

BŪTINA:

- Patyrus traumą reikia stengtis nejudinti sužalotos vietos
- Traumavus koją, negalima ja remtis ir bandyti eiti
- Tinkamai imobilizuoti traumotą galūnę
- Laukiant pagalbos, sužalotą nukentėjusįjį reikia apkloti siekiant išvengti žvarbaus oro poveikio

PIRMOJI PAGALBA

- Jei nesimato atvirų žaizdų ir galūnių deformacijos būtina:
- Sutrenktos vietos šaldymas 15-20 min. trukmės intervalais
- Esant dideliam skausmui, galima išgerti vaistų nuo skausmo

SUMAŽINTI TRAUMŲ RIZIKĄ PADEDA

- Atsargumas ir atidumas
- Jei einate slidžiu paviršiumi, nelaikykite rankų kišenėse
- Einant žiūrėkite po kojomis
- Tamsiu paros metu nešiokite atšvaitą
- Lipant laiptais, tvirtai laikykitės laiptų turėklų
- Dėvėkite tinkamą avalynę grublėtu padu ir batus aukštu aulu, tai padeda stabilizuoti čiurnos padėtį ir apsaugo nuo išnirimų ir patempimų



Leidinį išleido
visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
Danutė Kriščiūnienė



JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

ŽIEMOS TRAUMOS



Šaltuoju metų sezonu svarbu ne tik oro temperatūra bet ir būtina įvertinti lauke tykančius pavojus, tokius kaip plikledis ir sniegas.

Žiemos periodu dažniausiai pasitaiko rankų lūžių, taip pat padaugėja pėdų, kulkšnies kaulų traumų, čiurnos, sausgyslių patempimų.

Paslydus ar parkritus paprastai „atsiperkama“ sumušimais

SUMUŠIMAS: jo metu pažeidžiami minkštieji audiniai.

Sumušta galūnė gali: smarkiai ištinti, po oda susidaryti kraujosruvų, dažnai sutrinka galūnės funkcija (negali priminti pėdos, sulenkti rankos pirštų)

PATEMPIMAS: tai trauma, kai patempiami ar plyšta raiščiai, kurie riša kaulus ties sąnariais, ir tai būna labai skausminga

POŽYMIAI: staigus skausmas, patinimas, mėlynė, judesių apribojimas

Esant šiems simptomams būtina kreiptis į gydytoją ortopedą – traumatologą

LŪŽIS: kaulo vientisumo suardymas dėl fizinės jėgos.

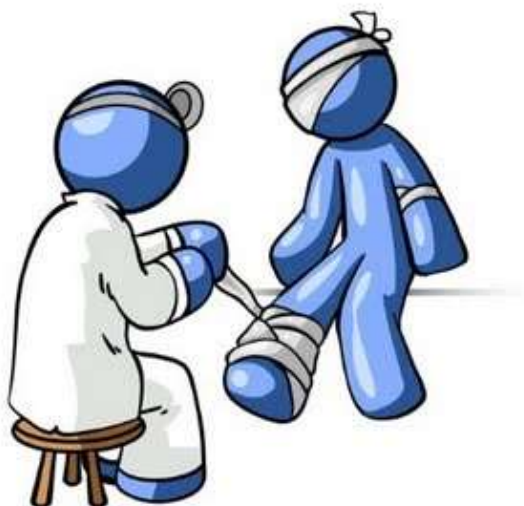
Uždarsis: kai odos vientisumas lieka nepažeistas. *Atvirasis:* lūžio vietoje oda pažeidžiama atsiveria žaizda, gali kyšoti lūžusio kaulo galai.

GALVOS TRAUMOS:

jos pavojingiausios, kai žmogus griūva atbulas ir visu ūgiu.

Jei griūvant buvo sutrenkta galva, reikia stebėti, ar žmogus orientuojasi aplinkoje, ar nepykina, ar neatsiranda mieguistumas, vėmimas - tai smegenų sukretimo požymiai.

Tokią traumą patyrusį reikia vežti į gydymo įstaigą.



KAIP SUSTIPRINTI KAULUS?

Nuolatinis fizinis aktyvumas, visavertė mityba – tai ko reikia mūsų sveikatai. Kaulams svarbu, kad netrūktų kalcio ir vitamino D.

Norint išvengti traumų, reikėtų pradėti treniruotis, prieš pradėdant sportuoti būtina daryti apšilimą

BŪKITE ATSARGŪS IR RŪPINKITĖS SAVO SVEIKATA