

RĪGAS
2. SLIMNĪCA

Ar drošu soli ziemā: kritienu risks

05.12.2023., Rīga

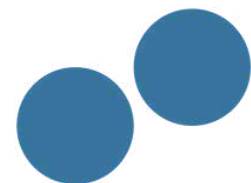
DR. RIHARDS SĪPOLS
Rīgas 2. slimnīcas
traumatologs, ortopēds

Par mums

Vienīgā ārstniecības iestāde
Daugavas kreisajā krastā, kas ir
specializējusies traumatoloģijā un
ortopēdijā kopš 1959. gada

Slimnīcas profils:

- 24/7 neatliekamā palīdzība;
- ambulatorā palīdzība;
- stacionārā palīdzība;
- sociālā aprūpe;
- mājas aprūpe



RĪGAS
2. SLIMNĪCA



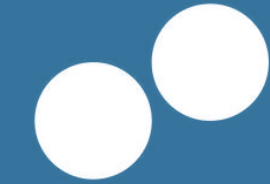
Saturs

Tipiskākās ziemas traumas un piesardzības pasākumi

- **Droša pārvietošanās**
(pingvīna gaita, piemēroti apavi, palīglīdzekļi u.c.);
- **Ziemas sezonai raksturīgās traumas**
(kritieni, paslīdēšana u.c.);
- **Pirmā palīdzība traumas gadījumā**
(RICE princips)
- **Kaulu un locītavu veselības stiprināšana**
(D vitamīns, kalcijs u.c.)



Ziema un laikapstākļu mainība



RĪGAS
2. SLIMNĪCA

Izvērtējiet laikapstākļus un segumu

- Sals mijas ar atkusni, var veidoties "melns" ledus, atkala
- Risks nokrist arī uz attīrītām ielām un ietvēm
- Ziemas prieki: slidotavas, slēpošanas trases

UZMANĪBU!
SLIDENS



Top3 ziemas traumas

Sasitumi, sastiepumi, mežģījumi, pamežģījumi, lūzumi, brūces



Ielas traumas

- slidenas ietves un ceļi, atkala

lauzti spieķa kauli, potītes u.c.



Sadzīves traumas

- āra darbi, jumtu tīrīšana



Sporta traumas

- fiziskās aktivitātes
aktīvā atpūta

Droša pārvietošanās ziemā (1/3)

Lai ziemā izvairītos no krišanas un nopietnu traumu gūšanas, svarīgi ievērot vairākus būtiskus priekšnoteikumus:

- izvēlieties apavus ar rievotu, vislabāk ar neslīdošu gumijas zoli;
- velciet ērtu apģērbu, kurā var brīvi kustēties, lai nezaudētu līdzsvaru;
- nelieciet rokas kabatās, jo kritiena brīdī būs grūtāk noturēt līdzsvaru;
- ja nepieciešams, lietojiet tehniskos pārvietošanās līdzekļus;



Droša pārvietošanās ziemā (2/3)

- ejiet lēnāk un mazākiem soļiem;
- ejot pa ielu, izvairieties no viedierīču izmantošanas;
- novērtējiet ceļa segumu, izvēloties iespējami drošāku maršrutu;
- ieplānojiet vairāk laika nokļūšanai no viena punkta uz otru;



Droša pārvietošanās ziemā (3/3)

- kāpjot pa trepēm, uz pakāpiena novietojiet pilna pēdu un pieturieties pie margām;
- ja ir tik slidens, ka nav iespējams paiet, tad labāk pārvietojieties šļūcošiem soļiem (pingvīna gaitā);
- esiet piesardzīgs, izkāpjot no automašīnas;
- tumsā izmantojiet lukturīti.



"Pareiza" krišana

Ātra reakcija un ķermeņa sagrupēšana –

- galvu ieraut plecos,
- rokas turēt pie ķermeņa,
- censties krist uz sāna

Ja ir piedzīvots kritiens horizontālā stāvoklī,
nesteidzieties, vispirms saprotiet, vai nav gūta kāda nopietna trauma

Ja varat piecelties, dariet to lēnām. Ja nepieciešams un ir iespēja,
lūdziet pēc palīdzības



Ko darīt traumu gadījumā

Ja ir sāsītums / sastiepus / mežģījums / lūzums, visu traumu gadījumā pirmā palīdzība ir vienāda:

- **R** (*rest*) – atslodzes režīms;
- **I** (*ice*) – aukstuma kompreses;
- **C** (*compress*) – imobilizācija (piem., elastīgā saite);
- **E** (*elevate*) – ekstremitātes pacelšana uz augšu



Kaulu un locītavu veselības stiprināšana

Piekopiet veselīgu dzīvesveidu – regulāras fiziskās aktivitātes un pilnvērtīgs uzturs

- D vitamīns

līdz 60 g.v.: 600 SV/dienā;
virs 60 g.v.: 800 SV/dienā

- kalcijs (Ca), ar kalciju bagāts uzturs

19 -50 g.v.

1 000 mg/dienā

50 -70 g.v.

vīriešiem – 1 000 mg/dienā;
sievietēm – 1 200 mg/dienā

- osteodensitometrija (DEXA)

visprecīzāka metode osteoporozes diagnosticēšanai

! sievietēm pēc 50 g.v.



24/7 neatliekamā medicīniskā palīdzība traumu gadījumā

Rīgā

Traumpunkts / Uzņemšanas nodaļa

- **Daugavas kreisais krasts –**
- Rīgas 2. slimnīca, Ģimnastikas iela 1 ☎ 67 614 033
- **Daugavas labais krasts –**
- Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca, Dunties iela 22 ☎ 67 399 284
- RAKUS klīnika "Gaiļezers", Hipokrāta iela 2 ☎ 67 042 929



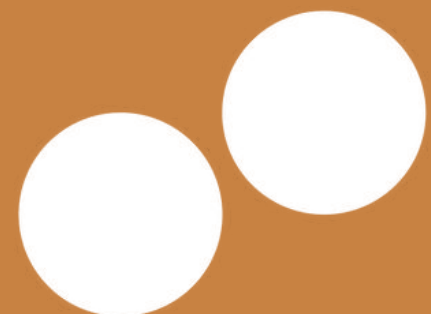
Viedā rindu sistēma –
iestājiēties rindā uz traumpunktu vai
rentģenu attālināti

**JA GŪTA BŪTISKA TRAUMA,
MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU VAR
SAŅEMT STEIDZAMĀS
MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS
PUNKTOS (SMPP)**

Ja atrašanās vietas tuvumā nav SMPP, var vērsties
slimnīcas uzņemšanas nodaļā



Vairāk informācijas
Nacionālā veselības dienesta tīmekļvietnē www.vmnvd.gov.lv
*Kur saņemt medicīnisko palīdzību?



RĪGAS
2. SLIMNĪCA

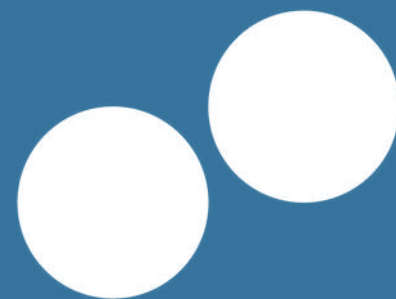
Profesionāli. Cilvēcīgi. Kopā.



Sekojiēt mums:



PALDIES PAR UZMANĪBU!



RĪGAS
2. SLIMNĪCA

Profesionāli.
Cilvēcīgi.
Kopā.

Sekoiet mums:



www.slimnica.lv