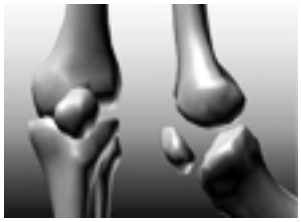
Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача



Каждую зиму количество уличных травм, полученных в результате падения, значительно увеличивается. И виной тому – гололед и, конечно же, беспечность самих пострадавших. в спешке многие просто не замечают льда, припорошенного снегом, и как результат – опасное падение и травма. Нередко гололедная травма связана с алкогольным опьянением, а, как правило, горячительные напитки приводят к ослаблению мышечного тонуса и нарушению координации. Пока действует «обезболивающее», даже при тяжелой травме человек какое-то время может не обращать внимания на боль и таким образом упускает возможность своевременного обращения к врачу.

Повреждение связочного аппарата суставов, ушибы и гематомы мягких тканей, кожные ссадины – это, пожалуй, наиболее «безобидные» варианты возможных «зимних» травм. Если говорить о более серьезных повреждениях – вывихах и переломах, то их «излюбленной» локализацией являются лучевая и локтевая кости, плечо, лодыжки и, к несчастью, шейка бедренной кости. **Перелом шейки бедра весьма распространенная травма у лиц пожилого и старческого возраста в основном женского пола. По статистике, до 90% переломов шейки бедра случаются у тех, кому за 60.** Основными симптомами перелома шейки бедра являются боль в паховой области (усиливающаяся при попытке движения), укорочение пострадавшей нижней конечности и вывернутая кнаружи стопа, невозможность удерживания на весу или выпрямления ноги, усиление болевых ощущений при постукивании по пятке.

Неосторожное падение или резкое движение и даже относительно небольшая нагрузка на проксимальный сегмент бедренной кости могут сыграть роковую роль в судьбе пострадавшего. Необходимо отметить, что с возрастом минеральная плотность и соответственно прочность костной ткани человека существенно снижаются, вследствие чего и возникают такие смертельно опасные переломы. Костные фрагменты самостоятельно практически не срастаются, что связано с особенностями кровоснабжения шейки бедра, и без операции пациент обречен на длительный постельный режим, на фоне которого часто возникают различные осложнения (пролежни, пневмония, тромбоз сосудов) и обостряются хронические заболевания. Именно от осложнений погибает большинство людей, а консервативное лечение с помощью гипса результата практически не дает. Вот почему абсолютно обоснованным

является раннее хирургическое лечение перелома шейки бедра, когда шансы встать на ноги еще велики. И особенно это касается людей старшего возраста.

Первая помощь пострадавшему с переломом шейки бедра (до приезда «скорой») заключается в создании покоя, помещения пациента на ровную поверхность и (по возможности) наложении шины на больную конечность с одновременной фиксацией тазобедренного и коленного суставов. Самостоятельное приведение ноги в естественное положение запрещается! Не стесняйтесь просить помощи у прохожих, а затем вызовите врача. даже если вас особенно ничего не беспокоит, поставить точный диагноз может только врач.

Чтобы предотвратить неприятные ситуации и не попасть в число пострадавших, необходимо соблюдать элементарные правила безопасности:

- подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, забудьте об обуви на высоких каблуках;
- смотрите себе под ноги, стараясь обходить опасные участки и места с наклонной поверхностью. Если ледяное «озеро» обойти невозможно, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками;
- выходите заранее, чтобы никуда не торопиться, и будьте предельно внимательны на проезжей части дороги;
- наступайте на всю подошву и по возможности освободите от сумок руки, не держите их в карманах. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках;
- пожилым людям в гололед рекомендуется брать с собой трость с резиновым наконечником.

Перелом шейки бедра у пожилых – опасная для жизни травма! Будьте предельно осторожны!