



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И ДОЛЬШЕ АКТИВНО ЖИТЬ ПОМОЖЕТ ВАШ ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР «ЭДАС»!



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗИМНИХ ДОРОГАХ

Советы врача по профилактике травматизма



По статистике, количество уличных травм в зимнее время года почти в три раза выше, чем в другие сезоны. Основные причины зимнего травматизма в городе – это плохо расчищенные от снега и льда тротуары, невнимательность людей при передвижении по улице и неумение правильно падать, а вовсе не зимние виды спорта, как многие считают. Люди, особенно в пожилом возрасте, чаще всего травмируются зимой именно на улице, по привычному пути на работу, в магазин, в поликлинику, а не на катке и не на лыжне. Советы по снижению риска «гололедных» травм и их последствий дает врач АКЦ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР» Артёменкова Н.В.

Максимальное число обращений жителей столицы в травмпункты регистрируется в условиях гололеда, и зимний травматизм в общей структуре временной нетрудоспособности населения составляет до 18–20%, а причиной инвалидности становится более чем в 20% случаев. Основные травмы, возникающие при падении на улицах, – переломы и вывихи, ушибы мягких тканей и растяжения. Для людей старшего возраста травмы несут большую опасность, поскольку из-за возрастных изменений структуры костей и суставов скелета способность организма справиться с ними снижается. Даже самая незначительная нагрузка при падении для пожилого человека может оказаться очень серьезной из-за того, что кости с возрастом становятся более хрупкими, а хрящевая ткань суставов теряет эластичность. При этом надо заметить, что бывшие спортсмены получают травмы реже, поскольку умеют вовремя группироваться и падать правильно. Но и любой человек, обученный навыкам правильного падения, может уберечь себя от травмы.

Чтобы снизить риск падений при гололеде, человеку надо не только уметь правильно падать, но и правильно держаться при передвижении по улице, т.е. ходить по обледенелым дорожкам мелкими шагами на чуть согнутых в коленях ногах, балансируя руками – в таком положении легче держать равновесие. Но такая походка полной гарантии от опасного скольжения не дает, поэтому в снегопад, особенно в темное время суток, или при резком снижении температуры после оттепели, пожилым людям без крайней необходимости не стоит выходить на улицу. Но если идти все-таки нужно, то надо проявлять осторожность и не забывать о некоторых

несложных правилах. Для того чтобы уменьшить риск падения, пожилым людям необходимо использовать специальные нескользящие накладки на обувь, пользоваться средствами дополнительной опоры и – главное, – не торопиться! Надевайте для улицы удобную устойчивую обувь с широким низким выключком и нескользящей подошвой; из дома выходите заранее и обходите опасные участки дороги, переходите улицу только в установленных местах. При выходе из общественного транспорта обязательно держитесь за перила и не стесняйтесь просить окружающих о помощи. Если вы идете за покупками, берите с собой две сумки и несите по одной в каждой руке, чтобы распределить нагрузку – смещение центра тяжести тела часто бывает одной из причин падения. Кроме того, как уже говорилось выше, важно научиться правильно падать – чтобы сделать возможное «приземление» наиболее мягким и безопасным, нужно сгруппироваться, прижав руки к груди и согнув ноги в коленях, и постараться при этом упасть на бок, а не на спину или на живот.

Если падение произошло, не пытайтесь сразу встать на ноги, ведь стресс и болевой шок, как правило, не позволяют упавшему объективно оценить ситуацию и адекватно определить свое состояние. Не вставая, осторожно подвигайтесь, прислушайтесь к своему организму и попытайтесь понять – сможете ли вы подняться. Если да, то лучше делать это не самостоятельно – вставая без посторонней помощи, вы можете усугубить свое положение... Если же чувствуется сильная боль и ограниченность в движениях, сразу вызывайте скорую помощь. При подозрении на перелом поврежденную часть тела необходимо зафиксировать, обеспечив ее неподвиж-

ность в том положении, в котором она оказалась при падении – руку можно «прибинтовать» к туловищу при помощи подручных средств (шарф, платок). Нogu фиксировать сложнее, поэтому лучше ее просто не шевелить и дождаться медиков, которые окажут необходимую профессиональную помощь и доставят пациента в медучреждение, где сделают рентгеновский снимок и определятся с тем, показана ли госпитализация или можно лечиться амбулаторно.

ВНИМАНИЕ! Выраженная боль, гематомы и нарушения двигательных функций поврежденной части тела после падения являются показаниями для немедленного обращения к врачу!

Дополнительными опасностями при травмах у пожилых людей являются проблемы, связанные с пониженным содержанием кальция вследствие его возрастного «вымывания» из организма и развития остеопороза. Это приводит к тому, что декальцинированные кости становятся более хрупкими и оттого особенно склонными к повреждению даже от незначительного падения. Уменьшенная плотность и повышенная хрупкость костей значительно замедляют процесс выздоровления, поэтому людям пожилого и старческого возраста нелегко вернуться после травм к полноценной активной жизни – согласно медицинской статистике, лишь около 25% пациентов в возрасте старше 70 лет полностью восстанавливают способность к самообслуживанию. Осложнениями после травм с повреждением костей, суставов и связок при падениях могут быть посттравматические артрозы и контрактуры, которые зачастую приводят к неподвижности суставов и, соответственно, к значительному снижению качества жизни.

Лечение последствий травм. Чем старше пациент, тем больше вероятность того, что перелом кости полностью не срастется и придется прибегать к оперативному лечению. В таких случаях может потребоваться эндопротезирование (замена сустава), весьма обременительное как по затратам здоровья, так времени и денег. Для того, чтобы снизить вероятность развития подобных последствий, при травмах рекомендую, наряду

с профессионально проведенной иммобилизацией и ограничением двигательного режима, прием натуральных гомеопатических лекарственных средств: для внутреннего применения **АРТРОМИЛ ЭДАС-119 капли** или **ЭДАС-919 гранулы**, для наружного местного применения **БРИОРУС ЭДАС-402 оподельдок** и **ЛЕДУМ ЭДАС-802 масло**. Необходимо учитывать, что травмы костей и суставов всегда в той или иной степени сочетаются с повреждением мягких тканей, поэтому для местного применения показан **оподельдок МИАЛ ЭДАС-401**, который поможет облегчить болезненное состояние мышц.

Кроме того, нельзя не учитывать стрессовое воздействие при любой травме у пожилого человека на нервную и сердечно-сосудистую системы. Для людей старшей возрастной группы после травм характерно развитие осложнений – например, у пациентов с повышенным артериальным давлением травма может спровоцировать развитие гипертонического криза или даже инсульта. С целью профилактики таких состояний рекомендуется сразу же начать прием препарата **КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 капли** или **ЭДАС-906 гранулы**, **АРНАУР ЭДАС-138 капли** или **ЭДАС-938 гранулы**. Если же АД пониженное, то рекомендую применять **АФОСАР ЭДАС-116 капли** или **ЭДАС-916 гранулы**, в состав которого входит Арника, показанная при любых физических повреждениях. После травмы у пожилых людей часто развиваются бессонница и другие невротические состояния, и справиться с такой реакцией поможет **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли** или **ЭДАС-911 гранулы**. Восстановить нарушенные вследствие стрессовых воздействий функции организма помогут натуральные средства **БИОЭНЕРГОТОНИК 03-01 капсулы** и витаминные комплексы **КАСКАТОЛ** и **КАСКОРУТОЛ**. *Указанные препараты с длительными сроками годности рекомендую иметь в домашней аптечке «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР»*



АКЦИЯ «100 лет – НЕ ПРЕДЕЛ»

ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ ЗДОРОВЬЯ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР»

В соответствии с планом совместной работы в рамках реализации Соглашения о социальном партнерстве МГСВ и компании «ЭДАС» ветераны имеют право на приобретение препаратов «ЭДАС»

по льготной цене 100 руб.

в аптеке «Природный доктор» на ул. Б. Серпуховская, д. 10/9

Заявки по тел. 8 800 333-55-84,
8 499 236-45-83

пн-пт с 10.00 до 19.00 + суббота – с 10.00 до 17.00
воскресенье и праздничные дни – выходной