

16+

№23 июль 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Внешние причины
смертности.
Как снизить
риски в летний
период

<< 1



Безопасность
на
железнодорожном
транспорте

<< 5



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя направленная на снижение смертности от внешних причин

Внешние причины смертности. Как снизить риски в летний период

В отличие от тяжелых болезней, травмы, несчастные случаи на воде и дорожные аварии можно предотвратить. Но именно летом из-за расслабленности и беспечности риски оказаться на грани жизни и смерти резко возрастают. О том, как безопасно провести сезон отпусков рассказывает главный внештатный специалист по анестезиологии-реаниматологии Департамента здравоохранения Курганской области, заведующий отделением анестезиологии реанимации, врач-анестезиолог-реаниматолог ГБУ «Курганская областная клиническая больница имени святителя Луки Крымского» Глухих Сергей Николаевич.



— Сергей Николаевич, расскажите, что такое внешние причины смерти?

— Под этим термином понимают смерти, вызванные не болезнями, а внешними факторами. К ним относятся:

- Неумышленные случаи: дорожно-транспортные происшествия (ДТП), бытовые и производственные травмы, падения, утопления, ожоги, отравления (в том числе ал-

коголем и его суррогатами).

- Умышленные действия: убийства и самоубийства.

Важная особенность: это единственный класс причин смерти, который в большинстве случаев можно предотвратить.

Почему это серьёзная проблема:

- Такие смерти часто настигают людей в трудоспособ-

ном возрасте.

- Помимо летального исхода, многие внешние причины приводят к тяжёлой инвалидности.

- На риск влияют как индивидуальные поведенческие факторы, так и особенности среды (условия труда, инфраструктура, безопасность быта).

— Летний сезон для реаниматологов — это период

повышенной нагрузки?

— Сам по себе летний сезон не делает нагрузку на реаниматологов системной и глобальной, но в отдельных случаях она действительно может возрасти — и врачи это отмечают. Всё дело в том, какие именно пациенты попадают в отделение.

Летом меняется профиль заболеваемости, и это влияет на работу. Например:

- Кишечные инфекции. Из-за того, что люди чаще едят вне дома, покупают фрукты и овощи, купаются в открытых водоёмах, растёт риск ротавирусных, энтеровирусных инфекций, сальмонеллёза. В тяжёлых случаях это приводит к сильному обезвоживанию, нарушениям электролитного баланса.

- Последствия жары. Сильный перегрев (гипертермия) может вызывать нарушения обмена веществ, сбои в кровообращении, что в отдельных случаях доходит до состояний, требующих реанимационных мероприятий.

- Травматизм. Активный отдых на природе, спорт, работа на участке, поездки — всё это повышает риск травм, в том числе серьёзных, которые тоже могут привести к госпитализации в реанимацию.

- Клещевые инфекции. В тёплый сезон возрастает риск укусов клещей и связанных с ними заболеваний.

То есть нагрузка растёт не потому, что «стало больше тяжёлых больных вообще», а потому что меняется структура причин: чаще встречаются состояния, которые в других условиях могли бы лечиться амбулаторно или в менее интенсивном режиме, а летом имеют больший потенциал к утяжелению.

При этом важно не путать картину: в целом по системе здравоохранения пик вызовов скорой и госпитализаций часто приходится на осень и зиму (из-за респираторных инфекций). А для реаниматологов «пиковые» периоды иногда связаны не с календарным летом, а с конкретными событиями — например, с эпидемиями определённых инфекций или с массовыми происшествиями.



— Каковы главные причины тяжёлых травм и гибели людей в это время года?

— Действительно, в тёплое время года картина травматизма меняется:

- Утопление. Одна из самых

частых причин гибели, особенно среди детей и подростков. Люди тонут в необорудованных водоёмах, где на дне могут быть камни, брёвна или мусор. Риск резко растёт, если человек купается в состоянии алкогольного опьянения: алкоголь снижает реакцию и координацию.

- Падения с высоты. Летом люди чаще оказываются на высоте: работают на дачах (лестницы, стремянки), лазают по конструкциям на детских площадках, исследуют новые места. Падения с лестниц, из окон, с игровых сооружений могут привести к тяжёлым переломам, травмам головы.

- Активный отдых и средства передвижения. Популярность велосипедов, самокатов (в том числе электро-), скейтбордов, моноколёс растёт, а вместе с ней — и число травм. Тяжёлые последствия (переломы, травмы головы) часто возникают из-за отсутствия защитной экипировки (шлем, наколенники), превышения скорости, опасной езды (вдвоём-втроём).

- Бытовой и дачный травматизм. Когда люди уезжают за город, возрастает риск травм при работе с электро- и бензоинструментом (резанные, рубленые раны), при строительных или ремонтных работах.

- Дорожно-транспортные происшествия. Летом на дорогах больше машин, люди чаще ездят на отдых, что по-

вышает риск ДТП. Отдельную опасность представляют дети и подростки на велосипедах или самокатах, которые попадают под колёса из-за невнимательности водителей или собственной неосторожности.

· Ожоги. В жару люди чаще контактируют с горячими поверхностями (мангалы, плиты на даче), а также с горячими жидкостями. Дети особенно уязвимы: ожоги могут случиться, если взрослые оставляют горячие предметы или жидкость в доступном месте.

· Отравления. Летом выше риск отравлений: не только пищей или ядовитыми грибами и ягодами на прогулках, но и лекарствами или бытовой химией, если они хранятся в легкодоступном для детей месте.

Что объединяет многие из этих причин? Часто к трагедии приводит сочетание факторов: повышенная активность, расслабленность на отдыхе, а порой и беспечность — как со стороны самого человека, так и со стороны тех, кто за него отвечает (например, взрослых, присматривающих за ребёнком).

— Какую роль в летней статистике смертности играет алкоголь?

— Алкоголь действительно влияет на летнюю статистику смертности, но его роль

не сводится только к резким скачкам вроде «летом все больше пьют и умирают». Скорее, он работает в связке с сезонными факторами, и картина получается многослойной.

С одной стороны, прямого пика смертности именно от алкоголя летом нет. Исследования показывают: уровень смертельных отравлений алкоголем летом обычно ниже, чем зимой.

Но это не значит, что алкоголь летом «не работает». Он вносит вклад в другие, часто сопутствующие летние риски:

· На фоне отдыха и жары даже умеренные дозы могут сильнее нагружать организм. Тепловой удар, обезвоживание в сочетании с алкоголем повышают риск острых сердечно-сосудистых заболеваний — инфаркта, гипертонического криза.

· Алкоголь снижает самоконтроль и реакцию. Это напрямую повышает вероятность несчастных случаев: ДТП (если человек за рулём после выпивки), бытовых травм, конфликтов, которые заканчиваются насилием.

· Есть и косвенная связь. Летом люди чаще бывают на водоёмах. Статистика фиксирует рост утоплений в тёплое время года, и в значительном числе таких случаев в крови погибших обнаруживают алкоголь.

Алкоголь не становится глав-

ной причиной смерти летом сам по себе, но он выступает фактором риска, который усиливает другие летние опасности. Поэтому в общей летней статистике смертности его вклад заметен — не как прямой причины отравлений, а как катализатора рискованного поведения и дополнительной нагрузки на организм в сложных условиях.

— Какой главный совет вы бы дали отдыхающим, чтобы они точно не стали вашими пациентами?

— Не игнорируйте сигналы организма. Это, пожалуй, самый главный совет. Многие приезжают с отдыха с жалобами именно потому, что сначала списывали недомогание на «просто акклиматизацию», «перегрев» или «не ту еду», а когда стало хуже — обращались уже с осложнениями.

Как это работает на практике? На отдыхе организм и так испытывает нагрузку: смена климата, часовых поясов, новый рацион, солнце, вода, возможно, стресс от поездки. Из-за этого защитные силы могут временно снижаться, и то, с чем в обычных условиях тело справилось бы легко, на отдыхе способно дать о себе знать.

Поэтому мой совет: если что-то пошло не так — появи-

лась тошнота, температура, необычная слабость, боль, сыпь, расстройство стула — не терпите и не пытайтесь «переждать» или вылечить себя сами. Обратитесь за медицинской помощью. И вот ещё важный нюанс: когда будете рассказывать врачу о симптомах, обязательно упомяните, где именно отдыхали. В разных регионах свои эпидемиологические особенности. Эта информация

поможет доктору быстрее поставить верный диагноз и подобрать правильное лечение.

В целом, чтобы снизить риски, я также рекомендую и другие простые вещи: соблюдать гигиену (мыть руки, осторожно относиться к воде и еде в местах с незнакомыми санитарными условиями), не перегружать себя активностями в первые дни, за-

щищать кожу от солнца, а при хронических заболеваниях — продолжать принимать назначенные врачом препараты и взять с собой запас лекарств. Но ключевой момент всё равно один: не превращать тревожный симптом в повод для паники, а вовремя его зафиксировать и обсудить со специалистом. Так шансы сохранить отпуск приятным и не стать пациентом будут максимальными!

Чтобы утолить жажду жарким днем

В жаркий день приятно освежиться чем-нибудь холоденьким. Ассортимент прохладительных напитков широк и разнообразен. Среди них есть алкогольные и слабоалкогольные напитки, которые благодаря рекламе, кажутся безобидными.

Что выбрать, чтобы было полезно и приятно?

Об алкоголе

Для расщепления в организме даже в нормальных температурных условиях алкоголь требует большого количества воды. Также он обладает мочегонным эффектом, что в сочетании с повышенным потоотделением в жаркую погоду, способствует быстрому наступлению обезвоживания.

Этанол создаёт дополнительную нагрузку на сосуды и сердце, которые в жару и

без того вынуждены активно работать для охлаждения тела.

Действие алкоголя на организм человека

»» Под воздействием алкоголя нарушаются психомоторные реакции, снижается самоконтроль и адекватная оценка окружающей обстановки. Создаётся угроза жизни и здоровью отдыхающего. Например, купание в нетрезвом виде.

»» Алкогольное опьянение может стать причиной неадекватной оценки своего состояния. Притупление болевых ощущений при обгорании на солнце, не вовремя распознанный тепловой или солнечный удар.

»» При перегревании в организме происходят некомпенсированные сдвиги pH крови, накопление токсичных продуктов обмена веществ, нарушение функций



различных органов и систем.

»» Чтобы утолить жажду жарким днём, лучше остановить свой выбор на следующих напитках: чай, минеральная вода (лучше без газа), морс, кисломолочные напитки с низким содержанием жира, компоты из сухофруктов, отвар шиповника, витаминизированные напитки.

ВАЖНО! Помимо спиртного, избегайте употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, а также энергетических напитков.

Жарким летом отдыхайте с удовольствием без алкоголя и неприятностей! Берегите себя!

Дачный сезон

Летом горожане, а особенно люди пожилого возраста, пе-ребираются на дачу. Обще-ние с природой, работа в са-ду снижают стресс, повыша-ют настроение, укрепляют иммунитет, улучшают работу мозга.

Но для того, чтобы дачный отдых не обернулся про-блемами со здоровьем, не-обходимо соблюдать неко-торые правила.

Если вы старше 65 лет или у вас есть хронические забо-левания, перед поездкой на дачу проконсультируйтесь у лечащего врача об уровне фи-зической активности, кото-рая подходит вам.

● Перед началом дачных ра-бот сделайте небольшую раз-минку: пройдитесь быстрым шагом, сделайте несколько наклонов, помашите руками и ногами.

В жаркую погоду не рабо-тайте в разгар солнечной ак-тивности – с 12:00 до 16:00 ча-сов. Надевайте светлую одежду и головной убор с ши-рокими полями.

● Не забывайте пить чистую воду – не менее 8 стаканов в день.

● Работайте только в свет-лое время суток. Уберите с земли все предметы, о кото-рые можно споткнуться: вет-ки, садовые инструменты, шланги.

● Не поднимайте и не дви-гайте тяжёлые предметы. Используйте садовую тачку.

● Чтобы не было большой на-грузки на спину, используйте садовые инструменты с длин-ной ручкой, а грядки пропа-львайте на четвереньках в наколенниках или на мягкой подстилке. Не запрокиды-



вайте голову, чтобы не упасть от головокружения.

● Постарайтесь не оставать-ся на даче в одиночестве. Держите всегда рядом мо-бильный телефон, чтобы при необходимости быстро вы-звать помощь. Не забудьте взять на дачу препараты, ко-торые вы принимаете постоян-но. Также в аптечке дол-жны быть антигистаминные и антисептические средства, бинты и пластырь.

Будьте здоровы! Прият-ного вам отдыха и хороше-го урожая!

Безопасность на железнодорожном транспорте

Нахождение детей в зоне же-лезной дороги может быть смертельно опасно.

Строжайшим образом за-прещайте подросткам ка-таться на крышах, под-ножках, переходных пло-щадках вагонов. Так называ-емый «зацепинг» - в конеч-ном итоге – практически га-



рантированное самоуби-йство.

Помните сами и постоян-но напоминайте вашим де-тям, что строго запреще-тся:

- Посадка и высадка на ходу поезда;
- Высовываться из окон ваго-



нов и дверей тамбуров на ходу поезда;

- Оставлять детей без присмотра на посадочных платформах и вагонах;
- Выходить из вагона на междупутье и стоять там при проходе встречного поезда;
- Прыгать с платформы на железнодорожные пути;
- Устраивать на платформе различные подвижные игры;
- Бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего или уходящего поезда, а также находиться ближе

двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;

- Подходить к вагону до полной остановки поезда;
- На станциях и перегонах подлезать под вагоны и перелезть через автосцепки для прохода через путь;
- Проходить по железнодорожным мостам и тоннелям, неспециализированным для перехода пешеходов;
- Переходить через железнодорожные пути перед близко стоящим поездом;



- Запрещается переходить путь сразу же после прохождения поезда попутного направления, не убедившись в отсутствии поезда встречного направления;
- Игры детей на железнодорожных путях запрещаются;
- Запрещено подниматься на электроопоры;
- Приближаться к лежащему на земле электропроводу ближе 8 метров;
- Проходить вдоль железнодорожного пути ближе 5 метров от края рельса;
- Ходить в районе стрелочных переводов, так как это может привести к тяжелой травме.
- Уважаемые взрослые, помните: дети чаще всего получают травму (иногда смертельную) по вашему недосмотру!

О безопасности детей на дорогах

Детский дорожно-транспортный травматизм даёт около 25% всех смертельных случаев, поэтому, как только ребёнок научился ходить, его нужно обучать правильному поведению на дороге, в машине, общественном транспорте, а также обеспечивать его безопасность во всех ситуациях.

»» Детям дошкольного возраста особенно опасно находиться на дороге – с ними всегда должны быть взрослые, крепко держащие за руку.

»» Показывая детям пример, переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».

»» Детям нельзя играть, особенно с мячом, кататься на роликах возле дороги и на проезжей части.

»» Детей нельзя сажать на переднее сидение машины.

»» При перевозке ребенка в автомобиле необходимо использовать специальные кресла и ремни безопаснос-



ти.

» На одежде ребенка желательно иметь специальные

светоотражающие нашивки.

» Несчастные случаи при езде на велосипеде являются распространенной причиной смерти и травматизма среди детей среднего и старшего возраста.

» Учите ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде, самокате.

» Дети должны в обязательном порядке использовать защитные шлемы и другие приспособления.

» В летний период дети чаще самостоятельно передвигаются по городу: к друзьям, в кино, на стадион, в библиотеку и т.д., чтобы не случилось беды, регулярно повторяйте с ними правила дорожного движения.

Уважаемые взрослые!
Обучайте детей правилам безопасности на дорогах, чтобы избежать тяжёлых последствий.
Будьте им примером!

Профилактика утоплений

Летом в жаркую погоду поплескаться в воде любят дети любого возраста. Это приятно – вода освежает. Это полезно – вода закаляет. Но это и не безопасно!

В 50% случаев на водоёмах страдают дети 10-13 лет из-за неумения плавать.

» Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и ни на минуту не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов.

» Дети могут утонуть меньше чем за 2 минуты даже в небольшом количестве воды – обязательно и надежно закрывайте колодцы, ванны, бочки, ведра с водой и т.д.

» Учите детей плавать, начиная с раннего возраста.

» Дети должны знать, что нельзя плавать без присмотра взрослых.

» Обязательно используйте детские спасательные жилеты соответствующего размера при всех вариантах отдыха на открытой воде (лодки, плоты, водные велосипеды, «бананы», катера, яхты и

др.);

» Учите детей правильно выбирать водоем для плавания – только там, где есть разрешающий знак.

Помните! Практически все утопления детей происходят в летний период!



Огурец — молодец?

Одним из первых овощей, который появляется на грядках, становится огурец. В огурцах содержатся калий, фосфор, хлор, кальций, магний. Есть и другие макро- и микроэлементы, витамины, сахара. Остальные 97-98% занимает вода. Как раз с ней связана основная масса полезных свойств овоща.

Польза огурца для человеческого организма

- Плод – отличный увлажнитель. Обилие воды в составе подкрепляется свойствами калия положительно влиять на снабжение жидкостью органов и тканей.
- Огурец оказывает мочегонный эффект, который помогает избавиться от отеков и излишков жира в тканях организма.
- Овощ – природный абсорбент. Он активно выводит яды и другие вредные вещества при интоксикации.
- При минимуме калорий огурец способен дать ощущение насыщения, что очень полезно во время диеты.
- Соли в составе огурца вы-

равнивают кислотно-щелочной баланс и процесс обмена веществ, нейтрализуют и выводят из организма излишки кислых соединений. Поэтому овощ является отличным средством против камней в почках.

● Плоды содержат в большом объеме клетчатку. По этому показателю огурцы лидируют среди овощей. Благоприятно влияют на работу сер-



дца, кровеносной системы.

- Овощ расщепляет сахарозу.
- Нежные пищевые волокна огурца очищают кишечник, благоприятно влияя на его моторику и перистальтику.
- Огурец богат витамином С. Это способствует укреплению иммунитета.

«Вредные» свойства огур-

цов

Водянистая основа огурца очень уязвима. Она может накапливать вредные вещества. В выращивании ранних или несезонных огурцов, скорее всего, используются искусственные стимуляторы или пестициды, поэтому они могут быть вредны для организма человека. Такие овощи врачи категорически не рекомендуют покупать.

Риски: отравления, расстройства работы ЖКТ, печени и почек. Нитраты могут дать о себе знать не сразу, но достаточно долго будут находиться в вашем организме, ожидая пополнения до критического количества.

В целом же огурцы в умеренных количествах – низкокалорийный и вкусный продукт, полезный для кишечника, который может с полным правом быть включен в любую систему здорового питания.

Источник:
портал Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека здоровое-питание.рф