



Повреждением или травмой называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и другое), нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов.

Люди с недостаточной двигательной активностью обладают плохой координацией движений, недостаточно хорошо ориентируются в пространстве в статике и динамике. Реакция на внешние раздражители у них замедленная и неадекватная, нет ловкости в движениях. И что характерно случайные падения, удары на производстве, в быту оборачиваются травмами различной степени тяжести.

Травматизм - часть общей заболеваемости населения. Среди всех причин первичной инвалидности и смертности травмы занимают третье место, а у лиц трудоспособного возраста травмы занимают первое место среди причин смертности.

### **Различают травматизм:**

- производственный (промышленный, строительный, сельско-хозяйственный и др.);
- непроизводственный (бытовой, уличный, спортивный и др.)- травмы возникшие вне связи с производственной деятельностью - (в доме, квартире, во дворе и т.д).

Растет травматизм среди детей, в связи с урбанизацией, внедрением в быт механических и электрических приборов.

**Профилактическую роль при этих видах травм играют совершенствование техники безопасности и санитарно-просветительная работа.** Предупреждение травматизма у детей и подростков осложнено их физической активностью и возрастными особенностями психики. В борьбе с детским травматизмом большое значение имеет профилактика, т. е. правильное воспитание детей, разъяснение опасности игр на улице; создание широкой сети детских площадок, парков, садов; улучшение техники безопасности городского транспорта (автоматические двери, ликвидация подножек и т. д.). Эти мероприятия способствуют снижению числа уличных травм среди детей. Травматизм и насилие являются главными причинами гибели детей во всем мире. Ежегодно от них погибает 950 тысяч детей в возрасте до 18 лет. Это означает, что каждый час гибнет 100, а ежедневно более 2000 детей. На неумышленные травмы приходится 90%.

**Травматизм населения – один из важнейших показателей, характеризующих общественное здоровье.** Наибольший уровень травматизма отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, а у женщин - 30-59 лет, причем во всех возрастных группах этот показатель значительно выше у мужчин. Среди всех причин первичной инвалидности и смертности травмы занимают третье место, а у лиц трудоспособного возраста травмы занимают первое место среди причин смерти.

### **Травмы:**

- **Производственные** (производственная травма - травма, полученная работающим на производстве и вызванная несоблюдением требований безопасности труда): промышленные; сельскохозяйственные; строительные; на транспорте; Основные причины П.Т.- недостатки в организации и содержании рабочего места; применение неправильных приемов работы, недостаточный надзор за работой, за соблюдением правил техники безопасности; допуск к работе неподготовленных рабочих; плохая организация трудового процесса, отсутствие или неисправность индивидуальных защитных приспособлений; отсутствие специальной одежды и обуви или их дефекты; неправильное освещение рабочих мест; чрезмерно высокая или низкая температура воздуха в рабочих помещениях; производственная пыль, недостаточная вентиляция, захламленность и загрязненность производственной территории; заболевание или утомление рабочего; недостаточная квалификация; неудовлетворительные бытовые условия; алкогольное опьянение.
- **Непроизводственные:** бытовые; уличные; дорожно-транспортные; спортивные; школьные; детские и пр. К ним относят несчастные случаи, возникшие вне связи с производственной деятельностью пострадавшего - в доме, квартире, во дворе, личном гараже и т. д. Дорожно-транспортными являются травмы, нанесенные различного вида транспортными средствами при их использовании (движении) в случаях, не связанных с производственной деятельностью пострадавших, независимо от нахождения пострадавшего в момент происшествия в транспортном средстве (водитель, пассажир) или вне его (пешеход). В дорожных авариях ежегодно в мире гибнет около 1,3 млн. человек, а от 20 до 50 млн. получают травмы или становятся инвалидами.

**В структуре травматизма второе место занимают уличные.** К уличным относятся травмы, полученные пострадавшими вне производственной деятельности на улицах, в открытых общественных местах, в поле, в лесу и пр., независимо от вызвавших их причин (кроме транспортных средств).

Бытовой травматизм весьма высок и не имеет тенденции к снижению. Ведущей причиной этих травм (около трети случаев) является выполнение домашней работы. Среди травм преобладают ушибы, ранения, ожоги и др. Наиболее часто повреждается кисть.

### **Профилактика травматизма**

Что может способствовать снижению уровня травматизма и гибели людей?

во-первых, обеспечение безопасности, соблюдение правил безопасности и повышение мер ответственности за их нарушение;

во-вторых, умение оказать первую помощь, пропаганда ведения здорового и безопасного образа жизни широкими массами населения.

В нашей стране предусмотрено осуществление общегосударственных мероприятий, направленных на предотвращение травматизма и происшествий.

Травматизм может быть предотвращен, только благодаря организованным совместным усилиям всего общества.

**Будьте внимательны и осторожны в зимнее время, особенно в гололед!**

**Во избежание опасности:** внимательно смотрите под ноги; ступайте не широко, шагайте медленно; наступайте на всю подошву, но не на носок, не на стопу; сторонитесь неочищенных улиц и обходите скользкие места; ходите там, где тротуары посыпаны песком; прикрепите к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря; лучше пользоваться обувью с рифленой подошвой; девушкам на время гололеда стоит забыть о высоких, тонких каблуках.

Если на улице Вы все-таки поскользнулись, упали и чувствуете острую боль в конечности, важно оценить свое состояние.

**Главные признаки перелома или вывиха:** резкая боль; нарастающий отек; укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать.

**Сотрясение мозга проявляется:** потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений); тошнотой; головной болью.

Постарайтесь, во что бы то ни стало привлечь внимание прохожих, попросить помощи. Они должны вызвать скорую помощь или помочь добраться до ближайшего травмопункта. Обращение в травматологический пункт или «скорую» является обязательным завершением печального случая. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к больному месту что-нибудь холодное, это уменьшит отек и боль, и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки. Греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.

Одной из важных мер по профилактике уличного травматизма является борьба с бытовым пьянством, поскольку уличные травмы часто получают лица в состоянии алкогольного опьянения.

Чувство горечи вызывает каждое сообщение о трагическом случае на улице, на производстве, в семье. Вдвойне тяжелее, когда погибает или оказывается раненым ребенок. Задача строго соблюдать правила безопасности, быть уважительными друг к другу, тогда и вероятность трагедий будет значительно меньше, что позволит избежать не являющихся неизбежными смертей и инвалидности, ограничить тяжелые последствия и страдания, вызванные травмой и обеспечить оптимальное восстановление здоровья пострадавших и их реинтеграцию в общество.