

# KÄES ON PIME JA LIBE AEG

Pärnumaa Traumanõukogu liige SA Pärnu Haigla traumatoloog Janno Atna jagab soovitusi vigastuste ennetamiseks.

Pärnu Haigla andmetel on libeduse tõttu saadud traumade tõttu haiglasse pöördunud möödunud aasta novembrist kuni käesoleva aasta aprillini 673 inimest, neist 271 erinevate luumurdudega. Need andmed räägivad selget keelt sellest, et pimedusest ja libedusest varitsevatest ohtudest on paslik ennetavalt taas ja taas kõnelda.

**Tänavu on lumi ja jää meist õnneks suhteliselt kauge kaarega mööda käinud, kuid tali ju tavaliselt taeva ei jää ning kordavad õpetussõnad kuluvad ikka marjaks ära. Millised ohud meid siis valitsevad?**

SA Pärnu Haigla **traumatoloog** Janno Atna:

„Kõige ohtlikum aeg on varajased hommikutunnid, kui on teed liivatamata ja korrastamata, maas on värskel lumi ja selle all kiilasjääd.

EMO andmetel kukutakse kõige sagedamini libeduse tõttu. Kukutakse kas käte peale või küljele. Selle tulemuseks võivad olla kergemad traumad: verevalumid või marrastused. Marrastuste ja sinikatega saadakse üldjuhul ise hakkama. Vigastatud kohale tuleks asetada külm kompress ja anda jäsemele või viga saanud piirkonnale puhkust. Kõigele vaatamata soovitan ikkagi ka arsti poole pöörduda, kes vaatab viga saanud koha üle ja annab vajaduse korral nõu, kuidas probleemiga edasi tegeleda

Tõsisema kukkumise tagajärjeks võivad olla luumurrud, mis sageli nõuavad haiglaravi. Sellisel juhul on traumatoloogi konsultatsioon hädavajalik. Lihtsaim võimalus selleks on pöörduda EMOSse (erakorralise meditsiini osakond), kust on võimalik abi saada ööpäevaringselt

Libedaga kukkudes on üsna tavaline, et ka vigastada saab pea piirkond. Mille puhul võib olla tegemist kerge peapõrutuse või tõsisema vigastusega, milleks on – peaju vigastused. Küllaltki sagedasti jääb peatrauma tänu katkisele käele või jalale märkamata. Tagajärjed võivad olla hiljem tõsised

**Millised on kannatanud kaebused peatrauma puhul?**

Peatrauma järgselt või kannatanul esineda teadvusekaotus või segasusseisund. Raskem peatrauma puhul tekib väljakannatamatu peavalu võib esineda iiveldust oksendamist. Kõrvadest ninast võib tekkida verejooks. Selliste kaebuste esinemisel on kiirabi kutsumine vältimatu.“

**Millised on tavaliselt saadud murrud kukkumise järel?**

„Ülajäsememurdudest on kõige sagedasem kodarluumurd, mida rahvakeeli kutsutakse randmemurdudeks. Ravi nende puhul sõltub sageli murru iseloomust ja kindlasti ka patsiendi vanusest kui ka üldtervislikkuse seisundist. Enamasti rakendatakse konservatiivset ravi, milleks on – kipslahase asetamine 6-8 nädalaks ja lisaks on vajalikud ka mitmed arstijuures käimist.

Sageduselt teine on reieluukaela murd. See on tavapärasem vanemate inimeste puhul, kelle luukvaliteet on kehvema poolne. Kukutakse kas küljel või selili. Enamasti ei saa kukkumise järgselt inimene end ise aidata, ei püsti tõusta ega liigutada. Juhin siinkohal eakate inimeste tähelepanu sellele, et mobiiltelefon peab abi kutsumiseks alati käepärast olema (või kaela riputatud olema). Taskusse jäänud telefon ei pruugi kättesaadav olla, seepärast soovitan soojalt telefoni kaela riputamist. On küllalt juhtunud, et vana inimene

kukub oma hoovis nii õnnetult, et ei saa end liigutada ja ei saa ka telefoni külje alt taskust kätte. Mitmeid tunde kaotatud aega, hirmu ja abitust ei tahaks vist keegi üle ega läbi elada.“

“Ravi sellise vigastuse puhul on enamasti operatiivne . Tuleb läbi teha operatsioon olla haiglaravil kuni 10 päeva ja ja järgnevalt kasutada liikumisel abivahendit 6-8 nädalat. Tihti tuleb kaunist talveilma nautida kodu- või haiglaaknast,”

### **Mida teha, kui leiad kukkunud inimese? Kuidas teda aidata?**

“Kukkunud inimese leidnu peab esmalt kutsuma kiirabi numbrilt 112 ja alustada koheselt kannatanuga tegelemist. Tuntud esmaabivõtted ja teadmised on äärmiselt vajalikud .

Esiteks tuleks proovida kannatanuga ühendust saada: valjult hüüdes, kõrvalestast või rangluust pigistades. Kui kannatanu ei reageeri (teadvusekaotus, alkohoolne joove ) tuleb ta keerata stabiilsesse külgasendisse .Lisaks saate vajalike õpetussõnu ja tegutsemisjuhiseid , ka numbrilt 112 , kuni kiirabi kohale jõuab.

Kui trauma järgselt on tekkinud verejooks , tuleb haav kõvasti kinni katta kasutades selleks käepäraseid puhtaid riideesemeid .. Kõige olulisem on verejooks peatada ja kutsuda kiirabi.

Kui on tegemist luumurruga, tuleb leida kannatanud saanud kehaosale mugav asend, kus kannatanu ei tunne valu ja võimalusel toetav lahas vigastud jäsemel . Oluline on jällegi kutsuda kiirabi või pöörduda ise koos kannatanuga EMO-sse ( traumapunkti), “

### **Millised on asjakohased soovitusel pimedas ja eelseisval libedal ajal terveks jäämisel?**

“Võimaluse korral soovitan vältida liikumist pimedal ajal ja korrastamata teedel. Eriti kehtib see soovitus eakate puhul, kes võiksid oma liikumised väljas sättida valgele ajale. Liikumise tempo peaks olema ühtlane ja jalas ilmastikule vastavad jalanõud. Ei soovitan kasutada sileda tallaga jalanõusid vaid krobeline või suisa roomiktallaga jalanõusid. Võimalusel võiks lisaks kasutada spetsiaalseid jalanõude külge kinnitatavaid naelrihmu vm libisemisvastaseid vahendeid, mis peaksid olema saadaval kaubandusvõrgus

Kui õnnetus on juhtunud:

- Kutsuda abi numbrilt 112.
- Telefon peaks olema kaela riputatud, et seda oleks lihtne kätte saada.
- Säilitada rahu , kainen ja selget mõtlemist, et saaks ennast ja teisi aidata.

Igal juhul soovin, et inimesed oleksid terved, näeksid võimalikke ohte ette ning oskaksid targalt ja vajadusel kiiresti tegutseda.“