



Мягкие тубинги амортизируют удар в случае возможных столкновений

Роман Белавев

# Не катайтесь на диких горках

## Какие травмы угрожают нам зимой

**Ч**исло уличных травм, по статистике, зимой становится выше. Скрытый под снегом лёд, зимние забавы — всё может стать причиной сильных ушибов, вывихов и растяжений. О наиболее распространённых зимних травмах «СЗ» рассказал Константин Сергеев, заведующий кабинетом неотложной травматологии и ортопедии НКЦ ОАО «РЖД».

### Берегите шейку бедра

— Самое неприятное, что может случиться зимой с пожилыми людьми, — перелом шейки бедра на фоне остеопороза. Пожилые люди нередко поскользываются на льду, падают. А кости в старшем возрасте более хрупкие, — говорит Константин Сергеев.

По словам доктора, при такой травме человеку прежде всего необходим покой.

— Ни в коем случае не грейте область травмы и не пытайтесь самостоятельно что-либо вправить. Если вы упали на улице, обратитесь за по-

**Ни в коем случае не грейте повреждённое место**

мощью к прохожим, старайтесь избежать переохлаждения и как можно скорее вызовите бригаду скорой помощи, — говорит врач. — При своевременном обращении в стационар и проведённой операции осложнений после таких травм удаётся избежать.

### О чём расскажет отёк

Ещё один вид распространённых травм — растяжение конечностей. Их легко можно получить при падении.

— Признаки растяжения — острая боль при прикосновении, отёк, деформация повреждённого сустава. При этих симптомах необходимо приложить холод и обеспечить полный покой. Ни в коем случае не грейте повреждённое место и сразу обратитесь в ближайший травмпункт, — ре-

комендует травматолог. Опасность может подстергать даже при выходе из общественного транспорта. Жительница Покровского-Стрешнева, выходя из автобуса, наступила на скрытую под снегом канализационную решётку, зацепилась каблучком и сильно подвернула ногу.

— Хорошо, что она сразу обратилась в травмпункт. Оказалось, у девушки разорваны связки. Пришлось наложить фиксирующий ортез, что помогло им быстро срастись, — говорит Сергеев.

### Тюбинг амортизирует удар

Зимой очень популярны катания с гор на санках, ледянках, тубингах. — Но кататься лучше в специально организованных для этого местах.

### Где в округе оборудованы горки для катания на тубингах и ледянках:

- природно-исторический парк «Москворецкий» в Строгине (ул. Исаковское, 33);
- ландшафтный парк «Митино» (Новотушинский пр., 5, стр. 1-3);
- парк «Северное Тушино» (ул. Свободы, 56)

Отдавайте предпочтение мягким тубингам: они смогут амортизировать удар при возможном столкновении, — советует Сергеев.

Рассказал врач и такую историю. Одна молодая мама из Митина катала на санках свою двухлетнюю дочь с небольшой горки у школы. Внезапно санки уехали в сторону, и девочка ударилась головой о гранитный столб, получив огромную шишку.

Екатерина СЛЮСАРЬ

### КСТАТИ

#### Какие травмы чаще всего получают зимой

- Перелом шейки бедра;
- Растяжение лучезапястных или голеностопных суставов;
- Переломы лодыжек, ключиц;
- Вывих коленного или плечевого сустава;
- Черепно-мозговые травмы.

## В СЗАО работает уникальная служба оказания помощи пациентам с нарушениями свёртываемости крови

В ГКБ №52 действует уникальная служба, созданная для решения нестандартных задач, связанных с проблемами системы гемостаза. Семь дней в неделю, 24 часа в сутки специалисты бригады консультируют пациентов в отделениях 52-й больницы и выезжают в другие медицинские учреждения. В задачи выездной бригады входит диагностическая и лечебная помощь пациентам с заболеваниями системы крови.

— С каждым годом количество обращений в службу растёт на 15-20%, — рассказала «СЗ» Ирина Симарова, врач анестезиолог-реаниматолог, сотрудник выездной гематологической бригады. — Чаще всего потребность в помощи возникает в отделениях реанимации. На втором месте — акушерство и гинекология. Ведь активное повышение свёр-

тываемости крови в период беременности увеличивает риск возникновения тромбов во время беременности, родов и в послеродовый период.

Так, в роддом ГКБ №52 поступила беременная женщина с нарушением свёртываемости крови. Гемостазиологи больницы поставили диагноз: дефицит VII фактора свёртывания крови.

— Подготовка к родам и роды в сопровождении гемостазиологической бригады нашей больницы прошли без осложнений, что привело к счастливому финалу — выписке из роддома мамы с младенцем, — рассказала Ирина Симарова.

Екатерина СЛЮСАРЬ

Специалисты гематологической бригады ГКБ №52 принимают пациентов с нарушениями гемостаза по направлениям медучреждений



Гематологическая бригада на выезде

## Врачи из Щукина расскажут пенсионерам об инсульте

7 февраля в 16.00 в Федеральном медицинском биофизическом центре им. А.И.Бурназяна пройдёт бесплатное занятие для жителей старшего возраста на тему: «Инсульт. Профилактика и реабилитация». Посетителям расскажут о том,

как снизить риск возникновения инсульта и восстановиться после болезни.

Екатерина СЛЮСАРЬ

ФМБЦ им. А.И.Бурназяна: ул. Маршала Новикова, 23, корп. 1, 2-й этаж, тел. (499) 190-9594. С собой надо взять паспорт

Фото предоставлено ГКБ №52