

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ✓

Как уберечься от травм и их последствий

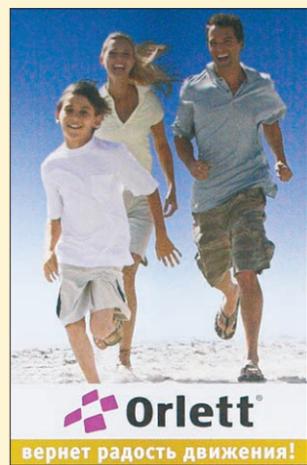
Зимняя погода всегда несет в себе повышенную опасность травматизма. Но последствия нынешней зимы для многих горожан были особенно печальны. Ветки деревьев, рухнувшие под тяжестью снега после ледяного дождя, гололед и снежные заносы на дороге заставили сотни москвичей обратиться в травмпункты с различными повреждениями.

Многих травм можно было бы избежать, если бы пешеходы более серьезно относились к давно известным рекомендациям МЧС и врачей-специалистов. Необходимо носить обувь на устойчивой подошве и удобную одежду, при ходьбе по скользкой дороге следует наступать на всю стопу и не класть руки в карманы, чтобы легче было удержать равновесие. А еще нужно держаться подальше от обледеневших деревьев и домов, с крыш которых могут упасть сосульки. Но самое главное — нужно научиться правильно падать, сгруппировавшись «в позе эмбриона» (голова прижата к груди, руки — к ребрам, колени подтянуты к животу). Это поможет избежать серьезных черепно-мозговых травм и уберечься от переломов рук и ног — при падении чаще всего ломаются лучезапястная кость и лодыжка. Для пожилых людей особенно опасен перелом шейки бедра, который может возникнуть при падении на бок. К сожалению, «правильно падать» учат только на занятиях по боевым искусствам. Так что, при гололеде нельзя ни на минуту забывать о грозящей опасности и не следует торопиться.

Но если все же без травмы не обошлось, необходимо принять все меры к тому, чтобы уменьшить ее последствия и вовремя оказать первую помощь пострадавшему. Так, в первые дни после ушиба к поврежденному месту нужно прикладывать холод, чтобы снять отек и воспаление, а затем следует воспользоваться согревающими мазями. При сильной боли нужно как можно быстрее обратиться к врачу, пройти, если потребуется, рентгенологическое исследование и начать лечение, которое предотвратит возможные осложнения. При этом следует помнить, что терапевтическое действие лекарственных средств может усиливаться правильно подобранными медицинскими ортопедическими изделиями.

Крупнейшим в России поставщиком, а также производителем собственной продукции ортопедического назначения, является фирма НИКАМЕД. Огромный выбор изделий, поставляемых этой фирмой, представлен в аптеке «Сердечко», что на улице Чертановской, д. 9, кор. 1. Здесь можно выбрать все необходимое из ассортимента 12 всемирно известных фирм, продукция которых включает более 400 наименований ортопедических изделий. Многие из них служат для профилактики травм и уменьшения их последствий, помогая вести активный образ жизни

при ушибах, растяжениях и вывихах. Такие изделия незаменимы и в процессе реабилитации после переломов. Среди них особенно популярны различные укреплительные корсеты, наколенники, эластичные бинды и ортезы для суставов немецкой фирмы ORLETT. Кроме того, ортезы рекомендуются при лечении заболеваний суставов (артритов, ар-



трозов, бурситов) в сочетании с приемом нестероидных противовоспалительных лекарств и физиотерапевтическими процедурами.

При заболеваниях стоп помогают справиться с болью ортопедические стельки, полустельки, вкладыши и подпяточники фирм PEDAG (Германия) и FRESCO (Испания), а также массажеры TOGU (Германия). Они применяются при лечении и для профилактики плоскостопия, предохраняя от деформации пальцев стопы и появления пяточной шпоры. Ведь плоскостопие нарушает амортизирующие свойства стоп, и при каждом шаге ударная волна распространяется от пяток до шейного отдела позвоночника, что постепенно может привести к его заболеваниям и деформации суставов ног. И таких последствий можно избежать с помощью подобранных точно по размеру ортопедических изделий.

При лечении заболеваний позвоночника (остеохондрозе, радикулите, остеопорозе) могут быть полезны шейные бандажи (шины Шанца) фирмы TRELAX (Россия), корсеты ORLETT, а также массажные валики, подушки и гимнастические мячи фирмы TOGU. Благоприятно влияют на самочувствие многих людей ортопедические подушки, которые способствуют улучшению кровообращения мозга, нормализуют тонус мышц шеи и оказывают лечебный эффект при смещении позвонков.

Полезен для поддержания здоровья компрессионный ле-

чебно-профилактический трикотаж американской фирмы VENOTEX. Элегантное и прочное белье для женщин (колготки, чулки, гольфы) предупреждает появление отеков и тяжести в ногах, помогают сохранить ноги здоровыми и красивыми. Пользуются спросом и компрессионные гольфы для мужчин, которые служат для профилактики варикозной болезни. Среди факторов риска, вызывающих это заболевание: наследственность (проявление болезни у близких родственников), работа стоя или сидя более 4 часов подряд, излишний вес, хронические запоры, многочасовое вождение автомобиля, подъем тяжестей, долгие поездки в поезде, прием гормонов, курение, алкоголь. У женщин опасность заболеть варикозом усиливается при ношении тесной одежды и ходьбы на каблуках выше 4 см. Полезен компрессионный трикотаж и для будущих мам в сочетании с медицинскими бандажами фирмы ORLETT и другими ортопедическими изделиями.

Невозможно обойтись без ортопедических изделий людям, испытывающим затруднения при ходьбе. Придают устойчивость при любой погоде элегантные трости немецкой фирмы BRONIGEN. Продукция этой фирмы включает в себя различные средства опоры: костыли (в том числе, канадки) и ходунки, а также противопролежневые системы. Для ухода за лежачими больными в аптеке «Сердечко» есть также подушечки для взрослых, одноразовые пеленки и простыни, «утки» и многое другое.

Очень важно предупредить появление различных отклонений в физическом развитии детей, связанных с нарушением осанки. Для профилактики таких заболеваний служат корректоры осанки и бандажи ORLETT, ортопедические стельки PEDAG, ортопедические подушки, матрасы и бандажи TRELAX, а также массажеры, мячи и игрушки TOGU. Хорошо, когда игра приносит ребенку оздоровление!

Подобрать все необходимое из ассортимента аптеки «Сердечко» поможет опытный консультант. Справку о наличии нужных размеров и моделей можно получить по телефону: 312-06-32. Ортопедические изделия помогают больше уделять внимания защите своего здоровья и профилактике различных заболеваний, сохраняя двигательную активность без лекарств и операций.

В первой половине февраля покупателям аптеки «Сердечко» будут вручаться купоны на покупки со скидкой 10–15%.

Ирина СКВОРЦОВА

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ

ЧТОБЫ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ

О том, как не пострадать от морозов и что делать во время пожара, сообщают сотрудники МЧС.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

На мороз выходите в многослойной одежде: два свитера под пальто или куртку, двойные рукавицы, хлопчатобумажные, а сверху шерстяные носки. Снимайте с себя металлические украшения: кольца, цепочки, браслеты.

Ни в коем случае не смазывайте лицо кремом, особенно увлажняющим, он сильно увеличивает риск обморожения. При слабых и средних морозах пользуйтесь жирной косметикой, при сильных — не стоит наносить на лицо и ее.

Не отправляйтесь на улицу на голодный желудок.

Если чувствуете, что ноги-руки начинают замерзать, немедленно начинайте двигаться, позже делать это будет уже больно. Не растирайте лицо варежкой, только сухой ладонью.

После того, как сильно замерзнет, будьте внимательны, попав в теплое место: в транспорте постарайтесь сесть, так как часто процесс согревания сопровождается сильными ощу-

щениями и головокружением вплоть до обморока.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ:

Растирать снегом. Это только усугубляет переохлаждение, а также повреждение ткани, есть опасность занести инфекции.

Согревать сухим теплом (около огня, плиты, положив руки на батарею). Риск необратимых повреждений тканей.

Давать алкоголь, кофе. Резкий удар по суженным сосудам может привести к их разрыву, внутренним кровоизлияниям, нарушению работы сердца.

Вскрывать волдыри на обмороженных местах.

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОЖАРА НЕОБХОДИМО:

— Немедленно сообщить о возгорании в пожарную охрану по телефону «01», указав точный адрес пожара.

— Эвакуировать детей и престарелых из зоны горения.

— Приступить к тушению пожара подручными средствами,

не забывая при этом о собственной безопасности.

— Не забывайте, что первый враг для вас, как и для пожарных, не огонь, а дым, который слепит и душил.

КАК МОЖНО ПОЗВОНИТЬ В ПОЖАРНУЮ ОХРАНУ С МОБИЛЬНОГО:

Би Лайн: Звонить 112, дальше набираете 1 (звонок — бесплатный, вы можете обратиться, даже если на счете кончились деньги);

МТС: набирать 010 (звонок бесплатный);

Мегафон: звонить 112, дальше набираете 1 (звонок бесплатный);

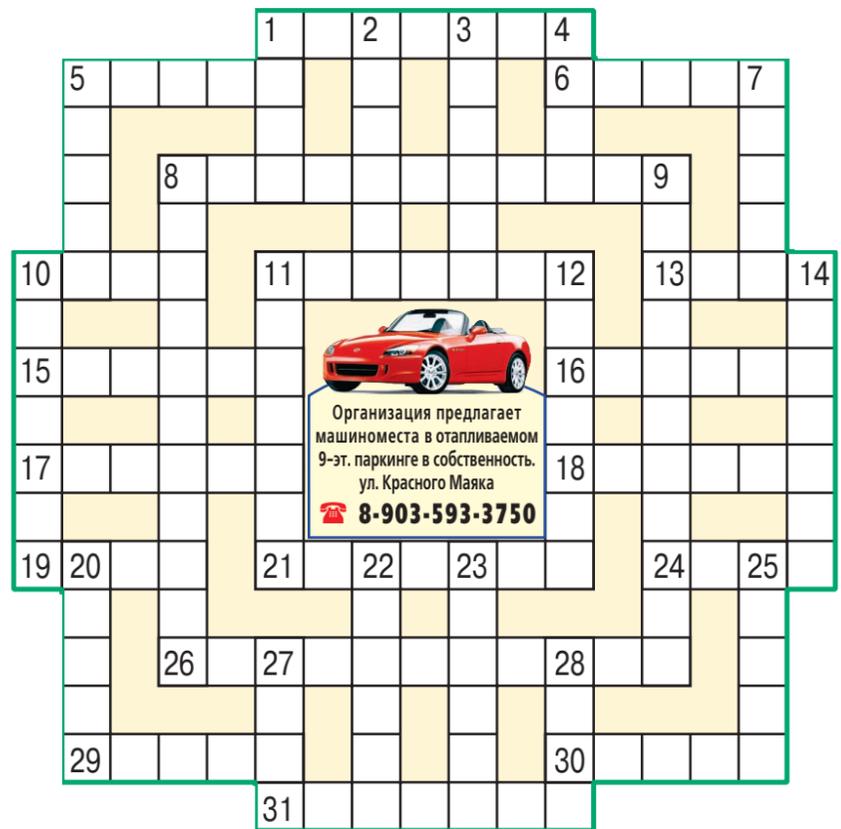
Скайлинк: 01 (звонок бесплатный).

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

Главное Управление МЧС России по г. Москве: 637-22-22.

3 РОГНД Управления по ЮАО ГУ МЧС России по г. Москве

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Русский адмирал. 5. Колосное оружие. 6. Плод южного дерева. 8. Сеть супермаркетов. 10. Столица африканского государства. 11. Устройство в двигателе внутреннего сгорания. 13. Город в Японии. 15. Разновидность буфера. 16. Браг мужа. 17. Отворот на пиджаке. 18. Пряность из коры вечнозеленого дерева. 19. Консервативная политическая партия Великобритании. 21. В литературе и истории — хронологически древнейший, неизвестный современным исследователям текст какого-либо письменного памятника. 24. Хищное млекопитающее. 26. Переложение музыкального произведения для исполнения его инструментами или голосами, для которых оно не было предназначено в оригинале. 29. Марка чешского грузового автомобиля. 30. Количество изготовленных экземпляров печатного издания. 31. Геометрическая фигура.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Единица длины. 2. Ягода, растущая на болоте. 3. Лицо, временно осуществляющее полномочия главы государства при малолетстве, болезни, отсутствии монарха. 4. Крепежное изделие. 5. Веревка, на которой гоняют лошадей по кругу. 7. Подъемный механизм. 8. Негосударственное учебное заведение в районе Чертаново Северное. 9. Старинная мужская рубашка у славян. 10. Химический элемент. 11. Стадное насекомое отряда прямокрылых. 12. Горнорабочий на шахте. 14. Самая яркая звезда в созвездии Орла. 20. Технология печати. 22. Ресторан в районе Чертаново Центральное. 23. Осветительный прибор. 25. Комедия Эльдара Рязанова. 27. Счетная доска, применявшаяся для арифметических вычислений в Древней Греции и в Древнем Риме. 28. Единица измерения мощности.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ № 12 (282)

По горизонтали: 1. Кот. 3. Иглу. 4. Енот. 6. Кавалергард. 8. Сто. 9. Иск. 11. Петарда. 13. Колосс. 14. Реестр. 16. Помочи. 18. Батист. 20. Антракт. 23. Рис. 24. Ион. 25. Компенсация. 28. Очки. 29. Луна. 30. Ель. По вертикали: 1. Куплет. 2. Террор. 3. Ива. 5. Тир. 6. Комсомольск. 7. Диссертация. 8. Соло. 10. Корп. 11. Пастила. 12. Акробат. 13. Коп. 15. Рот. 17. Омар. 19. Слон. 21. Тление. 22. Ассоль. 26. «Око». 27. Ира.