

Slidenās traumas pārsteidz nesagatavotus



Gāju, gāju, paslīdēju, atjēdzos ieģipsēts... tik īss situācijas raksturojums ir vienīgi anekdotēs. Tie, kuriem šoziem jau iznācis satraumēties, nelaimīgi krītot *slidenās* ielās, gan zinās teikt, ka dzīvē viss nav tik vienkārši. Anekdotes nestāsta par sāpēm, ilgo ārstēšanos, izjukušiem plāniem, materiāliem zaudējumiem un negatīvo emociju gūzmu, ko šāda trauma nes sev līdzī realitātē.

«Kā jau tas ir katru gadu, arī šogad *slidenās* traumas daudzus pārsteidza nesagatavotus. Sevišķi nelaimīgs Rīgā izrādījās 21. janvāris, kad šādu traumu skaits tiešām bija ārkārtīgi liels,» saka traumatologs ortopēds Juris Jukonis (MFD Veselības centrs *Pārdaugava*). It kā jau no pieredzes visiem skaidrs, ka ziemā apledojušas ielas nav retums, tomēr cilvēki acīmredzot nebija gaidījuši, ka būs tik ļoti slidens.

Liktenīgās vietas

Ārsta vērojumi liecina, ka ziemei raksturīgās traumas bieži vien atgadās vietās, kur apgrozās daudz cilvēku, piemēram, sabiedriskā transporta pieturās. Cilvēki bieži krīt, arī iekāpjot transporta līdzekļos un izkāpjot no tiem. Nereti *slidenās* traumas atgadās arī māju pagalmos pie atkritumu tvertnēm – cilvēkam slinkums uzvilkt ielas apavus, viņš dodas iznest atkritumus istabas čībās, paslīd, pakrīt un – nonāk slimnīcā. Vainojama mēdz būt arī sliktā teritoriju apsaimniekošana, kad ietves un pagalmi nav pienācīgi notīrīti un nokaisīti ar smiltīm.

Raksturīgākās traumas

«Paslīdot cilvēki visbiežāk krīt uz sāniem, traumējot plaukstas, elkoņus, gūžas, plecus vai pēdas,» stāsta J. Jukonis. «Dažam tas beidzas ar vienkāršiem sasitumiem, bet vecākiem ļaudīm šādu kritienu sekas visbiežāk ir lūzumi, jo nav noslēpums, ka Latvijā mēs līdz ar vecumu

iegūstam samērā trauslus kaulus. Var būt dažādas smaguma pakāpes lūzumi – tādi, kurus var ārstēt ambulatori, un tādi, kur jāveic neatliekama operācija, kam seko ilgstoša ārstēšanās – vispirms slimnīcā un pēc tam arī ambulatori.»

Kā izvērtēt savu stāvokli

Ko darīt, ja esi pakritis: mēģināt piecelties vai labāk nekustēties, līdz tiek sniegta palīdzība? «Organisms jau pats pasaka: ja pie mazākās kustības jūtamas sāpes, tad kustēties nevajadzētu,» skaidro ārsts. «Ja redzams, ka savainotā vieta ir deformēta, pietūkusi, tad nebūtu prātīgi uz tās balstīties un to noslogot, jo rezultātā slēgta lūzuma vietā var iegūt vaļēju lūzumu un tā pakļaut sevi strutaina kaulu iekaisuma – osteomielīta – riskam. Tas ir ļoti grūti ārstējams. Diemžēl bieži traumas gadās cilvēkiem, kuri ir alkohola reibumā. Viņiem situācijas izvērtēšanas spējas ir pavisam vājas, tāpēc līdzcivēkiem vajadzētu mēģināt kaut kā apturēt viņu pastiprinātās aktivitātes. Hroniskiem alkoholiķiem turklāt ir ļoti vāja imunitāte un gadījumos, kad jāoperē, dzīšana bieži ir stipri apgrūtināta, tāpēc mēs pēc iespējas mazāk cenšamies šādiem pacientiem veikt sarežģītas operācijas.»

Kā pareizi palīdzēt

Ja nākas palīdzēt *slidenās* traumas upurim, kurš nespēj piecelties, svarīgi ir pēc iespējas ātrāk izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību. Nebūtu pareizi mēģināt cietušo piecelt kājās un transportēt, jo cilvēks no malas nespēj izvērtēt traumas smagumu un šādas aktivitātes var kaitēt. Jācenšas, lai, gaidot neatliekamo palīdzību, cietušajam nesaltu. Ja iespējams, zem ķermeņa var palikt kādu apģērba gabalu vai vismaz sakārtot paša cilvēka apģērbus, kas kritiena laikā var būt *sabraucis* uz augšu tā, ka apledojušais asfalts saskaras ar kailu muguru. Zem galvas var palikt kaut vai somu. Ja cietusi kāja, cilvēkiem reizēm liekas, ka prātīgāk būs novilkt zābakus. Tas nav pareizi. Arī neatliekamās palīdzības mediķi to parasti nedara, bet uzliek papildu fiksējošas šinas un transportē cietušo ar visiem apaviem, reizēm pat rentgena izmeklējumus izdara, zābakus nenovelkot. «Ja, piemēram, ir lauza potīte, tas ir ļoti sāpīgi, un lieka cietušās vietas aizskaršana var pat izraisīt sāpju šoku,» saka traumatologs. «Šādā situācijā tiek pieaicināts anesteziologs un narkozē pacienta kāju atbrīvo no zābaka.»

Atslodze, aukstums, imobilizācija, pārsējs

Gadās arī situācijas, kad nevar sazināties ar neatliekamo palīdzību vai kādu citu iemeslu dēļ nolemts cietušo nogādāt medicīnas iestādē pašu spēkiem. «Ja cietusi plaukstas locītava, ir svarīgi novietot to nedaudz augstāk par elkoņa līmeni, lai asinsizplūdums, kas neapšaubāmi būs, nevirzītos uz pirkstiem, bet uz elkoni, kur audu blīvums ir atšķirīgs,» norāda ārsts. «Ja asinsizplūdums būs pirkstu daļā, tad radīsies ļoti nepatīkamas sāpes un stīvuma sajūta, ar ko pēc tam diezgan grūti un ilgi jācīnās. Svarīgi ir padarīt cietušo locītavu nekustīgu, jo katra kustība rada sāpes un lieku asinsizplūdumu. Locītavu var fiksēt, piesienot jebkuru cietu priekšmetu, kas ir pa rokas – kartona vai finiera gabalu, lineālu, lietussargu u.c. Pēc tam iespējami ātrāk jādodas uz traumpunktu.

Ja traumēta kāja, to nedrīkst noslogot. Ir jāsēž un jātur kāja horizontāli. Ja nākas vest cietušo ar mašīnu, tad viņam jāsēž aizmugurē un kājai jābūt paceltai uz sēdekļa. Jāsaprot, ka bojātie asinsvadi asiņo un, jo lielāks būs asinsizplūdums, jo pacientam vairāk sāpēs un ilgāk saglabāsies traumas sekas, tās būs jūtamas pat mēnešiem ilgi. Ja cilvēkam ir lūzums ar plašu asinsizplūdumu mīkstajos audos, kauls saaug, bet pacients vēl ilgi klibo, jo no asinsizplūdiem veidojas saaugumi, kuri faktiski padara locītavas nekustīgas. Asinsvadus var sašaurināt, pieliekot aukstumu, bet labāku atteci nodrošina viegls pārsējs, piemēram, marles saite, bet nekādā gadījumā ne žņaugš vai stingra elastīgā saite.»

Piecēlos. Steidzos tālāk?

Tūlīt pēc traumas sāpes nav tik lielas, bet tās pieaug pakāpeniski, jo veidojas asinsizplūdums, kas spiež uz nervu galiem. Ja piedevām cilvēks steidzas uz darbu vai svarīgu tikšanos, viņš pēc inerces turpina ceļu, bet kādā brīdī tomēr sajūt, ka tālāk netiek. «Tad jebkurā gadījumā būtu prātīgi visu pamest un meklēt iespēju nokļūt līdz ārstam, lai tomēr izvērtētu, cik nopietns ir šis bojājums,» iesaka J. Jukonis. «Primāri mēs veicam rentgena izmeklēšanu, lai noteiktu, vai tas ir vai nav lūzums, un, ja ir, tad – cik sarežģīts. Jo ātrāk pacients to dara, jo mazākas nevēlamas sekas viņu gaida. Ir cilvēki, kuri ciešas un neiet pie ārsta, un mēs bieži nonākam pie tā, ka pacientam konstatē smagu lūzumu, bet viņu nevar operēt, jo, piemēram, ir izveidojušās bullas – āda atslāņojas, aiz tās uzkrājas šķidrums, un operācija nav iespējama, jo tad radīsies sastrutojums. Tāpēc gribu vēlreiz un vēlreiz atgādināt – nāciet laikus! Labāk konstatēt, ka tur ir tikai sasitums, nekā novēlot lūzuma ārstēšanu.»

Būsim piesardzīgāki

«Lai izvairītos no *slidenajām* traumām, svarīgi ir izvēlēties piemērotus apavus. Ja zole ir gluda, tad jau pie pirmā soļa uz slidenas virsmas var krist un satraumēties,» atzīst ārsts. «Bīstami ir arī no augstapāvēžu apavi, kas nav stabili jau paši par sevi. No savas pieredzes varu ieteikt apavu uzliktņus ar pretslīdēšanas radzēm, kas patiešām atvieglo pārvietošanos šādos apstākļos.

Ziemā jācenšas pārvietoties tikai pa notīrītiem celiņiem, kas nokaisīti ar smiltīm. Ja cilvēks, vēlēdamies īsināt ceļu, dodas pāri apsnigušam pagalmam, var gadīties, ka zem sniega ir ledus.

Jau rudens beigās, ejot savās ikdienas gaitās, ir vērts ievērot vietas, kur veidojas pelķes, kas ziemā pārvērtīsies bīstamā ledū. Tādas var būt gan pagalmos, gan uz ietvēm, gan uz gājēju pārejām.

Īpaši jāuzmanās cilvēkiem, kuriem ir smadzeņu asinsrites problēmas, visbiežāk tie ir cienījama vecuma ļaudis. Viņiem raksturīgi līdzsvara traucējumi, kas padara pārvietošanos pa slidenām ielām sevišķi bīstamu. Tuviniekiem ieteicams palīdzēt šādiem senioriem pārtikas un sadzīves preču piegādē, lai viņiem lieki nevajadzētu pakļaut sevi traumu riskam.»

Raksts tapis sadarbībā ar MFD veselības centru Pārdaugava