

Skoky do vody, práce na chalupě: léto přeje úrazům!

O prázdninách již tradičně přibývá úrazů. Nejčastěji se přitom zraní děti – mimo jiné proto, že mají více volného času a věnují se všemožným pohybovým aktivitám.

Loni v letních měsících vzrostl podle dat od pojišťoven počet úrazů asi o osm procent oproti průměru. Třetinu všech pacientů tvořily děti do osmnácti let. Vzhledem k tomu, že v České republice zároveň klesá počet dětí, skutečná letní úrazovost roste. Mezi nejčastější letní úrazy patří zlomeniny zápěstí, lokte, hlezna a klíční kosti, dále poranění hlavy a mozku. Zlomeniny jsou nejčastěji způsobeny pádem z kola, stromů či střech a také při jízdě na kolečkových bruslích. V létě jsou také častěji evidovány případy tonutí a popálenin stejně jako úrazy hrudníku a břicha při dopravních nehodách. Nicméně dojem, že většina úrazů se stane při sportu či při pobytu v přírodě, je mylný. Téměř k polovině nehod dochází v domácnostech.

Velkým problémem dále je, že řada dospělých stále nepoužívá při sportu vhodné vybavení a ke správným návykům nevedou ani své potomky. Běžně tak můžeme vidět lidi na kole bez ochranné přilby, rodiny na kolečkových bruslích bez chráničů kloubů... Přitom právě tyto pomůcky mohou výrazně zmírnit možné následky pádů a zabránit trvalým postižením.

Koupání a kutilství

O prázdninách děti a mladí lidé zřejmě v nadšení z širokých možností zábavy podceňují řadu nebezpečí. „Přes varování lékařů u nás každým rokem přibývá přes tři sta paraplegiků, kteří si poranili páteř po skoku do neznámé vody,“ říká

V létě přibývá *poranění rukou*, mohou za to práce na chalupách

Bezpečné sportování

Chovat se při sportu rozumně se vyplatí – používání helmy při cestách na kole a chráničů při jízdě na kolečkových bruslích by mělo být samozřejmostí u dětí i dospělých. Při koupi těchto doplňků je dobré nenechat se příliš ovlivnit cenou – ty nejlevnější bývají nekvalitní. Rady pro výběr najdete na specializovaných webech, například www.inlinesports.cz/inline-tipy.htm, iBesip.cz nebo NaKoloJensPrilbou.cz.

prof. MUDr. Jan Bartoníček, DrSc. z Ortopedicko-traumatologické kliniky 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady v Praze.

Zvyšuje se i počet zranění způsobených v důsledku adrenalinových sportů. A nemusejí to být rovnou skoky padákem. „Například kolegové z Českých Budějovic mají bohaté zkušenosti s poraněními páteře po pádu z kola. Jejich spádovou oblastí je totiž Šumava, která začíná být proslulá závažnými úrazy při divokých sjezdech,“ říká profesor Bartoníček.

V letních měsících dále výrazně vstupují do hry nejrůznější chalupářské a kutilské činnosti. Nebezpečné nejsou jenom cirkulárky a sekačky, hojně také dochází k pádům ze stromů v době česání plodů.

Pokud i přes respektování bezpečnostních pravidel člověk utrpí zlomeninu, je vždy dobré dodržovat všechna doporučení lékaře, aby doba léčby úrazu byla co nejkratší. K tomu mohou být nápomocny různé podpůrné prostředky – třeba speciální masti (s výtažkem kostivalu či kaštanu), nebo také enzymoterapeutické přípravky podporující imunitu, jež pomáhají vstřebávání otoků a výrazně urychlují hojení, jako například Wobenzym.

Češi v evropském průměru

V létě se také vyskytují méně obvyklé úrazy. „Spousta lidí si myslí, že největším nebezpečím při koupání v moři je napadení žralokem. Jenže třeba úmrtí v důsledku požahání medúzou je mnohem víc než úmrtí způsobených žralokem,“ říká prof. MUDr. Evžen Hrnčíř, CSc., přednosta Kliniky pracovního a cestovního lékařství 3. LF Univerzity Karlovy a FN Královské Vinohrady. Navíc se při koupání – ať už v moři, nebo v tuzemských nádržích a řekách – každoročně zvyšuje počet utonulých. Také pobyt na slunci přináší potíže, dochází ke spáleninám, dehydrataci. Lékaři doporučují zvláště dětem nosit na koupání speciální ochranné UV oblečení (viz například www.plazoveobleceni.cz).

V úrazových statistikách se Česká republika řadí k průměru Evropy. Ale není žádný důvod k přílišnému optimismu. Například v Nizozemsku nebo ve Velké Británii připadá na 100 000 obyvatel zhruba asi jen třetina úrazů v porovnání s Českou republikou. A ještě horší je situace v oblasti smrtelných úrazů dětí při dopravních nehodách, kde České republice podle údajů OSN náleží dokonce pozice páté nejrizikovější země v celé Evropě. ■

První pomoc při úrazech

Pokud pravidla první pomoci ovládáte, máte povinnost ji raněnému poskytnout. Zároveň musíte zavolat lékaře. Zásady správného ošetření se nejlépe naučíte v kurzech Červeného kříže (www.cervenykruz.eu). Pozor na rady na internetu, ne vždy odpovídají aktuálním poznatkům, stejně jako některé publikace. Kvalitní příručkou je například kniha Michala Petržely První pomoc pro každého z nakladatelství Grada. Důvěryhodné informace najdete na www.zachrannasluzba.cz.

