

Traumu vairāk un smagākas

Aivars Baurovskis: "Veselība ir kapitāls, kas jāsaudzē un jāaudzē."

Traumas parasti "atnāk" pēkšņi un neīstajā brīdī. Īpaši daudz to ir ziemā, kad ārā ir slideni ceļi un ietves.

Vidzemes slimnīcas Traumatoloģijas nodaļas virsārsts, traumatologs-ortopēds Aivars Baurovskis atzīst – salīdzinot ar iepriekšējiem gadiem, šosezon traumu ir vairāk, jo ziema bargāka, sniegotāka, bieži ir atkala, kas rada slidenas ietves un ielas, veicinot traumatismu.

Visbiežāk ziemā ir kritienu traumas, kā arī apsaldējumi rokām un kājām, apdegumi ugunsgrēku laikā, neuzmanīgi rīkojoties ar uguni vai pārkurinot krāsnis. "Apsaldējumu dēļ šogad nācies amputēt jau divas kājas un divas plaukstas. Apsaldējumi gūti, cilvēkam alkohola reibumā nespējot novērtēt, cik ilgi uzturas salā, un atjēdzoties tikai tad, kad pirksti rokām vai kājām jau palikuši melni un audi atmiruši. Diemžēl alkohola iespaidā cilvēki gūst daudz un dažādas traumas. Svarīgi atcerēties, ka apsaldēto ķermeņa daļu nedrīkst likt siltā ūdenī – cilvēkam jāsilās iekšīgi, dzerot ko siltu, saldu, bet ne alkoholu," saka ārsts.

Viņš piebilst, ka reizēm apsaldējumus rada arī klimatiskajiem apstākļiem nepiemērotu apavu valkāšana, izvēloties tos par šauru savai pēdai vai valkājot ziemā gumijas apavus.

Uz kalniem atpūšas prātīgāk

Traumatologs-ortopēds norāda, ka pēdējos gados retāk jāpalīdz gadījumos, kad pacients guvis traumu ziemā uz kalna. "Citos gados šādu traumu bija vairāk un smagākas.

"Tagad ir ļoti maz parastu lūzumu, jo lielākoties visi ir sarežģīti, smagas pakāpes, traumas gadījumā bojājot vairākus orgānus, kaulus."

AIVARS BAUROVSKIS,
TRAUMATOLOGS -
ORTOPĒDS,
VIDZEMES
SLIMNĪCAS
TRAUMATOLOĢIJAS
NODALAS
VIRSĀRSTS



FOTO: NO VIDZEMES SLIMNĪCAS ARHĪVA



FOTO: NO PIXABAY.COM

TRAUMU GADĪJUMĀ atveseļošanās periods var būt pat ļoti ilgs. Viegla sasituma gadījumā tās būs pāris dienas, bet smaga lūzuma gadījumā – daudzi mēneši, kad cilvēkam ir darbnespējas lapa, grūtības pārvietoties un veikt dažādas sadzīviskas darbības.

Cilvēki ir kļuvuši piesardzīgāki, lieto aizsargķiveres, arī ekipējums ir labāks. Uzlabojusies arī instruktāža no šādas izklaides sniedzēju puses. Agrāk bija pārgalvība gūtas traumas, piemēram, braucot no stāvām nogāzēm bez atbilstošas pieredzes, bērniem braucot uz pūšļiem no kalna," secina ārsts.

Biežāk kritienu traumas ziemās gūst cilvēki gados. A.Baurovskis atzīst – tad līdzsvara sistēma vairs nav tik stabila, biežāk krīt uz slidēnām virsmām un, tā kā kauli ar gadiem kļuvuši trauslāki, biežāk arī gūst dažādus lūzumus. Savukārt bērnu traumu skaits vienmēr palielinoties brīvdienās un kad ārā ir labi laikapstākļi – sasitumi, roku un elkoņu lūzumi, kāju potīšu lūzumi. "Jā, "kovids" ir ieviesis savas korekcijas – kad valsti spēkā bija striktie ierobežojumi, jutām, ka nodaļā samazinās traumu gadījumu skaits, jo cilvēki pārsvarā uzturējās mājās," stāsta A.Baurovskis.

Pirmā palīdzība

Kad noticis negadījums, svarīgi, lai līdzcivēki sniegtu pirmo palīdzību, ja tas iespējams, un izsauktu neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādi. Palīdzot otram, primāri tiek uzsverts katram sargāt arī sevi, tomēr arī nebaudīties palīdzēt nelaimē nonākušajam. A.Baurovskis atzīst – vispirms svarīgi novērtēt situāciju, lai zinātu, kā rīkoties tālāk.

"Ja cilvēks ir tikai pakritis, var kustēties, samaņas zudums nav bijis, var celties un doties pēc palīdzības. Ja ir lūzums, piemēram, kājai, svarīgi kājas imobilizēt, lai tās būtu nekustīgas un nerastos vēl smagāka trauma arī mikstajos audos. Parastākais veids ir ar šalli vai siksnu sasiet abas kājas kopā, lai ierobežotu kustības, un gaidīt ātrās palīdzības ierašanos. Bet gadījumos, ja gūta mugurkaula trauma, cietušo nedrīkst kustināt un uzreiz jāmeklē mediķu palīdzība," stāsta traumatologs.

Īpaši mugurkaula lūzumu gadījumos cilvēki bieži pieļauj kļūdas, gribēdami palīdzēt. "Cilvēki grib cietušo piecelt, apsēdināt, bet to nedrīkst darīt, jo nopietna mugurkaula lūzuma gadījumā cietušais šādu darbību rezultātā var palikt paralizēts. Labākais, ko var darīt – izsaukt ātro palīdzību un palikt līdzās, runāties," saka traumatologs.

Viņš piekrīt, ka cilvēkiem piemirstas pirmās palīdzības sniegšanas prasmes, ja ikdienā nenākas tās bieži pielietot, savu dara arī stresa situācija.

Ar galvas traumām neļūst

Ja gūta galvas trauma, īpaši bērniem, noteikti ieteicams mediķa apmeklējums. "Ja nokrīt ejot, jāreķinās, ka kritiens bijis no vidēji pusotra metra augstuma, tādēļ jāvērsas pie mediķiem, kuri izvērtēs, vai nav plīsuma, lūzuma, cik liels ir sasitums. Sākumā pēc šāda

SARGI SEVI PATS!

- ✓ Ziemā izvēlies apavus, kuru zoles mazāk slīd, ej lēnāk un mazākiem soļiem.
- ✓ Svarīgs ir pilnvērtīgs uzturs, kas stiprina kaulus – lieto piena un pilngraudu produktus, zivis, riekstus, svaigus dārzeņus un zaļumus.
- ✓ Lai palīdzētu saviem kauliem, atsakies no smēķēšanas: nikotīns un brīvie radikāļi, kas atrodami cigaretēs, samazina kaulu blīvumu.
- ✓ Kusties, sporto – lietderīga būs gan 30 minūšu pastaiga katru dienu, gan sporta zāles regulārs apmeklējums.

kritiena cilvēks var justies labi, līdz sākas tūska, paliek sliktāka redze, parādās citi simptomi. Ja ir palielinātas acu zīlītes – tas jau ir traucēšanas signāls, kas var liecināt par nopietnu bojājumu galvaskausā, piemēram, par asins izplūdumu, un nekavējoties cietušais jānogādā mediķu rokās," stāsta A.Baurovskis.

Sarežģītas un smagas

Traumatologam – ortopēdam A.Baurovskim ir 36 gadu darba pieredze. Viņš atzīst – traumu raksturs šajos gados ir mainījies un diemžēl uz sliktu pusi, jo tās kļūst arvien nopietnākas. "Kad sāku strādāt, bija tikai daži gadījumi ar

valējiem, šķembainiem lūzumiem, kas šķita kaut kas īpašs. Tagad ir pretēji – ļoti maz ir parastu lūzumu, jo lielākoties visi ir sarežģīti, smagas pakāpes, traumas gadījumā bojājot vairākus orgānus, kaulus," saka ārsts un min tam vairākus iemeslus. "Tehnika attīstās – automašīnas ir jaudīgākas, avārijas brīdī attīsta lielāku ātrumu, kas paaugstina traumu smagumu. Attīstās arī medicīna – agrāk biežāk cietušie mira notikuma vietā, bet tagad ar smagām traumām tiek nogādāti slimnīcās, jo ir atstrādātas glābšanas iespējas," secina ārsts.

Uzturs un kustības

A.Baurovskis piebilst – cilvēku kauli gan arī kļuvuši trauslāki, veicinot traumu gūšanas risku. "Tagad ne tikai cilvēkiem gados, bet arī jauniešiem cilvēkiem tiek traumēti vairāki kauli vienlaikus, ir daudz šķembainu lūzumu. Domāju, to veicina pārtika. Agrāk ēda vienkāršāku un kauli bija stiprāki. Tāpat ļoti svarīgi ir uzturēties svaigā gaisā, kustēties un sportot. Šodien daudziem cilvēkiem ir sēdošs darbs, bet kustības veicina arī kaulu un muskuļu stiprību. Valsts par tevi parūpēsies ar bezmaksas medicīnu, tomēr arī pašiem jāgādā par savu veselību un jākustas. Veselība ir kapitāls, kas jāsaudzē un jāaudzē," saka A.Baurovskis un piebilst, ka tendence šajā ziņā sabiedrībā jau ir augšupejoša.

- Liga Vīksna