

### Новогодние травмы

В нашей стране Новый год – один из главных праздников, который одинаково любят **дети** и взрослые. Однако иногда этот праздник оставляет о себе не самые приятные воспоминания из-за разных неприятных инцидентов от незначительных ожогов и ушибов до серьезных переломов.

Как обезопасить себя в Новый год и **избежать новогодних травм**? Об этом мы поговорим в нашей статье.

Часто слова «будьте осторожнее» не действуют на человека никак. В этой статье мы расскажем о том, что может произойти, если человек забывает о чувстве элементарного самосохранения.

Самым главным неприятным инцидентом в Новый год в нашей стране являются **тяжелые ушибы и переломы, растяжения и вывихи**, а отнюдь не алкогольные отравления. Чаще всего такие травмы новогодние весельчаки получают, катаясь на горках. Если Вы хотите вспомнить детство, то не забывайте и о том, что тогда весили Вы на десяток-другой килограммов меньше, с горки съезжали на санках и вообще были трезвы. Не следует выбирать самые крутые горки и, тем более, пытаться скатиться с них стоя. Также лучше убедиться в отсутствии препятствий, которые в темноте можно и не разглядеть.

**Что делать**, если ушиб, перелом, вывих или растяжение коснулось Вас или Ваших близких? В первую очередь, не следует махать на травму рукой. В противном случае Вы рискуете нанести себе серьезные неприятности. Приложите к пострадавшему месту холод (по 15 мин с перерывами, обязательно через ткань), зафиксируйте его в неподвижном состоянии и направляйтесь незамедлительно в травмпункт. Только врач сможет установить степень тяжести повреждения. Игнорируя этот важный момент, можно серьезно повредить собственному здоровью. Ни в коем случае не пытайтесь придать пострадавшей части тела привычное положение самостоятельно.

Второе место в рейтинге новогодних травм занимают те самые **алкогольные отравления**. Помните, что отравление не коснется Вас, если Вы не будете смешивать все доступные напитки. Самый страшный сценарий, который, к сожалению, случается – когда с пьяных глаз человека просто забывают на улице в сугробе. Обморожение – самое незначительное, что может с Вами случиться в такой ситуации.

**Что делать** при алкогольном отравлении? Первая помощь при отравлениях – это всегда очищение желудка и промывание. Необходимо несколько раз выпить воду и рвотой прочистить желудок. Следует соблюдать покой до прихода врача.

**Обморожения и ожоги** делят между собой третье место рейтинга. Не выходите на улицу в перерывах застолья в легкой одежде – тепло, которое дарит алкоголь, уходит быстрее, чем Вы думаете. Падать в сугробы и играть в снежки намного приятнее в теплой одежде. А вот ожоги часто происходят из-за разнообразной пиротехники. Запускать фейерверки и петарды следует только на улице, ни в коем случае не направляйте петарды и фейерверки на людей. Когда устройство не срабатывает, не следует брать его в руки и подносить к лицу. Опасными могут быть и бенгальские огни, которые представляют по своей сути кусочки раскаленного металла – магния. Следует держать бенгальские огни на расстоянии вытянутой руки, не махать ими перед лицом и обязательно тушить вовремя. Никогда не доверяйте пиротехнику детям.

**Что делать** при обморожении или ожоге? При обморожениях необходимо наложить на пострадавшее место теплую ткань, согреть человека одеялом или теплой одеждой, не следует растирать или делать массаж на пораженном месте, если Вы не уверены в степени обморожения. При ожогах не следует прикасаться к пострадавшему месту, нужно быстро удалить источник ожога и обратиться к врачу. Также можно до прихода врача использовать аэрозоли от ожогов.

Помните, что в Новый год нагрузка на службы пожарной, скорой помощи, больницы возрастает. Самый главный стимул для соблюдения благоразумия – не забывать, что помочь именно Вам они могут и не успеть. Будьте осторожны!

Празднование Нового года без алкоголя для многих невыносимо. Однако при этом никто не хочет встретить первый день нового года с головной болью и другими тяжелыми последствиями неправильного употребления алкоголя.

---

## Новый год и алкоголь

Как **правильно выпивать на Новый год**? Какие ошибки не следует совершать, как не надо пить? Об этом мы расскажем в нашей статье.

В первую очередь следует помнить несколько простых **советов врачей**: не пейте алкоголь на голодный желудок, соблюдайте меру, обязательно закусывайте и выбирайте для своего праздничного стола только качественные алкогольные напитки.

**Выбирать алкоголь** лучше в специализированных магазинах, там, где Вы его уже покупали и уверены в качестве. Легче всего организм переносит сухие вина, а вот сладкий алкоголь или алкоголь в сочетании со сладостями – далеко не самый лучший вариант.

Ни в коем случае не следует пить **алкоголь натощак** – опьянение будет очень сильным, может случиться потеря памяти. За 2 часа до того, как сесть за праздничный стол, лучше покушать.

Алкогольные **отравления** – одна из главных причин переполнения больниц в новогодние праздники. Чтобы Вас эта неприятная участь не коснулась, не смешивайте разные алкогольные напитки. Если же Вы все-таки это делаете, никогда не понижайте градус, переходить можно только от более слабых к более сильным алкогольным напиткам, а никак не наоборот и, тем более, вперемешку.

Закусывать алкогольные напитки лучше полноценными, содержащими белки и жиры **закусками** – опьянение будет меньшим. Замедлит всасывание алкоголя в кровь жирная пища, однако и по поводу жирности важно не переборщить. Запивать намного вреднее, чем закусывать, это правило также одно из самых главных для желающих избавиться себя от негативных последствий алкоголя.

Чтобы уменьшить концентрацию алкоголя в крови, сочетайте (пейте попеременно) его с **негазированными** минеральными водами, которые будут пополнять дефицит солей, способствовать выведению токсинов.

Между каждой последующей «рюмкой» лучше соблюдать временной интервал **не менее 20 минут** – так Вы сможете адекватно оценивать изменение своего состояния.

Прислушивайтесь к своему организму. Не позволяйте вновь и вновь наполнять свой бокал, если чувствуете, что Вы употребили уже достаточно алкогольных напитков. Чтобы не привлекать внимание, не держите бокал пустым – налейте в него сок, минеральную воду или другой напиток. Если по очереди алкогольные и не содержащие алкоголь напитки на протяжении всей праздничной ночи, можно существенно увеличить шансы на хорошее самочувствие на следующий день. Выбирать при этом следует негазированные напитки. Помогут организму виноградный или яблочный сок, но именно сок, а не нектар.

Если, все же, Вы или кто-то из Вашего новогоднего окружения попали в новогодний «вихрь» празднования алкогольными напитками, лучше прочистить желудок и вызвать врача. В тяжелых случаях человеку поставят капельницу, чтобы восполнить водно-солевой баланс, а если меры принять вовремя, достаточно будет обильного питья чистой воды и промывания желудка, а также принятия активированного угля, который снимет **алкогольную интоксикацию**, или других сорбентов – поглощающих ядовитые продукты распада алкоголя препаратов.

В подготовке страницы были использованы материалы <http://ovkuse.ru>