



Slimību profilakses un kontroles centrs

Kā izvairīties no smagām mugurkaula traumām?

Mugurkauls ir nozīmīga skeleta sastāvdaļa ar sarežģītu uzbūvi, tā traumas ir smagas un komplikētas, kas var novest pie ķermeņa paralīzes. Vasarā viens no biežākajiem mugurkaula kakla daļas traumas iemesliem ir lēkšana uz galvas ūdenī. Lai arī sabiedrības uzmanība tiek regulāri pievērsta šai bīstamajai izklaidei, cietušo skaits, kuri pēc pārgalvīga lēciena uz galvas kādā ūdenstilpnē nonāk ratiņkrēslā, būtiski nesamazinās, norāda traumatologs, ortopēds un mugurkaula ķirurgs Kalvis Briuks.

“Visbiežāk smagas mugurkaula traumas pēc lēciena uz galvas ūdenī gūst jauni vīrieši vecumā līdz 40 gadiem. Nereti šie cilvēki ir lēkuši pazīstamā vietā, sakot, ka vienmēr tur ir peldējušies un labi pārzina ūdenstilpni, tomēr mēs nezīnām, kas tajā ir noticis ziemā. Iespējams, nogrimis koks vai pat automašīna – grunts uzreiz kļūst daudz seklāka,” norāda mugurkaula ķirurgs, iesakot uz galvas ūdeni nelēkt nekad vai vismaz darīt to vietās, par kurām ir 100% pārliecība, piemēram, peldbaseinos tam speciāli norādītās vietās.

Ikvienam ir jāatceras – ja lēcieni uz galvas ūdenī būs, tad risks pastāv! Lēciena laikā iespējams gūt arī smagu galvas traumu, kas savukārt noved pie samaņas zuduma. Lielākoties cilvēki, kuri pēc lēciena kādā ūdenstilpnē guvuši galvas vai kakla traumas, zaudē samaņu jeb spēju kustēties. Cilvēks nespēj pakustināt ķermeni un izkļūt no ūdens – viņš nosmok, un nereti situācija noved pie letāla iznākuma.

“Ja kāds cilvēks guvis traumu, lecot uz galvas ūdenī, apkārtējiem vispirms rūpīgi jānovērtē situācija. Ja trauma ir notikusi, cilvēks pats saviem spēkiem izkļuvis no ūdens un staigā it kā normāli, bet kaut kas tomēr sāp, pie ārsta tomēr ir jādodas. It sevišķi galvas traumu gadījumā var pakāpeniski attīstīties saasiņojumi, stāvoklis var pasliktināties ar katru stundu,” stāsta traumatologs, norādot, ka, laicīgi nedodoties pie ārsta, sekas var būt letālas.

Savukārt, ja cietušais nespēj pats izkļūt no ūdens, apkārtējiem tas laicīgi jāpamana un jāpalīdz. Šajā situācijā ļoti būtiski no ūdens izkļūt pēc iespējas ātrāk. Cilvēks ir jānogulda uz stabilas virsmas, lai ķermenis tiek atslogots un nekavējoties jāizsauc medicīniskā palīdzība.



Slimību profilakses un kontroles centrs

Vasarā aktuāli ir ne tikai lēcieni ūdenī, bet arī aktīvā atpūta. Tās laikā, neparūpējoties par drošību, piemēram, braucot ar velosipēdu, motociklu, veikbordū, skrituļslidām vai skeitborda dēļiem, bieži vien iespējams gūt lielākas traumas, t. sk. galvas un mugurkaula ievainojumus. Traumatologs Kalvis Briuks norāda, ka visbiežāk cilvēki, neizmantojot atbilstošu aizsargekipējumu, domā, ka ar viņiem nekas slihts nenotiks, tomēr jāņem vērā, ka traumu iespējams gūt arī kāda cita cilvēka dēļ, kurš jebkurā brīdī var, piemēram, negaidīti uztriekties virsū no aizmugures.

“Arvien populārāka vasarā kļūst arī aktīvā atpūta uz ūdens, piemēram, veikbords, braukšana ar ūdensslēpēm vai ūdensmotociklu. Jāņem vērā, ka profesionāli sportisti ir labā fiziskā formā, pārzina šo aktivitāšu detaļas un daudz retāk gūst traumas. Lielākas problēmas ir ar cilvēkiem, kuri vēlas pamēģināt kaut ko jaunu, nav fiziski atbilstošā formā un nedomā līdzī – šādos gadījumos traumas tiek gūtas biežāk,” precizē traumatologs Kalvis Briuks.

Lai izvairītos no traumām, aktīvās atpūtas laikā nepieciešams izmantot atbilstošu aizsargekipējumu. Arī ūdens aktivitāšu laikā būtu obligāti jāvelk peldveste, ķivere un jāizvēlas drošs ātrums. Jo lielāks ātrums, jo uzmanīgākam ir jābūt. Ļoti liela atbildība gulstas uz pavadošo personu un pasākuma organizatoru. Piemēram, ja ar motorlaivu tiek vilkts ūdens pūslis, tad laivas vadītāja pienākums ir izvēlēties drošu vietu, atbilstošu ātrumu un nodrošināt obligātu peldvestes lietošanu, kā arī pirms braukšanas īsi izskaidrot drošības pasākumus. Savukārt slēpošanas kalna īpašniekiem ir ļoti būtiski nodrošināt drošību, aizrādot un sodot jebkuru, kurš brauc bez aizsargķiveres vai neievēro trases noteikumus.

Aizsargķivere obligāti būtu jāvalkā, arī braucot ar velosipēdu, skrituļslidām vai skeitborda dēli. Pamatā par savu veselību katram cilvēkam vajadzētu rūpēties individuāli, tomēr ļoti liela nozīme ir latviešu tautas izglītošanai.

“Anatomijas pamatzināšanas un drošības ievērošanas principus vajadzētu mācīt jau bērnībā – par to jārunā ne tikai skolā, bet vispirms jau vecākiem, arī pašiem rādot piemēru. Šobrīd, jautājot latvietim, cik no ģimenes budžeta tiek atvēlēts savai veselībai un drošībai, lielākoties atbilde ir, ka valsts par to parūpēsies, taču citur Eiropā, piemēram, Vācijā, attieksme pret veselību ir daudz labāka – uz ielām neredzēsiet gandrīz nevienu, kas ar velosipēdu brauc bez ķiveres. Diemžēl ar pieaugušu un nobriedušu cilvēku runāt par veselību un drošību ir nedaudz par vēlu, tas jāsāk jau bērnībā,” uzskata traumatologs K. Briuks, norādot, ka mūsu sabiedrība aug pamazām un viss notiek lēni – izmaiņas notiks ar katru paaudzi, ja iepriekšējā paaudze ieguldīs pūles.



Slimību profilakses un kontroles centrs

Lai pievērstu uzmanību smagajām sekām, kas cilvēkiem rodas, pārgalvīgi lecot ūdenī, kā arī neapdomīgi sportojot bez aizsargekipējuma, Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) uzsācis sabiedrības informēšanas kampaņu “Pārgalvis=Bezgalvis”.

Statistikas dati liecina, ka 90% gadījumu traumas, lecot ar galvu ūdenī, gūst vīrieši. Vidējais šādi cietušā vīrieša vecums ir 30 gadi. Vieglākā gadījumā tiek gūti sasitumi, pamežģējums, smadzeņu satricinājums, vaļējas brūces, bet smagākos gadījumos lēciens rezultējas ar nopietniem mugurkaula lūzumiem, kas atstāj ilgstošas sekas, tostarp rada invaliditāti. 2016. gadā ar aktīvo atpūtu saistītu aktivitāšu laikā traumas ir guvuši 213 cilvēki, no kuriem 36% bija vecumā no 15 līdz 29 gadiem. Izteikti vairāk traumas gūst vīrieši – no visiem traumas guvušajiem 76% cietušo ir vīrieši.

Ilze Arāja

*Komunikācijas nodaļas vadītāja, Slimību profilakses un kontroles centrs
tālr. 67387667; 29487552; prese@spkc.gov.lv*