январь 2019 года у нас было 1800 обращений от жителей района. Из них по поводу травм конечностей – 650. Зима прошлого года (с декабря 2017 по март 2018) – самая горячая пора для нас, травматологов. Мы приняли 470 пациентов, и у 88 из них – переломы конечностей.

– **Алексей Иванович, конечно, перелом, вывих, растяжение – все это довольно болезненно для пострадавшего. Какие случаи из вашей практики самые необычные?**

– Чаще всего обращаются

пациенты, которые получили травму во время падения на улице в гололед, или поскользнувшись на резиновом коврик при входе в магазин. Коврик зачастую не закрепляют, и он легко скользит по плитке, лишенной антискользящего покрытия. Но были случаи, когда люди падали с крыш своих сараев в процессе очистки их от снега. Поступали рыбаки с обморожением конечностей второй степени. Был пострадавший от схода снега с крыши. Поскольку в нашем травмпункте мы оказываем и антирабическую помощь пострадавшим от укусов животных, поступали к нам жители района, которых покусали лиса, волк, собака, кошка и даже бобр.

– **К вам обращаются и взрослые, и дети. Скажите, что чаще всего служит причиной получения травмы?**

– Невнимательность и спешка. Зачастую мы торопимся на работу, домой, и не обращаем внима-



ния на припорошенный снегом лед. Нередко травму получают пассажиры во время выхода из автобуса или маршрутного такси. Спустил ногу со ступеньки, она встала на ледяную кочку и как следствие – падение.

Дети в зимний период также очень активны – с азартом катаются на коньках, с горки на санках.. И далеко не всегда под наблюдением родителей. Заигрались, не обратили внимания на то, что санки вынесло на проезжую часть, или, что коньки недостаточно плотно зашнуровали, – и снова травма. Нередко

жертвуют пальцами рук или глазами юные любители новогодних фейерверков и петард.

– **Думаю, вряд ли мы сможем запретить детворе наслаждаться зимними забавами, но родители, без сомнения, должны объяснить своим детям, чего необходимо опасаться во время зимних игр и что праздничный салют будет более безопасным в руках отца. А как самим взрослым избежать травм в зимний период?**

– Важно подбирать правильную обувь. Она должна быть не

только удобной и теплой, но и с крупной ребристой подошвой. Передвигаться во время гололеда лучше скользящими движениями, как будто вы на лыжах, на чуть согнутых в коленях ногах. Руки не держите в карманах! Если поскользнулись – постарайтесь сгруппироваться, чтобы упасть на бок, а не на выпрямленные руки. Старайтесь в зимний период не передвигаться под козырьком кровли, чтобы избежать схода снега или падения сосулек.

Родителям важно не только обучить своих детей правильно кататься на коньках и лыжах: держать корпус, регулировать ритм дыхания, но и обеспечить их средствами защиты – наколенниками, налокотниками и шлемом на голову.

Если стали свидетелем падения – обязательно помогите пострадавшему! Поинтересуйтесь, что у него болит, вызовите «скорую помощь».

Если сами пострадали – не терпите боль. Лучше обратиться к нам в травмпункт и сделать снимок поврежденного места. Возможно, это просто ушиб, а возможно, и перелом. Застарелый перелом (больше недели) лечится гораздо сложнее, чем свежий.

## •Прием ведет врач-отоларинголог

# Холода – для носа беда

**Нередко переохлаждение организма из-за морозной погоды и ветра провоцирует острые респираторные заболевания, а уже ОРЗ дает осложнения в виде синусита и гайморита.**

Что такое гайморит и как с ним бороться, сегодня рассказывает врач-отоларинголог Безенчукской ЦРБ **В.Д. Косило**.

Гайморит среди заболеваний ЛОР-органов занимает одно из первых мест. Согласно статистике, этим заболеванием в России ежегодно болеют около 10 млн человек.

– **Виктор Дмитриевич, как развивается гайморит и что может стать причиной его появления?**

– Гайморит – один из видов синусита, который характеризуется воспалением гайморовой пазухи (по обеим сторонам от носа, чуть ниже глаз). Основной причиной патологии является наличие бактериальной или вирусной инфекции в гайморовых пазухах. В осенне-зимний период, когда иммунитет ослаблен и организм подвержен проникновению в него бактерий, поводов для беспокойства больше.

Но причинами развития может стать не только перенесенный



грипп или ОРВИ, но и врожденные нарушения носовой полости (искривление перегородки); наличие полипов и аденоидов; грибковое поражение слизистой, опухоли и т. д.

Основными симптомами болезни являются слабость, постоянная заложенность носа (более 2 недель), из-за чего затруднено дыхание, нарушено обоняние; повышенная температура тела

(в пределах 38 градусов); боль, которая отдает в область лба, зубов, носа; отечность лица. Болевые ощущения зависят от того, в какой стороне воспалена гайморова пазуха. Часто бывают сильные головные боли.

– **Согласитесь, данные симптомы похожи на простое ОРЗ. Как диагностировать, что у пациента именно гайморит?**

– На приеме мы по внешнему виду, жалобам пациента, выделениям из носа уже можем заподозрить данное заболевание. Для более точной диагностики отправляем пациента на рентген или компьютерную томографию, благодаря чему можно увидеть патологию пазух.

– **Диагноз подтвердился.**

**Как лечить? Обязательно прокол?**

– Раньше пункцию применяли очень часто для удаления гноя из гайморовых пазух, но могу сказать точно, что за последние пять лет моей практики такие методики мы не применяли. Чаще всего делаем промывание (электроотсос). Также назначаем медикаментозное лечение. Самое главное в этой ситуации – не запускать болезнь. Не стоит забывать, что воспалительный процесс в гайморовых пазухах может спровоцировать менингит, воспаление зрительного нерва и даже сепсис.

– **Основное предназначение нашей медицинской странички – профилактика заболеваний. Подскажите, как можно избежать начала возникновения гайморита или же его обострения?**

– Самое главное – закаливание. Чтобы избежать простуд, начните обливаться холодной водой. Как мы уже говорили

ранее, причиной гайморита являются осложнения после перенесенного ОРВИ. Значит, необходимо защитить слизистую своего носа от бактерий и вирусов. После посещения мест массового скопления народа, после работы, похода в магазин обязательно в осенне-зимний период делайте промывание слизистой носа. Для этого наберите в маленькую резиновую клизму, или в шприц без иглы, обычный физраствор или раствор морской соли и введите его сначала в одну ноздрю, затем в другую. Раствор вытечет, смывая со слизистой бактерии. Такую процедуру можно делать и детям. Также в помещении рядом с батареей рекомендуется поставить сосуд с водой. Делается это с целью увлажнения воздуха, так как сухой воздух подсушивает слизистую носа, что может спровоцировать начало болезни, ведь зимой мы с теплого помещения резко выходим на мороз.

*Берегите себя!*

*Будьте здоровы!*

## Короткой строкой

В СООТВЕТСТВИИ с принципами федеральной программы «Бережливая поликлиника», в Безенчукской районной больнице идет перепланировка холла поликлиники.

Параллельно идет косметический ремонт регистратуры поликлиники и лестничных пролетов. В дальнейшем запланирован капитальный ремонт детской поликлиники.

\*\*\*

В 2019 ГОДУ по программе «Развитие сельских территорий» регионального министерства сельского хозяйства и продовольствия в с. Васильевке запланировано строительство ФАПа.

\*\*\*

С 9 ЯНВАРЯ в БЦРБ работает гериатрический кабинет. Врач-гериатр Л.В. Костина поможет людям пожилого возраста решить проблемы, связанные с профилактикой и лечением возрастных заболеваний.

По статистике Минздрава, гайморит в 80 процентов случаев переходит в хроническую стадию. Пациенты, имеющие данное заболевание, могут легко диагностировать начало гайморита в домашних условиях. Для этого достаточно наклонить голову вниз и задержаться так на 3-5 секунд. При гайморите возникает сильное ощущение тяжести, давящее на переносицу и область глаз. Если поднять голову, то, как правило, дискомфорт через некоторое время исчезнет.