

НЕ НАВРЕДИ

Где болит?

Вполне естественная реакция любого нормального человека — помочь поскользнувшемуся вернуться в вертикальное положение. Довольно часто падение на лед сопровождается травмами различной степени тяжести. Но немедленное перемещение на ноги может привести к последствиям куда более тяжелым, чем падение.

Правило первое: прежде чем поднять человека, спроси, что у него, собственно, болит. Потому что попытка поднять человека за сломанную руку может привести к болевому шоку. А если сломана ключица — то и к разрыву связок плечевого сустава.

Правило второе: поднятого человека нужно отвести в безопасное место.

— Как правило, падение на руку заканчивается переломом лучевой кости в типичном месте, — пояснил заведующий приемно-диагностическим отделением больницы Скорой медицинской помощи имени Соловьева Антон Бараускас. — Иногда происходит перелом ключи-

Упавшего – спроси, поднятого – держи

Зима по-прежнему не хочет сдавать свои позиции. На улице холодно, но это полбеды. Хуже, что на улице еще и скользко. Но сегодня мы обращаемся не к тем, кто падает в гололедицу, а к тем, кто помогает упавшему подняться. Оказывается, в этом тоже есть свои тонкости.

цы. В любом случае это тот вид травм, при которых пострадавший транспортен и его жизни ничто не угрожает. Важно только определить, что именно у него болит, и максимально оберегать эту конечность до прибытия «скорой помощи».

Ноги в руки

Ноги в отличие от рук во время гололедицы ломаются не на ровном месте. Чаше это происходит при попытке выйти из транспорта, перебраться через большой заледенелый сугроб или пробежаться по снегу, под которым лед, отполированный сотней-другой подошв.

— Если у человека после падения ощущается

резкая боль в голеностопном суставе, далеко не факт, что его нужно непременно поднимать, — пояснил Антон Бараускас. — Перенос веса тела на сломанную ногу может привести к тому, что закрытый перелом превратится в открытый. А это уже более тяжелые последствия — и в смысле прогноза, и в смысле сроков восстановления работоспособности. Еще осторожнее нужно быть, если боль ощущается в районе тазобедренного сустава. Пожилые люди иногда ломают шейку бедра или получают вертельный перелом. Во втором случае происходят обширные внутренние кровотечения, которые могут усилиться при непрофессиональной эва-

куации пострадавшего. В этом случае придется дожидаться «скорой» лежа: перемещать такого пациента категорически запрещено. Сотрудники МЧС для таких целей используют специальные щиты, но вряд ли такое приспособление окажется у случайного прохожего.

Отсюда следует вывод: поднимать можно только того человека, который после падения полностью владеет руками и ногами.

Ходим медленно и плавно

Есть и еще ряд травм, которые можно получить, поскользнувшись на льду. Самая распространенная — сотрясение головного мозга. При этом чело-

век может и не удариться головой, достаточно резкого падения, к примеру, на спину. Если после падения появляются головокружение, тошнота, светобоязнь, ощущение пропадающей части поля зрения, нужно обратиться в травмпункт. Лучше в чьем-либо сопровождении, поскольку при дезориентации в пространстве, да еще и в гололедицу, можно легко получить рецидив этой не самой простой травмы.

Вообще, ходить, когда на улице скользко, надо медленно и плавно. А услугами травматологов чаще всего пользуются люди, которых хлебом не корми — дай везде успеть.

Анатолий КОНОНЕЦ
Фото с сайта
<http://polimedel-plenka.ru>



ЗДОРОВЬЕ

Жить с диабетом

Ярославцев, интересующихся проблемой сахарного диабета, приглашают на бесплатный семинар по профилактике этого заболевания. Семинар состоится 11 марта в 12 часов в ДК «Магистраль». На нем будут рассмотрены вопросы повышения качества жизни при заболевании сахарным диабетом. А именно, правильного питания и физической активности. На семинаре выступит врач Ярославского областного центра медицинской профилактики Татьяна Селезнева.

Семинар проводит ярославская общественная организация больных сахарным диабетом «Шит». Организация существует в Ярославле два года. С помощью мэрии Ярославля «Шит» получил помещение по адресу: улица Чкалова, дом 31. После ремонта здесь планируется открыть «Школу профилактики сахарного диабета».

Елена СОЛОНДАЕВА

Профилактика – лучшее лечение

Уважаемые жители города Ярославля! Начался очередной год, и для кого-то из вас появилась прекрасная возможность пройти бесплатную диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.

Что такое диспансеризация?

Диспансеризация – это раннее выявление распространенных хронических неинфекционных заболеваний и основных факторов риска их развития, профилактическое консультирование и назначение лечения.

Кто может пройти диспансеризацию в 2018 году?

Диспансеризация проводится 1 раз в 3 года в определенные возрастные периоды: первая – в 21 год, и далее с трехлетним интервалом, без ограничения возраста.

Итак, в 2018 году подлежат диспансеризации граждане, рожденные в 1997, 1994, 1991, 1988, 1985, 1982, 1979, 1976, 1973, 1970, 1967, 1964, 1961, 1958, 1955, 1952, 1949, 1946, 1943, 1940, 1937, 1934, 1931, 1928, 1925, 1922, 1919, 1916 годах.

Исключение составляют: инвалиды Великой Отечественной войны, инвалиды боевых действий, участники Великой Отечественной войны, ставшие инвалидами, лица, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда» и признанные инвалидами, бывшие несовершеннолетние узники концлагерей, признанные инвалидами, которые проходят диспансеризацию ежегодно вне зависимости от возраста.

Диспансеризации подлежат: работающие граждане, неработающие граждане, обучающиеся в образовательных организациях по очной форме.

Как пройти диспансеризацию?

Для начала необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства, наличие полиса ОМС обязательно. В рамках комплексного осмотра при выявлении факторов риска возможного развития заболевания предусмотрено индивидуальное профилактическое консультирование: пациенту предоставляется информация о состоянии его здоровья и необходимые рекомендации по здоровому питанию, уровню физической активности, отказу от курения и употребления алкоголя.

Как проводится диспансеризация?

Диспансеризация проходит в два этапа. Первый этап проводится с целью выявления признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения группы здоровья. Первый этап включает в себя: опрос (анкетирование), антропометрию (измерение роста, массы тела, окружности талии), расчет индекса массы тела, измерение артериального давления, проведение утвержденных диагностических исследований (определение уровня холестерина и

глюкозы в крови, клинический анализ крови, общий анализ мочи, электрокардиография, флюорография, маммография, измерение внутриглазного давления, ультразвуковое исследование органов и другие исследования), осмотр терапевта. Конкретный перечень исследований определяется в зависимости от пола и возраста пациента.

Второй этап диспансеризации проводится с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния) и проведения углубленного профилактического консультирования.

Группы здоровья. Что это значит?

По результатам диспансеризации определяется группа здоровья:

- 1-я группа – граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, отсутствуют или имеются факторы риска развития таких заболеваний. Эти граждане не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний). Таких пациентов ждет консультация по здоровому образу жизни. В следующий раз диспансеризацию нужно будет пройти через 3 года.

- 2-я группа – граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, но имеются факторы риска развития различных хронических заболеваний. Таким гражданам проводится коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, рекомендуются мероприятия по их снижению.

- 3-я группа – граждане, имеющие заболевания (состояния), требующие диспансерного наблюдения или оказания специализированной медицинской помощи, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний (состояний), нуждающиеся в дополнительном обследовании.

В завершение диспансеризации выдаются паспорт здоровья и рекомендации врача-терапевта.

Где проконсультироваться?

Подробную информацию о порядке и условиях прохождения диспансеризации и профилактических осмотров можно получить в регистратуре поликлиники по месту жительства или у участкового врача-терапевта.

Регулярное прохождение диспансеризации необходимо вне зависимости от вашего самочувствия! Даже если человек считает себя здоровым, во время диспансеризации у него нередко обнаруживаются хронические неинфекционные заболевания – такие как сердечно-сосудистые, онкологические, хронические респираторные заболевания и диабет.

Прохождение диспансеризации позволит вам уменьшить вероятность развития хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности, или выявить их на ранней стадии развития, когда лечение наиболее эффективно!

Ваше здоровье – Ваше будущее! Пройдите бесплатную диспансеризацию!

www.buroangel.ru

Вспольинское поле, 2
Пр-т Октября, 96а
т.: (4852) 72-87-77

Комплекс похоронных услуг

39900 Р.

ПОСМЕРТНЫЙ МАЖЕЖ 1900Р	ВЫЕЗД ПОХОРОННОГО ДИРЕКТОРА 0Р		
ВЕНОК С ЛЕНТОЙ 1240Р	БАЛЬЗАМАЦИЯ 2900Р	«ЖИВОЙ» ВОКАЛ НА ЦЕРЕМОНИИ ПРОЩАНИЯ 0Р	
БРИГАДА ПОХОРОННОЙ ОБСЛУГИ 4900Р	КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЭВАКУАЦИЯ 2500Р	ТРАУРНЫЙ ЗАЛ 4900Р	ТРАУРНЫЙ КОРТЕЖ 4900Р
ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ 0Р	ХРАНЕНИЕ В ТАНАТОРИИ 2400Р	УСЛУГИ РАСПОРЯДИТЕЛЯ ПОХОРОН 2100Р	ДЕРЕВЯННЫЙ КРЕСТ 1700Р
ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА МОГИЛУ 0Р	ПОДГОТОВКА ТЕЛА К ПРОЩАНИЮ 5400Р	УСЛУГИ ЦЕРЕМОНИЙМЕЙСТЕРА 0Р	ГРОБ С ТРАУРНЫМ УБРАНСТВОМ 2500Р

*Срок действия предложения с 01.01.2018 г. по 31.12.2018 г. Подробности уточняйте по адресу г. Ярославль, пр-т Октября, 96а и по телефону (4852) 72-87-77