Žiemos traumos: artėjant pavasariui darosi dar pavojingesnės

*Informacija žiniasklaidai, 2021.02.23*

**Itin atšiauri žiema, kalnai sniego, sunkiai praeinamos gatvės ir pamažu artėjantis atitirpimas – atneša dar daugiau traumų. Keičiantis klimato sąlygoms ir pavasarį pradėjus tirpti sniegui – formuojasi ledas, kuris yra vienas iš pagrindinių sunkių traumų priežasčių šaltuoju sezono metu. Kauno „Kardiolitos klinikų“ ortopedas traumatologas Vytautas Kimtys sako, jog traumų sezonas anaiptol nesibaigė, todėl prieš prasidedant atšilimui būtina žinoti kelis dalykus, kurie padės atpažinti traumas, o galbūt net jų išvengti.**

„Slidžiuoju metų laiku traumų padaugėja iki 10 kartų. Jų pikas visada prasideda tik atsiradus pirmajam sniegui, kuomet žmonės dar nėra tinkamai pasiruošę, ir žiemos pabaigoje, kai sniegas pradeda tirpti ir atsidengia nelygus ledo sluoksnis ant šaligatvių ir gilios provėžos gatvėse“, – sako gydytojas ortopedas traumatologas.

Vienas esminių dalykų, norint išvengti traumų – atsargumas ir tinkamas situacijos įvertinimas. Dažnai žmonės pervertina savo jėgas arba netinkamai įvertina oro sąlygas – tuomet traumos tampa neišvengiamos.

**Dažniausiai pasitaikančios traumos ir rizikos**

Nors įvairių traumų pasitaiko visais metų laikais, tačiau sumušimų, lūžių ir patempimų padaugėja šaltuoju sezono metu. „SB draudimo“ vadovas S. Jokubaitis teigia, jog nepalankios oro sąlygos dažnai glaudžiai susijusios su įvairiomis traumomis.

„Kai oro sąlygos prastos – kyla kur kas didesnė rizika susižeisti tiek kelyje, vairuojant automobilį, tiek tiesiog išėjus pasivaikščioti. Nors viena populiariausių rizikingų laisvalaikio veiklų žiemos laikotarpiu – slidinėjimas, dažnai sunkiai susižeisti galima ir tiesiog išėjus pasivaikščioti“, – teigia S. Jokubaitis.

Šaltuoju sezono metu, paslydus, dažniausiai pasitaiko rankų kaulų (riešo, peties sąnario srities) kaulų lūžių, įvyksta alkūnės ir peties sąnario išnirimų, taip pat dažni čiurnos sąnario raiščių sužalojimai, kulkšnų lūžiai, galūnių sumušimai ir galvos traumos. Žiemos pramogų metu, rogėmis ar slidėmis leidžiantis nuo kalnų, padažnėja kelio sąnario raiščių plyšimų, stambiųjų kojos kaulų (šlaunikaulio ir blauzdikaulio) lūžių.

**Kokiu atveju be gydytojo neapsekinama?**

Kai kurios traumos gali būti labai apgaulingos. Kartais, atrodytų, nerimtas susitrenkimas gali slėpti skaudžias traumas. Todėl Kauno „Kardiolitos klinikų“ gydytojas ortopedas traumatologas V. Kimtys sako, jog nukritus reikėtų įvertinti savo kūną ir jo pokyčius, kurie gali būti sunkių traumų ženklai:

„Dažniausiai pasitaikančios traumos – galūnių lūžiai ar stiprūs rankų, kojų ir galvos sumušimai. Jeigu smarkiai susitrenkėte koją ir eidami negalite jos atremti į žemę dėl skausmo – tai gali būti signalas, jog lūžo kaulas. Tokiu atveju būtina kreiptis į medikus. Jeigu sumušėte ranką ir jaučiate skausmą judindami per sąnarį ar galūnė tampa deformuota – taip pat reikėtų važiuoti į Skubios pagalbos skyrių, įvertinti sužalotos galūnės būklę, galbūt, atlikti rentgenogramas, įsitinkinti ar nėra lūžę kaulai“, – sako V. Kimtys.

Viena svarbiausių ir pažeidžiamiausių kūno vietų – galva. Todėl jei slysdami susimušėte galvą ir bent jau trumpam praradote sąmonę – užtenka vos kelių sekundžių – būtina pasirodyti medikams. Taip pat traumatologas sako, jog galvos svaigimas ar pykinimas – rimtos galvos traumos ženklai, todėl jų ignoruoti – nevalia.

**Pirmoji pagalba: kaip padėti ir ko jokiu būdu negalima daryti**

Nukritus ar stipriai susitrenkus ir jaučiant aukščiau išvardintus simptomus – būtina išsikviesti greitąją pagalbą, jos laukiant galima suteikti pirmąją pagalbą, taip pat būtina pasirūpinti kad traumą patyręs asmuo nesušaltu. Tačiau V. Kimtys sako, kad tai darant, visų pirma reikia žinoti, kokių veiksmų imtis galima ir kokių – ne.

„Pirmiausia, sumuštą galūnę reikėtų pakelti aukščiau, taip sumažinamas vidinis kraujavimas aplink lūžį ir tinimas. Sumuštą vietą galima šaldyti ir jeigu tik įmanoma – reikia įmobilizuoti.

Tam galite naudoti elastinį bintą, šaliką, specialių įtvarą, taip pat ranką galima įmobilizuoti prie kūno, o sužalotą koją – su sveikąja“.

Svarbu žinoti, jog jokiu būdu nereikia bandyti eiti, jei jaučiate didelį skausmą ar galvos svaigimą. Geriau išsikvietus pagalbą laukti vietoje ir nejudėti. Taip pat viena iš didžiausių klaidų, ką daro daugelis žmonių – nuskausminamųjų gėrimas.

„Jeigu patyrėte traumą, yra tikimybė, kad jums bus reikalinga operacija, tačiau jos atlikti medikai negalės, jei būsite pavalgęs ar išgėręs vaistų nuo skausmo. Tokiu atveju jūsų operaciją teks atidėti bent 6 valandoms, kas gali prailginti traumos gijimą“.

**Kaip apsisaugoti ir išvengti traumų?**

Siekiant išvengti traumų, visų pirma reikėtų stebėti oro sąlygas ir prognozes, jei matote, jog lauke prasidėjo snygis ar plikledis dengia kelius – tokiomis dienomis, jei tik įmanoma, likite namuose.

Taip pat ortopedas traumatologas pataria pasirūpinti tinkama avalyne: rinkitės batus su minkštu ir gilų pado raštą turinčiu guminiu padu – taip jūsų koja tvirtai stovės ant žemės. Be abejo, galite įsigyti ir specialių metalinių spyglių, tvirtinamų ant batų padų – tada ir ant ledo būsite saugesni.

S. Jokubaitis teigia, jog apsisaugoti nuo įvairių traumų kartais gali būti labai sudėtinga, ypač jei turite vaikų, kurie žiemos metu linkę dažniau susižeisti. Todėl esant galimybei galima pagalvoti ir apie kitas apsisaugojimo alternatyvas tokias kaip traumų draudimas, kurios atsitikus nelaimei padės gijimo etapą išgyventi be papildomų finansinių rūpesčių.