

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ПРОСТЫ И ДОСТУПНЫ, УВЕРЕН ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА УРАЛЬСКОГО ИНСТИТУТА ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ ИМ. В. Д. ЧАКЛИНА, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР КИРИЛЛ БЕРДЮГИН.



ВАЖНЫЕ «МЕЛОЧИ»

— Кирилл Александрович, с чем связано, что люди почтенного возраста — это группа риска по травматизму?

— С тем, что с возрастом увеличивается риск падений. И вот тут мы рассматриваем две группы причин. Внутренние — это имеющиеся у пожилых людей заболевания, при которых становится труднее двигаться, появляется неустойчивость. Например, это болезнь Паркинсона, проблемы с сердечно-сосудистой системой, гипогликемия при диабете — всё это нередко сопровождается головокружением. Если же мы говорим о внешних причинах падений, то это неправильное устройство быта пожилого человека: скользкий линолеум в доме, незакрепленные ковры и коврики в ванной на кафеле, отсутствие в ванной поручней, неудобная обувь с гладкой, нерифлёной подошвой, отсутствие хорошего освещения, провода на полу... Это те «мелочи», на которые мы зачастую не обращаем внимание, но которые могут стать причиной падения.

Есть ещё одна причина паде-



ний, стоящая особняком, — это склад характера человека. Предположим, нужно пожилому человеку снять шторы, что он делает?

— Пододвигает стол...

— На него ставит табуретку, встаёт на эту конструкцию — падает и получает тяжелейшую травму: перелом бедра или перелом позвоночника. Это поведенческий стереотип — человек ни на кого не надеется, пытается всё сделать сам. Ещё один типичный пример: садовод подставляет к яблоне лестницу, поднимается, тянется за плодом и... падает. То есть люди делают вещи, которые были привычными, когда им было 40–50 лет. Однако 70–80 лет — это уже другая ситуация, но объективно это мало кто оценивает.

И ещё одна совершенно удивительная история — у нас пожилые люди стесняются пользоваться тростями и считают, что, беря в руки трость, они в глазах окружающих выглядят больными и слабыми. Но это же неправильно! При ходьбе обязательно нужно пользоваться вспомогательными приспособлениями. Не надо этого стесняться.

— В каких случаях это необходимо?

— Когда человек понимает, что плохо ходит, когда у него бывают головокружения, когда уже были эпизоды падения.

Отдельно хочу сказать, что летняя обувь у пожилого чело-

ТВЁРЖЕ ШАГ!

Как избежать падений и травм в почтенном возрасте



При ходьбе обязательно нужно пользоваться вспомогательными приспособлениями. Не надо этого стесняться.

века должна быть с фиксированным задником (о сланцах надо забыть). А зимняя должна быть не скользкой, добиться

этого можно разными народными способами, начиная с наклеивания на подошву (если она не рифлёная) тканевого лейкопластыря и заканчивая наклеиванием с помощью суперклея строительных шайбочек с шипами. И ещё хотелось бы обратиться к пожилым людям с настоящей рекомендацией: выбирать пусть более долгий, но безопасный и хорошо освещённый путь, избегать короткую тёмную дорогу с ухабами (особенно это актуально зимой).

Проблема профилактики травматизма у пожилых людей заключается в том, что все рекомендации очень просты, но, увы, мало кто им следует.

ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ

— Опасаясь падений, многие пожилые люди предпочитают меньше двигаться...

— И совершают ошибку. Одна из причин травматизма пожилых — это остеопороз, заболевание, при котором уменьшается плотность костей и, соответственно, повышается риск переломов. Так вот, остеопороз — это болезнь (не мной придумано) полных и ленивых. Поэтому — двигаемся! Скандинавская ходьба, плавание, пешие прогулки — всё это щадящие и вместе с тем полезные для пожилых физические нагрузки. Плюс любой

пенсионер, прежде чем встать утром с постели, должен сделать раз по 20 «велосипед» и «ножницы». Над утренней гимнастикой — традицией советских времён — мы совершенно напрасно смеёмся. Это хорошо, правильно, полезно.

И ещё: в рационе пожилого человека должны быть творог, сыр, яйца, морская рыба (приготовленная на пару), куриный бульон и уха, сваренные на птице и рыбе целиком (чтобы были хрящи и кости).

20 РАЗ
«ВЕЛОСИПЕД»
И «НОЖНИЦЫ»
С УТРА.

— Чем чреваты травмы в преклонном возрасте?

— Они долго заживают, переломы долго срастаются «благодаря» уже имеющимся заболеваниям. А серьёзные травмы могут привести к инвалидности и, не хочется никого пугать, но к летальному исходу. Перелом шейки бедра или позвоночника — это долгое вынужденное лежачее положение, отсюда застойные бронхиты, пневмонии и... возможная смерть. Кроме того, лежачее положение — это пролежни, урологические проблемы, инфекции, прогрессирование других болезней. Согласитесь, серьёзные аргументы в пользу соблюдения рекомендаций по профилактике травматизма.



Материалы подготовила Рада БОЖЕНКО

ИФ НА ЗАМЕТКУ

ПАМЯТКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Не поднимайте тяжёлые вещи.
- Не делайте то, что вызывает напряжение в спине.
- Не наклоняйтесь низко, чтобы поднять предмет (лучше присядьте с прямой спиной).
- Не закрывайте ванную комнату изнутри.
- Установите в ванной, туалете, коридоре поручни.
- Кровать, на которой вы спите, не должна быть ниже 60 см.
- Не вставайте из лежачего и сидячего положения слишком быстро.
- Носите обувь на резиновой подошве.
- Не используйте столы, стулья, табуретки в качестве лестницы.
- Храните необходимые предметы в доступном (не высоко) месте.
- Регулярно проверяйте зрение, неподходящие очки искажают действительность.
- Освещение в квартире должно быть ярким, но не слепящим.
- Наклейте на задней стенке телефона координаты и имена близких.

Внимание! Если вы стали свидетелем падения и травмирования пожилого человека, не проходите мимо. Немедленно вызовите скорую помощь. Регулярно звоните своим пожилым родственникам.

ОРВИС Рино от Эвалар:



лечим насморк изнутри и по выгодной цене

на 90%
выгоднее
по цене³

Орвис Рино от компании Эвалар — 100%¹ натуральное лекарство для лечения острого и хронического насморка, которое воздействует на причины насморка изнутри. Для взрослых и детей с 2 лет².

Орвис Рино:

- Уменьшает отек и способствует более легкому отхождению слизи при насморке.
- Оказывает противовоспалительное и противовирусное действие.
- Снижает риск возникновения осложнений, таких как гайморит.



Капли для приема внутрь

Таблетки

В составе 5 лекарственных средств:



Первоцвет

Горечавка

Бузина

Щавель

Вербена



Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

www.evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок).

apтека.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

Спрашивайте во всех аптеках, а также:

Эвалар 221-62-96, 267-57-47, 297-00-22, 330-60-05, 311-13-22

Среднеуральская реклама
чистая питьевая вода
19 л - 140 руб.
+
помпа в подарок
Адресная доставка по Екатеринбургу
www.voda66.ru
Тел. для заявок: 202-12-22, 268-80-85

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

¹ В отношении растительных экстрактов, входящих в состав препаратов. ² Капли Орвис Рино — для взрослых и детей с 6 лет. ³ По данным сервиса аптека.ру на 15.08.19. Орвис Рино является одним из самых выгодных по цене. Сравнение произведено со средствами, аналогичными по действующему веществу и дозировке. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.