

У природы, как известно, нет плохой погоды. Но есть такие последствия погоды, которые могут доставить немало проблем. В том числе и со здоровьем. Зимой наиболее опасным из них является гололедица.

Гололёд и гололедица – понятия разные, хотя и очень похожие. Гололедица – это лёд, образовавшийся при замерзании талой воды, который делает дорогу скользкой. Гололёд – явление природы – образование слоя льда вследствие замерзания капель дождя или мороси при температуре, близкой к нулю. Гололёд покрывает как дороги, так и крыши домов, ветви деревьев, провода. Именно поэтому во время гололёда следует смотреть не только под ноги, но и вверх. Это поможет уберечься от падения сосулек или сломанных веток. Впрочем, гололедица не менее опасна. Она может сохраняться на тротуарах и проезжей части долгое время, особенно если их не чистят и не посыпают песком или реагентами.

Самыми распространёнными повреждениями вследствие гололёда являются переломы ног. Среди них – переломы лодыжек с вывихом стопы и повреждением голеностопного сустава, а также винтообразный перелом голени.

Травмы рук не менее распространены в холодное время года. Ведь падая, человек инстинктивно пытается выставить руку вперёд, опереться на нее. Нередко в гололедицу встречаются и переломы со смещением, и сотрясения мозга.

Падение в гололёд не всегда заканчивается такими печальными последствиями. Более лёгкими травмами являются ушибы и растяжения связок – неотъемлемые спутники скользких улиц. Но, даже получив, казалось бы, «лёгкую» травму, не следует пренебрегать визитом к врачу. Нередки ситуации, когда отличить ушиб от перелома способен только специалист. Особенно это касается пострадавших с высоким болевым порогом.

Конечно, существуют определённые признаки перелома. Но самые распространённые из них, такие как боль, отёк, нарушение функций, – относительны. Они характерны как для сломанной руки или ноги, так и для ушиба. Именно этот факт многих вводит в

заблуждение. Люди не спешат обращаться к врачам, предпочитая лечение мазями и компрессами. При переломе такая «терапия» только усугубит ситуацию: сломанная кость может сместиться и тогда восстановление займёт гораздо больше времени.

Наиболее часто жертвами гололёда становятся пожилые люди. В зоне риска также те, кто страдает остеопорозом. Недостаток кальция в организме, плохая экология, несбалансированный рацион, отсутствие физической активности приводят к тому, что кости становятся хрупкими. В результате можно получить перелом даже от не сильного удара.

Довольно часто «гололёдные» переломы получают люди в состоянии алкогольного опьянения. Это связано с ослаблением у них тонуса мышц. Более того, находясь «под градусом», человек может какое-то время игнорировать боль даже при серьёзной травме. Так он упускает возможность своевременного обращения к врачу.

Для профилактики такого травматизма следует подумать о своей обуви и походке. Желательно приобретать обувь с глубоким рисунком протектора, элементы которого направлены в разные стороны. Предпочтительный материал подошвы – термоэластопласт. Протектор из полиуретана на морозе скользит куда сильнее. На подошву уже имеющихся скользких сапог или ботинок можно нанести слой клея. Ещё один способ – приклеить кусочки наждачной бумаги. И уж совсем простой вариант – лейкопластырь. Хватит его ненадолго, однако он поможет обеспечить устойчивость даже в самый сильный гололёд. Представительницам прекрасного пола в «скользкую» погоду лучше отказаться от каблуков. Ведь чем больше площадь соприкосновения подошвы с землей, тем устойчивее наше положение. Именно поэтому ступать в гололёд следует сразу всей ступней. Передвигаться нужно не спеша, мелким шагом, ноги должны быть расслаблены, центр тяжести смещён чуть вперёд. В руках по возможности желательно ничего не нести, также не следует держать их в карманах. Руки – наш балансир, помогающий сохранить равновесие.

Если вы вдруг почувствовали, что теряете равновесие, следует присесть, чтобы предотвратить падение навзничь. В этот момент нужно сгруппироваться, напрячь все мышцы, втянуть голову в плечи, чтобы не удариться ей о землю. Постарайтесь не выставлять вперёд кисти и локти, это прямой путь к перелому. Падайте всей поверхностью тела, лучше всего – на бок, после чего перекатитесь, чтобы погасить энергию от падения. Желательно в гололёд, даже если мороз не сильный, надевать шапку. Она не только защитит от простуды, но и в случае падения смягчит удар.

Никогда не ходите по кромке тротуара рядом с проезжей частью. Также, ожидая автобус, не стойте на краю остановки. Потеря равновесия в таком положении грозит не просто падением, но и опасностью попасть под колёса. Ни в коем случае не перебегайте проезжую часть. Лучше потерять несколько минут и спокойно перейти улицу в отсутствии автомобилей, чем оказаться беспомощно лежащим посреди дороги. Помните и о водителях. Остановить автомобиль в гололедицу даже при небольшой скорости не так уж легко. Поэтому, подходя к пешеходному переходу, не спешите выходить на проезжую часть, дождитесь, пока автомобили прекратят движение.