

«Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин».

Период с 30.06.2025 по 06.07.2025 объявлен Министерством здравоохранения Российской Федерации как «Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин».

Цель проведения мероприятий Недели – повысить осведомленность населения:

- об алгоритмах оказания первой помощи;
- о связи потребления алкоголя и травмах;
- обучить детей правилам дорожного движения;
- повысить осведомленность родителей о профилактике детского травматизма;
- о профилактике чрезвычайных ситуаций.

Внешние причины – это единственный класс причин, который обуславливает только предотвратимые смерти. И именно от этих предотвратимых причин в России ежегодно погибает огромное число людей, причем высокая смертность от этого класса причин сопряжена с очень большим числом людей, которых эти же причины делают инвалидами. Поскольку внешние причины смерти практически полностью относятся к предотвратимым смертям, чтобы ограничить факторы риска важны профилактические мероприятия, куда входят: формирование витального (самосохранительного) поведения у населения, создание безопасной физической и социальной среды. Витальное поведение стоит очень близко к понятию здорового образа жизни, так как предлагает отказ от гигиенически нерациональных и вредных привычек и стереотипов поведения.

Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и, кроме того, отличаются относительно низким возрастом смерти. Внешние причины нельзя недооценивать еще и потому, что они приводят не только к смерти, но также к инвалидности.

В этом классе внешних причин смерти выделяется несколько групп. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин:

- от отравлений алкоголем;
- от всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий;
- от самоубийств;
- от убийств;
- от повреждений с неопределенными намерениями;
- от случайных падений;
- от случайных утоплений;
- от случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.

Снижением смертности от внешних причин занимаются не только медицинские работники (их ведущая роль – оказание медицинской помощи, обучение населения оказанию первой помощи, профилактические мероприятия), но и другие ведомства. Например, для снижения производственного травматизма существует система охраны труда, для снижения последствий в дорожно-транспортных происшествиях строятся дороги, оборудуются специальные ограждения для снижения последствий утоплений-оборудуются ограждения, устанавливаются специальные предупреждающие знаки).

Министерство здравоохранения Российской Федерации особо выделяет потребление алкоголя среди других причин смертности от внешних причин, так как проблема злоупотребления алкогольными напитками остается актуальной. Следует особенно подчеркнуть, что последствия злоупотребления алкоголем не ограничиваются несчастными случаями от отравлений алкоголем. Злоупотребление алкоголем может быть причиной наступления других видов травматической смертности: транспортных несчастных случаев, случайных утоплений и падений, несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени, повышения риска насильственного разрешения конфликта, кроме того, повышается вероятность смерти и от других классов причин: болезней системы кровообращения, пищеварительной системы.

Алкоголь — это яд, который действует на все системы организма: помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу жизнь окружающих. Так, алкоголь вызывает нарушение координации движения и нарушение контроля за поведением, в итоге — несчастные случаи самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.

Порядка 98% смертельных исходов от отравлений алкоголем наступает до оказания медицинской помощи. Причиной почти 60% смертности мужчин в трудоспособном возрасте являются причины, ассоциированные с алкоголем. Причиной отравления алкоголем является употребление спиртосодержащих жидкостей, заведомо не предназначенных для питья. зачастую в них вместо питьевого этилового спирта (этанол) содержится токсичный метиловый спирт (метанол). по запаху и вкусу он неотличим от этилового.

Однако алкогольные отравления не являются единственной и основной причиной смертности, обусловленной употреблением алкоголя. Травмы с летальным исходом, полученные в состоянии алкогольного опьянения, достаточно многочисленны и разнообразны: транспортная травма, термическая травма, различные виды механической асфиксии, отравления наркотическими веществами. Множество других причин включает в себя значительный процент убийств, самоубийств, преждевременную смертность от цирроза, сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, панкреатита, болезней органов дыхания, злокачественных новообразований. Согласно мнению ряда экспертов, вклад алкоголя в общую смертность в России составляет 11,9%. Из-за употребления алкоголя происходит 67% случаев утоплений, 67% пожаров, 42% самоубийств.

Профилактика преждевременной смертности подразумевает:

- ведение здорового образа жизни и формирование витального (самосохранительного) поведения;

- создание благоприятной и безопасной среды труда, отдыха и поездок (безопасная среда включает в себя проектирование дорог, городской среды, жилья, детских мест пребывания, мест повседневной деятельности людей);

- соблюдение правил безопасности на рабочих местах.

Профилактика отравлений алкоголем:

- отказаться от злоупотребления алкоголем и его суррогатов.

- отказаться от приобретения алкогольных напитков в местах несанкционированной торговли, по низкой цене, без фирменной заводской упаковки и маркировки специальными акцизными марками, в торговых точках, не имеющих специальных лицензий, у частных лиц, а также дистанционным способом продажи через сеть «Интернет»;

- воздержаться от приема алкоголя на голодный желудок;

- проводить профилактические беседы с подростками на тему вреда алкогольсодержащих напитков;

- избегать одновременного сочетания напитков разной крепости;

- не применять спиртосодержащую непивцевую продукцию не по ее прямому назначению;

- воздержаться от вождения транспортного средства (в том числе велосипедов) в нетрезвом виде и в уставшем состоянии.

Профилактика дорожно-транспортных происшествий:

- обеспечение безопасности дорожного движения: соблюдение правил и повышение мер ответственности за их нарушение;

- умение всеми участниками дорожного движения оказать первую помощь пострадавшему;

- профилактические беседы с детьми разных возрастов «О правилах безопасности на дорогах».

- не заниматься посторонними делами (например, разговор по телефону) во время вождения.

Профилактика падений:

Падение определяется как событие, в результате которого человек непреднамеренно оказывается лежащим на земле, полу или каком-либо другом более низком уровне. Травмы, связанные с падениями, могут быть смертельными. Смертельные падения происходят в основном среди людей старше 60 лет.

- для детей и подростков — обучение детей правилам безопасного поведения;
- для работающих — обеспечение соблюдения более строгих норм безопасности труда на рабочих местах с высокой степенью риска, например — в строительной промышленности;
- для пожилых людей — тренировка техники ходьбы и равновесия и функциональный тренинг, оценка домашней обстановки на вероятность падений и устранение причин, которые на это могут повлиять, сокращение дозы или отмена психотропных препаратов, добавок витамина Д для людей с его дефицитом.

Профилактика утоплений.

Утопление — смерть или патологическое состояние, возникающее в результате погружения организма в воду (реже — в другие жидкости и сыпучие материалы) и асфиксии. По оценкам ВОЗ ежегодно в мире тонут около 360 000 человек. Случайные утопления, как причина смерти, находятся на втором месте среди несчастных случаев, травм и отравлений у детей от 0 до 17 лет, при этом -25% утонувших умели плавать.

Причины утоплений:

- Страх. Ведущий фактор гибели при катастрофах судов и лодок, падении самолета в море. Возникающая паника делает движения человека не скоординированными. Он не может понять, что необходимо предпринять, чтобы выжить (найти плавсредство, сместиться как можно дальше от терпящего бедствие корабля).

- Переохлаждение. Наступает тем быстрее, чем более низкую температуру имеет вода.

- Остановка сердца. Обычно развивается вследствие резкого колебания температур при нырянии в холодную воду.

- Мышечные спазмы. Утопление из-за спазма скелетной мускулатуры происходит у неопытных пловцов.

- Травмы.

Профилактика случайных утоплений

- купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах, где есть спасательные пункты;

- нельзя заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;

- нельзя купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных местах, в штормовую погоду и во время грозы;

- не разрешается нырять в незнакомых местах, прыгать в воду с мостов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катамаранам, парусникам и другим плавательным средствам;

- запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения;

- убедиться при эксплуатации маломерных судов в их исправности, проверить наличие спасательных жилетов;

- не рекомендуется купаться ранее, чем через полтора — два часа после еды;

- запрещается купаться при болезнях сердца, склонности к обморокам и припадкам;

- запрещается оставлять детей без присмотра взрослых, как на берегу реки, так и в воде;

- на детей должны быть устройства, поддерживающие плавучесть (круги, жилеты), как во время купания, так и рядом с водой;

- температура воды при купании должна быть не ниже 18-20 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 мин, длительное пребывание в воде, особенно в холодной, может привести к переохлаждению, вызвать судороги;

- не разрешать устраивать детям на воде игры, связанные с нырянием и захватом ног и рук купающегося;

- детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься на лодках только вместе со взрослыми, находясь в лодке, опасно пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы.

Профилактика пожаров:

Пожары — это неконтролируемый процесс горения, влекущий за собой гибель людей и уничтожение материальных ценностей.

- соблюдение правил пожарной безопасности;
- воздержание от курения в постели и в состоянии алкогольного опьянения;
- использование только исправных электрических приборов;
- разжигать костры на природе по правилам и в специально разрешенных местах;
- не забывать хорошо тушить костры;
- хранить горючие предметы в недоступном для детей месте.

Чаще всего смертность от внешних причин происходит из-за неоправданно риска и игнорирования правил безопасности. Рекомендуем ответственнее относиться к своему здоровью и своей жизни.

Жизнь бесценна – берегите ее!