

Как уберечься от травмы ныряльщика

По данным ВОЗ, 500 тысяч человек каждый год получают травму позвоночника, в том числе травму шейного отдела.

Летние развлечения как купание, водный спорт любят и дети и взрослые. Но они же являются причиной травм. **Люди забывают об элементарной безопасности и ныряют в неизвестных местах. Дно водоема может быть слишком мелким, там могут находиться камни, металлические предметы, затопленные деревья и т.п.**

Травма ныряльщика — это тяжелое повреждение шеи при нырянии в водоём головой вниз. Если ныряльщик неправильно рассчитал глубину водоема (слишком мелкий) и высоту своего прыжка (слишком большая) или внезапно на его пути попались камни, коряги и т. п., то происходит удар головой о дно (препятствие) с переразгибанием или сгибанием в шейном отделе позвоночника.

Если пострадавшему повезло (а это бывает крайне редко), то травмируются только мышцы и связки шейного отдела позвоночника и голова. Но в большинстве случаев дополнительно возникают переломы шейных позвонков (чаще всего 4, 5 и 6), что приводит к травме спинного мозга на шейном уровне.

При ударе о дно деформируется позвоночный канал. Костные фрагменты позвонков или смещение их тел приводят к травматизации или сдавливанию спинного мозга. **Нередко пострадавшие, рискнувшие нырнуть в незнакомом месте, остаются парализованными.** При повреждении спинного мозга нарушается связь головного мозга с туловищем. Как следствие, наступает паралич рук и ног, утрачиваются все виды чувствительности, возникают проблемы с дыханием, пищеварением, страдают все органы человека. Последствия таких травм весьма серьезны. Многие из них заканчиваются гибелью пациента или инвалидностью 1 и 2 групп.

На тяжесть травмы влияет высота, с которой прыгают, глубина водоема, вес человека.

Любая травма позвоночника имеет негативные последствия и требует неотложного лечения. Важно, чтобы сразу после происшествия пациент был доставлен в медучреждение.

Предотвратить травму ныряльщика и последующие осложнения достаточно легко – нужно только правильно себя вести у водоема:

- 1. Будьте осторожны, особенно при отдыхе на открытой воде.**
- 2. Избегайте купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели;**
- 3. В незнакомом водоеме, необходимо исследовать его глубину и состояние дна;**
- 4. Не прыгать в воду во время шторма;**
- 5. Отказаться от ныряний в нетрезвом состоянии.**
- 6. Если вам очень хочется нырнуть вниз головой, то сделайте это в специально оборудованной зоне, а не в естественных (даже хорошо знакомых!!!) водоемах.**

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!