

## **Būkime budrūs – nepatirkime žiemos traumų!**

Tik iškritus sniegui ir pašalus žmonės itin dažnai paslysta, patiria įvairių traumų ir tiesiog užplūsta gydymo įstaigų traumataloginius skyrius. Griūnant dažniausiai patempiami raiščiai, lūžta kaulai, patiriamos galvos traumos, įvairūs sumušimai. Atpažinti sužalojimus padeda simptomai: skausmas, pažeistos vietos deformacija, mėlynė, patinimas, sutrikęs sužalotos galūnės judėjimas, galūnės neįprastas judrumas, iš žaizdos kyšantys kaulo galai, pakitusi pažeistos galūnės kraujotaka ir jutimai. Pagrindiniai kaulų ir minkštųjų audinių sužalojimų pirmosios pagalbos elementai yra ramybė, imobilizacija, šaltis, galūnės pakėlimas.

Jei įtariate kaulų ir minkštųjų audinių sužalojimą, suteikite nukentėjusiam žmogui patogią padėtį, imobilizuokite galūnę ir šaldykite šaltu kompresu. Imobilizuodami stenkitės nejudinti sužalotos vietos. Imobilizacijos tikslas - sumažinti skausmą ir kraujavimo pavojų, apsaugoti nuo uždarojo lūžio virtimo į atvirą lūžį. Sužalota galūnė imobilizuojama tokioje padėtyje, kokioje buvo rasta, įtveriami abipus lūžio esantys sąnariai.

Sužeista vietą šaldoma siekiant sumažinti patinimą, skausmą. Nedėkite ledo maišelio tiesiai ant odos ar žaizdos. Įvyniokite į rankšluostį ar kitą audinį, kad nenušaltų oda. Nelaikykite ledo maišelio ilgiau kaip 20 minučių.

Jei galima, pakelkite sužalotą kūno dalį aukščiau širdies lygio – taip sumažinsite kraujo pritekėjimą į pažeistą vietą. Nekelkite lūžusios galūnės, jei keliant nukentėjusiajam skauda. Venkite judesių ar bet kokio aktyvumo, kuris sukeltų skausmą. Padėkite nukentėjusiam žmogui surasti patogią kūno padėtį. Stebėkite sąmonę, kvėpavimą. Venkite peršalimo. Jei įtariate, kad gali būti sužalota galva, kaklas ar nugarą, nejudinkite nukentėjusiojo. Galvos traumos metu dažnai sužalamos galvos smegenys. Lūžus kaukolės kaulams, yra smegenų pažeidimo pavojus, gali prasidėti kraujavimas į kaukolės ertmę. Žmogus gali prarasti sąmonę, būti vangus ar mieguistas - tai požymiai, kad jis patyrė sunkią galvos traumą. Nepalikite nukentėjusiojo be priežiūros, kvieskite greitąją medicinos pagalbą. Dažniausiai tik medikai gali atskirti lūžimą, išnirimą, panirimą, patempimą ar sunkią galvos traumą. Teikiant pirmąją pagalbą nebūtina atskirti šių sužalojimų. Pagrindinis tikslas - apsaugoti nuo tolesnio sužalojimo ir kreiptis į medikus.

Žiemos metu kyla pavojus nušalti. Žmonės dažnai klysta, manydami, kad vidutinio stiprumo šaltis neturi įtakos nušalimams. Esant drėgnam ir žvarbiam vėjui orui greičiau siaurėja kraujagyslės, blogėja audinių mityba, todėl ir gresia nušalimai. Dažniausiai nušąla rankų ir kojų pirštai, ausys, nosis bei skruostai.

I laipsnio nušalimas (paviršutinis) – kai žmogus jaučia nestiprų skausmą, oda ima dilgčioti, atsiranda baltos dėmės.

II laipsnio nušalimas - tai gilus nušalimas, kai nušalusi vieta pabąla. Odai atšilus, atsiranda pūslės.

III laipsnio nušalimas – nušalusi vieta pabąla, pamėlsta, oda tampa nepaslanki, apmiršta audiniai. Ją atšildžius, atsiranda kraujingų pūslių ir žaizdų.

Nušalusiam žmogui nedelsiant reikia sušildyti nušalusias vietas, šiltai jas aprišti. Kad pagerėtų kraujotaka, lengvai ranka pamasazuokite nušalusią vietą, tik jokiais būdais netrinkite sniegu. Atsiradus pagerėjimo požymiams, žmogų šiltai apklokite. Duokite jam gerti karštos arbatos ar karštos sriubos. Neduokite alkoholio, nes alkoholis išplečia kraujagysles, išgėręs žmogus greičiau atiduoda šilumą į aplinką, todėl jam darosi dar šalčiau. Nušalusią kūno dalį galima sušildyti kambario temperatūros vandenyje (18 – 20 laipsnių). Sušilusi oda tampa melsvai raudona, įgauna marmuro atspalvį, ima tvinkseti.

Kad nesusaltumėte ir nepatirtume žiemos traumų:

- būkite atidūs ir atsargūs;
- be reikalo neikite į lauką;
- dėvėkite žieminius batus žema pakulne su gruoblėtu padu;

- dėvėkite šiltus ir laisvus drabužius, nepamirškite kepurės ir pirštinių;
- apsaugokite odą tepdami ją specialiu riebiu kremu;
- šaltame ore stenkitės daugiau judėti (judinkite kojų ir rankų pirštus, veido raumenis);
- saugokite vaikus, kad jie nesušaltų;
- atsargiai vaikščiokite šaligatviais, atsargiai eikite per gatvę;
- išlipdami iš transporto ar lipdami laiptais laikykitės už turėklų;
- nevartokite alkoholio.

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro sveikatos Sveikatos mokymo skyriaus visuomenės sveikatos edukologė Vida Dubinskienė