Как уберечься от новогодних проблем со здоровьем и что делать, когда они уже проявились?

До Нового года остались считанные дни и мы все в предвкушении праздничных торжеств. Но готовы ли мы к ним: достаточно ли побеспокоились о своей безопасности?! Ведь именно в эти январские дни бригады скорой помощи едва справляются с выпавшей на их долю бешенной нагрузкой, количество вызовов увеличивается в 3 раза; вызовы на пульт операторов экстренных служб поступают самые многочисленные. Так, в прошлом году в приемное отделение в эти дни обратилось почти 300 пациентов, из них 34 ребенка, в поликлинику - 2,7 тыс., из них 660 детей. Большую часть из всех обращений составляют пищевые отравления, травмы рук и голеностопных суставов, термические ожоги, алкогольные интоксикации, обострения мочекаменной болезни и почечные колики, бронхиты, сотрясения головного мозга, проблемы с сердцем.....

О чём нужно знать и помнить каждому из нас в преддверии 31 декабря? Как уберечь своё здоровье?

1) **Еда и алкоголь.** У многих людей представления о новогоднем застолье сохранились ещё с советских времен – алкоголь, салат оливье, сельдь под шубой, жареное мясо, сладкая газировка, кондитерские изделия… Очень важно понимать, что всё это ужасно вредит вашему здоровью!

Но есть и хорошие новости - мы стали больше готовить более лёгкие блюда, а в Новый год стараемся максимально двигаться и общаться. И это радует! Лучший вариант – адаптировать существующие вредные рецепты под более полезные, сделать блюда менее солёными и калорийными, уменьшить содержание в них жира. Постарайтесь обойтись на столе без колбасных изделий, солений и сладостей. Обязательно должны присутствовать фрукты и овощи – они помогут работе желудочно-кишечного тракта и облегчат процесс пищеварения. По алкоголю, если вы не готовы от него полностью отказаться, выпейте чисто символически – того же шампанского.

Но лучше вообще не пить! Сам алкоголизм – не просто дурная привычка и порок общества, это очень сильная зависимость и трудно излечимая болезнь. В нашей стране спиртные напитки являются прямым или косвенным поводом для почти полумиллиона смертей в год: люди гибнут от отравлений, несчастных случаев, бытового насилия, хронических заболеваний, провоцируемых регулярным употреблением этанола. В среднем, жизнь пьющих людей сокращается на 10-15 лет; треть всех самоубийств совершается под влиянием алкоголя; 50% ДТП происходит с участием пьяных водителей. Бесстыдство и безрассудство людей в состоянии опьянения, утрата чувства реальной оценки последствий приводят к

бытовым конфликтам (80% убийств и 90% хулиганств в России совершаются в пьяном виде) и случайным связям, в финале которых – нежелательная беременность, заражение СПИДом и венерическими болезнями. Любители спиртного преждевременно стареют, становятся инвалидами, наконец, разрушают свои семьи. Задумайтесь: разве оно того стоит?!

В домашних условиях *первая помощь при отравлениях* заключается в прекращении поступления токсинов, обильном питье для снятия интоксикации и предупреждения обезвоживания, применении адсорбентов.

Если *«прихватило» сердце,* не занимайтесь самолечением, медицинские службы края работают круглосуточно: правильную диагностику может провести только врач с помощью стандартного и дополнительного методов клинического обследования. До приезда скорой вы можете проветрить помещение, убрать источники сильного шума, принять спокойное удобное положение сидя или полулежа.

2) **Фейерверки -** Новогодний ужас под номером два. Люди целыми семьями высыпают во двор, чтобы порадовать себя салютами. Но при запуске фейерверков образуются высокие температуры. В случае неправильной эксплуатации или при недостаточно высоком качестве продукции, огонь и горящие элементы могут попадать на людей, вызывая ожоги, травмы. Если надышаться дымом, в котором содержатся многочисленные хим.вещества, можно получить ожог дыхательных путей, сильное отравление, нарушить работу дыхательной и нервной систем. При взрыве пиротехнические изделия в состоянии нанести повреждения телу и слуховому аппарату.

Первая помощь при ожогах: охлаждение пострадавшего участка тела холодной проточной водой. В том случае, если нет возможности добраться до дома, допускается использование снега либо льда. Но обожженный участок при этом стоит прикрыть чистым материалом. Это поможет предупредить возможное инфицирование и микротравмы поражённых тканей. Для обезболивания можно использовать доступные анальгетики, которые есть в аптечке, в соответствующей возрасту и весу дозировке. Обожженные участки нельзя (!) смазывать жиросодержащими веществами (маслами и мазями). Если появились волдыри, травма охватывает большую площадь или сопровождается нарушением целостности окружающих тканей, надо немедленно обратиться в травмпункт либо вызвать скорую.

В том случае, если фрагмент пиротехнического изделия (скажем, бенгальского огня) попадает в глаз, без медиков точно не обойтись! Помните, что отсутствие квалифицированной помощи может привести к необратимым последствиям.

3) **Пожары**. Такая опасность есть всегда. Под Новый год – тем более! От тех же фейерверков. Основные признаки отравления угарным газом – головная боль, слабость, головокружение, снижение слуха и зрения, тошнота. При тяжелой степени отравления человек может потерять сознание, кожа становится бледной, появляются судороги. В конечном счете, может наступить смерть от остановки сердца и дыхания. В такой ситуации крайне важно оказать пострадавшему грамотную *доврачебную помощь*.

Вынесите человека на свежий воздух, уложите, приподняв ноги, освободите от тесной одежды и дайте понюхать нашатырный спирт. Если пострадавший не дышит, необходимо сделать ему искусственное дыхание и вызвать скорую. В задымленном помещении защитить себя от угарного газа вы сможете, если будете дышать через мокрую ткань. Держитесь как можно ближе к полу – там всегда остается прослойка свежего воздуха. При задымлении лестничной площадки нужно принять все меры, чтобы не допустить проникновение дыма в квартиру. Для этих целей используйте мокрые тряпки и полотенца. Ни в коем случае не пытайтесь спуститься вниз по лестнице. Также не стоит пользоваться во время пожара лифтом.

4) **Падения.** В праздничные дни травмпункты принимают огромное количество граждан. Вывихам, ушибам и переломам, как вы понимаете, сильно содействуют алкоголь и праздничная эйфория. Даже в собственной квартире легко можно упасть и обо что-то удариться, не говоря уж о скользких улицах, где риск получения травм увеличивается в разы.

Запомните: при любых видах травм, если вы не медработник, можно оказывать себе и другим только первую, *доврачебную помощь*! При ушибе и растяжении связок, на травмированное место надо наложить давящую повязку и холод на 10-15 минут. Затем такой же перерыв и повторное прикладывание. При вывихе конечности нужно создать максимальный покой. Для этого используется среднефизиологическое положение – то есть немного согнутая конечность в суставе. При переломе следует наложить шину (её можно сделать из доски, фанеры, палок, картона), зафиксировать два ближайших сустава. При открытых переломах, перед тем как накладывать шину, обязательно сделайте стерильную повязку.

5) Ещё один общепринятый источник опасности в Новый год – **холод**, который может вызвать как общее переохлаждение, так и обморожения отдельных участков тела. Зима, всё-таки! Конечно, для Кубани (с её мягким климатом) это не столь очевидная угроза, тем не менее, переохлаждение и обморожения случаются и у нас. Понять, что у человека обморожение можно по потере чувствительности поражённого участка, по ощущениям покалывания либо пощипывания. Кожные покровы также могут белеть. В качестве *первой помощи* надо закрыть поражённый участок тёплой сухой тканью. Если в процессе отогревания кожа покрывается пузырями или сине-багровыми (иногда черными) пятнами, немедленно (!) обращайтесь к медикам.

Если случилось общее переохлаждение организма, человека нужно перевести в обогреваемое помещение и напоить тёплым сладким чаем. Не следует отправлять пострадавшего в горячий душ, согревание должно быть постепенным. В случае нарушения жизненноважных функций организма, вызывайте скорую!

6) Наконец, **электричество**. Тоже источник прямой и явной опасности. При *электропоражении,* соблюдая меры личной безопасности, надо прекратить действие тока на организм (например, выключить рубильник, вывернуть предохранительные пробки на щите, оттянуть провод сухой деревянной палкой). На область поражения наложите сухую повязку.

Главное правило для человека, оказывающего первую помощь, заключается в создании условий, чтобы пострадавший дождался медиков в относительной безопасности! Очерёдность действий должна быть следующей. Первое. Оцените ситуацию: количество пострадавших, их состояние. Второе. Вызовите спасателей, укажите в разговоре место происшествия, число пострадавших, их пол и возраст. Единый телефон по России – 112. Третье. Прежде чем оказывать первую помощь, убедитесь, что нет никакой опасности лично для вас.

Поэтому, мы призываем всех жителей нашего района относиться более ответственно к своему здоровью. По возможности полностью откажитесь от алкоголя и вредной еды! В любом случае, следите за тем, что и в каком количестве вы пьете и едите. Употребляйте только качественные продукты и напитки, соблюдая меру. Выполняйте элементарные правила безопасности при обращении с фейерверками, петардами, не допускайте переохлаждения во время прогулок и одевайтесь по погоде. Не стоит так же забывать и о последствиях. Соблюдение этих несложных, но таких важных рекомендаций, убережет вас от травм, сохранит здоровье и хорошее настроение не только на протяжении всех выходных, но и на долгие годы.

Новый год - это волшебный праздник, который отмечают с родными и близкими. Но многие работники больниц, спасательных служб, обслуживающих организаций в новогоднюю ночь будут на своем рабочем месте. Мы говорим вам спасибо за ваш труд и желаем удачи в Новом году, чтобы ваши родные и близкие всегда вас понимали и поддерживали, спокойствия, благополучия и здоровья.

Пусть новый год принесет нам счастье и исполнение желаний, пусть уйдут невзгоды и ненастья, а в доме каждой семьи слышен смех. С Новым Годом!

Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ КК Звонарева Н.С.