

[ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ ]

## Медучреждениям добавили колес

Свердловским больницам передали 40 автомобилей



На закупку автомобилей было потрачено более 52 млн рублей

В Екатеринбурге в госпитале ветеранов войн состоялась торжественная церемония вручения ключей от 40 легковых автомобилей Renault Logan главам свердловских больниц. Новые машины отправятся в медучреждения, расположенные в 23 муниципалитетах региона.

Участие в церемонии приняли замгубернатора Свердловской области Павел Кротов и замглавы регионального минздрава Валентин Еремкин. Больше всего машин от-

правится в Тавду – местная ЦРБ получит пять автомобилей. По три легковушки передано Ивделю, Сысерти и Шале, по две – Невьянску, Краснофимску, Талице, Режу, Нижней Салде, Североуральску и Туринской Слободе. По одной машине получат больницы в Красноуральске, Верхотурье, Красноуральске, Пышме, Нижней Туре, Нижних Сергах, Тугульме, Новой Ляле, Сухом Логу, Туринске, Кушве и Верхней Туре. «От имени жителей Невьянского городского округа я выражаю огромную благодар-

ность губернатору Свердловской области Евгению Куйвашеву, который в рамках модернизации первичного звена здравоохранения региона обеспечил качественное обновление автопарка Невьянской ЦРБ», – сказал глава Невьянского городского округа Александр Берчук.

Как сообщили в департаменте информполитики Свердловской области, в рамках региональной программы «Модернизация первичного звена здравоохранения» в 2023 году для больниц закупят еще 129 автомобилей.

Юрий ПЕТУХОВ

ЕДИНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ КАРТА «УРАЛОЧКА»

## ПЕРЕХОДИТЕ С ПЕНСИЕЙ НА ВТБ

+1 000 ₽ / +100 000 ₽

КАЖДОМУ ПЕНСИОНЕРУ

КАЖДОМУ 10 000-МУ ПЕНСИОНЕРУ

1000 VTB.RU

ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ 100 000 РУБ. (ДАЛЕЕ – ГЛАВНЫЙ ПРИЗ) И 1 000 РУБ. (ДАЛЕЕ – ПРИЗ ВТОРОГО УРОВНЯ) ВЫПЛАЧИВАЮТСЯ ПРИ УСЛОВИИ ПЕРВОГО ЗАЧИСЛЕНИЯ ПЕНСИОННОЙ ВЫПЛАТЫ НА СЧЕТ ВТБ С 12.09.2022 ПО 30.11.2022 В РАМКАХ АКЦИИ «100 000 К ПЕНСИИ» (ДАЛЕЕ – АКЦИЯ), ПРИ ЭТОМ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ПОЛУЧАЕТ КАЖДЫЙ 10 000-Й КЛИЕНТ (КОЛИЧЕСТВО ГЛАВНЫХ ПРИЗОВ ОГРАНИЧЕНО И СОСТАВЛЯЕТ 23 ШТ.). ОРГАНИЗАТОР АКЦИИ – БАНК ВТБ (ПАО). РАЗМЕР, СРОКИ, УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПОЛУЧЕНИЯ ГЛАВНОГО ПРИЗА И ПРИЗА ВТОРОГО УРОВНЯ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ПРАВИЛАХ АКЦИИ, РАЗМЕЩЕННЫХ НА САЙТЕ VTB.RU. УСЛОВИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ НА 10.10.2022. ПОДРОБНЕЕ НА VTB.RU, А ТАКЖЕ ВО ВСЕХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ БАНКА ВТБ (ПАО). БАНК ВТБ (ПАО), ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 1000. РЕКЛАМА. 0+

VTB



## Верхом на бубликах и ватрушках: эксперт по спортивной медицине предостерег уральцев от травм во время зимних забав

Травмы, по статистике, составляют около 10% от общего числа смертей по всему миру и занимают третье место после сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии.

С наступлением зимнего сезона – 2022/2023 гг. и образованием гололеда на пешеходных дорожках количество травм традиционно возрастает. Кто-то скользит и падает по дороге домой, а кто-то – на катке или лыжной трассе. Еще одна характерная для зимы травма – обморожение. Как избежать травм предстоящей зимой в быту и спорте, рассказал главный внештатный специалист по спортивной медицине Министерства здравоохранения Свердловской области Михаил Викторович ЧУЛОШНИКОВ.

– Михаил Викторович, уровень травматизации жителей Свердловской области не превышает среднего показателя по стране. В чем сегодня актуальность и особенность проблемы травматизма?  
– Травматизм всегда сохраняет свою актуальность. Люди, получившие травмы, нередко утрачивают трудоспособность, кто-то приобретает инвалидность, а кто-то погибает. И дело здесь не в росте количества травматизма, его как такового в нашем регионе нет, а в структуре травм, особенностях их лечения, клиническом течении и восстановлении. Проблема травматизма медико-социальная и касается общественного здоровья в целом.

### КРЕПКОСТЬ ОРГАНИЗМА

– Какие условия и обстоятельства возникновения травм чаще всего фиксируются?  
– Травматизм делится на бытовой, производственный и спортивный. Он представляет угрозу для здоровья как детей,

так и взрослых – особенно зрелого и пожилого возраста.

Среди основных факторов, которые влияют на структуру травм, я бы выделил несколько. Во-первых, это урбанизация, рост цифровых технологий и малоподвижный образ жизни. Все они негативно сказываются на физическом состоянии людей. Соответственно, у людей – низкая физическая активность и низкая физподготовленность. Как правило, люди с гиподинамией оказываются не готовы к получению травм. Сейчас в преддверии зимнего сезона, гололеда это особенно настораживает.

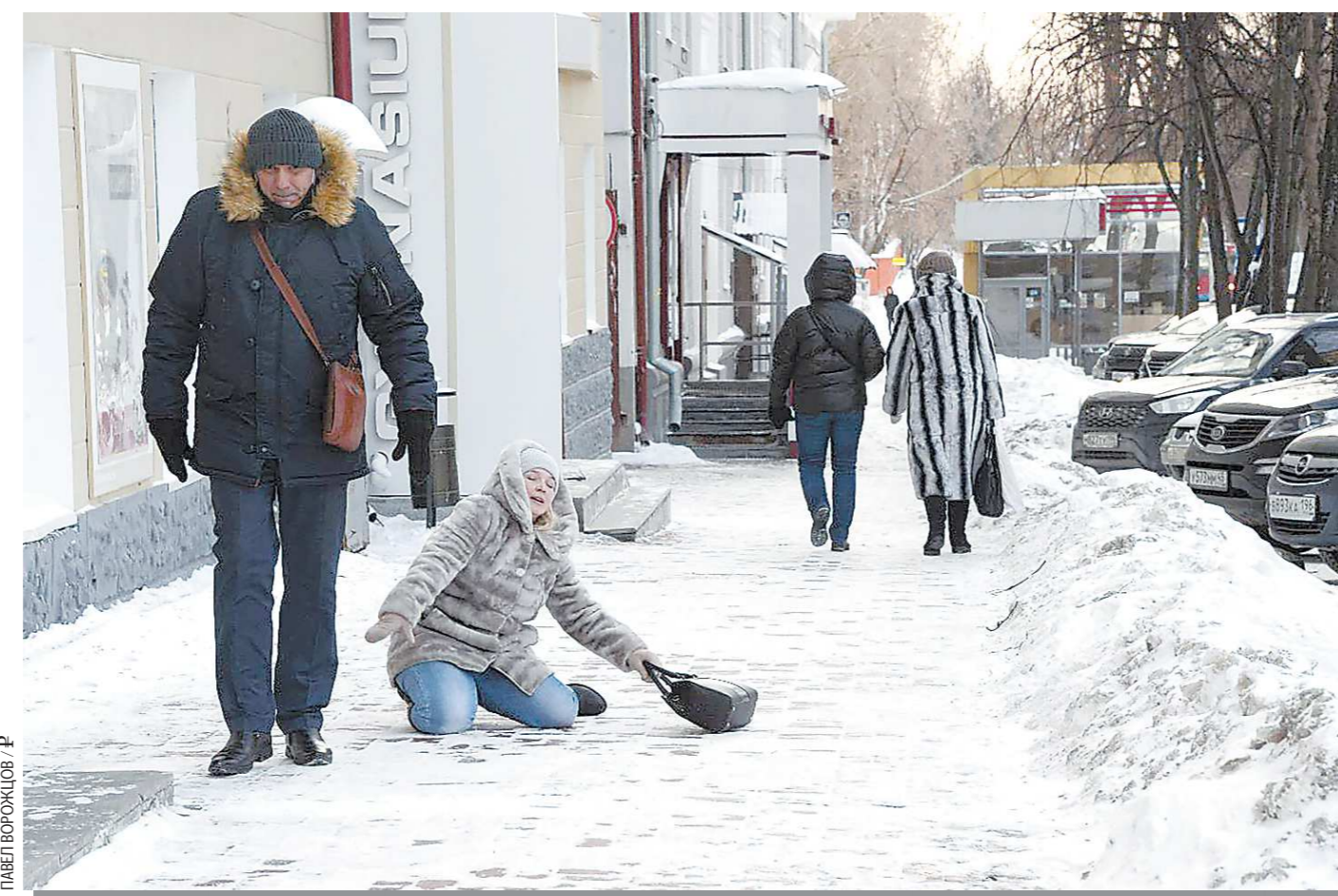
Во-вторых, мы видим, как растет количество транспорта – от электросамокатов до тяжелых транспортных средств. Возникают дорожно-транспортные происшествия и травмы, связанные с ними. Если посмотрим на велосипедистов и самокатчиков, то большинство – без шлемов, налокотников, защит.

В-третьих, на крепость организма влияют особенности питания. В состав многих продуктов питания входят стабилизаторы, консерванты, усилители вкуса. Они негативно сказываются на состоянии соединительной костной ткани, связи становятся слабее, в костях – мало кальция, снижается плотность костной ткани.

И, в-четвертых, экологический фактор, который негативно влияет на организм.

### ВНЕЗАПНЫЙ СЛУЧАЙ

– Травмы невозможно спрогнозировать, они не поддаются контролю. Какие травмы чаще всего фиксируются в нашем регионе, их характер, причины?  
– Если говорить про бытовой травматизм, то его рост отмечается в осенний и весенний периоды за счет уличных травм, особенно среди лиц пожилого возраста, когда они выходят на гололед. В этот же период фиксируется рост ДТП, где травмы чаще получают люди зрелого возраста.



У детей отмечается рост травм в начале учебного года, когда после летних каникул они идут в школу, гуляют, посещают спортивные секции и так далее. Чаще всего детский травматизм связан с их нахождением во внешней среде и недосмотром взрослых. Дети любознательны, подвижны, у них еще нет жизненного опыта и чувства опасности. Поэтому важно, чтобы родители для предупреждения травматизма разъясняли детям о травмоопасных ситуациях и обучали их профилактике травматизма, правилам дорожного движения и технике безопасности.

Если говорить о спортивных травмах, то роста их количе-

ства в Свердловской области нет. Но спортивный травматизм помолодел. Это связано с ранней специализацией и неконтролируемыми нагрузками на юных спортсменов. Как следствие, форсирование нагрузок приводит к переутомлению, перенапряжению, дети не справляются, и появляется риск травмироваться.

Травмы делятся на легкие и тяжелой степени. Легкие – это ушибы, ссадины, синяки, гематомы и легкой степени переохлаждения и ожоги. К тяжелым травмам относятся переломы конечностей, позвоночника, травмы черепно-мозговые и внутренних органов.

### ПОМОЩЬ ПЕРВЫМ

– Сейчас начнется сезон зимних видов спорта: лыжи, коньки, снегоходы, катания с гор на ватрушках и т. д. И иногда эти события сопровождаются травмами. Как оказать первую доврачебную помощь пострадавшему?  
– Существуют четыре этапа оказания помощи при многих травмах. Это первая помощь, врачебная доврачебная помощь, стационарная помощь и восстановительное лечение. Человек, который оказался рядом с пострадавшим, может оказать первую помощь и сразу вызвать скорую медицинскую службу.

Прежде чем начать трогать человека, нужно оценить – в сознании он или нет. Наклониться к пострадавшему и, слегка встряхивая за плечи, громко спросить: «Что произошло? Где болит?»  
Если пострадавший не реагирует на данный раздражитель, нужно убедиться в наличии или отсутствии у него пульса и дыхания. Сначала наклониться левым ухом ко рту пострадавшего и послушать дыхание, а правой рукой определить пульс на левой сонной артерии в течение 10 секунд. Затем такая же процедура правым ухом и левой рукой – также 10 секунд. Параллельно кто-то

из помощников вызывает бригаду скорой помощи.

Если вы увидели, что у пострадавшего нет дыхания и пульса, то начинайте сердечно-легочную реанимацию. Если реанимационных навыков нет, то нужно укрыть пострадавшего и вызвать скорую помощь. Чем раньше, тем лучше. Ни в коем случае не надо пытаться транспортировать пострадавшего самостоятельно.

Если пострадавший в сознании, надо уточнить у него, какая область повреждена. Если это рука или нога, то фиксируем ее подручными средствами в том положении, в котором возникла травма. Не пытаемся поменять ее положение – нельзя выправлять или вправлять поврежденную конечность. И, конечно, в это время нужно согреть и разогреть пострадавшего, параллельно вызвать бригаду скорой помощи.

### ПРОТИВ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

– А если человек получил легкую травму, как быстрее снять боль и восстановиться?  
– Если травма легкая – не перелом, не вывих, не разрыв связок, то лучшим следующим образом: в первые сутки – охлаждение и покой. Через сутки можно проводить согревающие процедуры, легкий массаж и применять мази для лечения поверхностных травм, экхимозов (синяков и гематом), а также начинать делать упражнения для разработки поврежденной области.

### КАКОВА СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ В ОБЪЕМЕ ОБЩИХ ТРАВМ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ?

– Количество спортивных травм за последние 5 лет сильно не меняется и зависит от вида спорта. Как я уже сказал, изменения касаются возраста спортсменов.  
– В следующем году Екатеринбург будет встречать студенческие игры и команды

из разных стран, как вы готовитесь к этому событию? Какая профилактическая работа проводится?

– В 2023 году у нас в Екатеринбурге состоятся студенческие игры. К ним идет подготовка, как к любому крупному спортивному мероприятию. Хотя профилактика спортивного травматизма идет всегда, вне зависимости – крупное или маленькое мероприятие. Готовятся объекты спорта и площадки в соответствии со всеми требованиями безопасности, обучаются персонал и тренеры, спортсмены тренируются. Спортивные травмы – случаи, которые могут возникнуть на любой спортивной площадке, стадионе или в спортивной секции. Поэтому все тренировки и игры проходят только под наблюдением подготовленных тренеров.

### ОБУВЬ ПО СЕЗОНУ

– Выходя, растяжения, ушибы и переломы рук и ног составляют более 80% всех зимних травм. Начинается сезон гололеда, дайте совет нашим читателям, как не упасть и не получить травму?  
– Главный совет: не надо пытаться ходить по льду на высоких каблуках, в летних ботинках или кроссовках. Это рано или поздно может привести к травме. Каждому сезону – своя обувь. Можно применять для обуви специальные съемные приспособления – ледоходы, они защитят от скольжения. Идти не спеша, маленькими шагами.

Падая, лучше попытаться сгруппироваться, согнув руки в локтях и ноги в коленях, прижав руки к туловищу. Постараться повернуться, чтобы упасть на бок. Это снизит риск переломов.  
Чтобы обезопасить себя от черепно-мозговых травм, падая на спину, нужно прижать подбородок к груди, а руки раскинуть в стороны.

Пусть зима будет без травм, крепкого здоровья всем!

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ "ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА"». ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

УЧРЕДИТЕЛИ:  
Губернатор Свердловской области,  
Законодательное собрание Свердловской области.  
(Адрес: 620031, г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, 1)  
Газета зарегистрирована в Уральском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и массовой информации  
Комитета Российской Федерации по печати 30.01.1996 г. № ЕР-0966

Главный редактор А.А. ЛАКЕДЕМОНСКИЙ

Адрес редакции и издателя: ГБУ СО «Областная газета», 620004, Екатеринбург, ул. Малышева, 101, 3-й этаж. ИНН 6658023946.

Подписка (индекс):  
● расширенная социальная версия на 12 мес. (09857) / 6 мес. (09856)  
● полная версия на 12 мес. (П2846) / 6 мес. (П3110)  
● социальная версия на 12 месяцев (69856)  
для предприятий Екатеринбурга:  
● ualpress.ru – интернет-магазин  
● podpiska.pochta.ru – подписное агентство Почты России

Адреса электронной почты:  
Общая почта: [og@oblgazeta.ru](mailto:og@oblgazeta.ru)  
Отдел подписки: [podpiska@oblgazeta.ru](mailto:podpiska@oblgazeta.ru)  
Отдел рекламы: [reklama@oblgazeta.ru](mailto:reklama@oblgazeta.ru)  
«Политика и экономика»: [region@oblgazeta.ru](mailto:region@oblgazeta.ru)  
«Общество»: [society@oblgazeta.ru](mailto:society@oblgazeta.ru)  
«Местное самоуправление»: [izmenstva@oblgazeta.ru](mailto:izmenstva@oblgazeta.ru)  
«Культура»: [izmenstva@oblgazeta.ru](mailto:izmenstva@oblgazeta.ru)  
«Спорт»: [sport@oblgazeta.ru](mailto:sport@oblgazeta.ru)  
«Служба новостей»: [news@oblgazeta.ru](mailto:news@oblgazeta.ru)

ТЕЛЕФОНЫ:  
Приемная – 355-26-67  
Телефоны отделов указаны вверху каждой страницы  
По вопросам подписки и распространения: **8 800 30-20-455** звонок бесплатный по России  
или (343) 375-79-90 / 375-78-67  
по вопросам рекламы и объявлений: 262-70-00

В соответствии со статьей 42 Закона Российской Федерации «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции. За содержание и достоверность рекламных материалов ответственность несет рекламодатель. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации. Р – материалы, помеченные этим знаком, публикуются на коммерческой основе.  
При перепечатке материалов ссылка на «ОГ» обязательна

Номер отпечатан в ГУП СО «Монетный шабечный завод»: (623700, Свердловская обл., г. Березовский, ул. Красных Героев, д. 10)  
Заказ: 2898.  
Сдача номера в печать: по графику – 20.00, фактически – 19.30  
ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Тираж  
Полная версия: ..... 1 000  
Расширенная социальная версия: ..... 8 000  
Социальная версия: ..... 60 000  
Всего: ..... 69 000