

ТРАВМЫ НЫРЯЛЬЩИКА И ЗУД КУПАЛЬЩИКА. ЛЕТНИЕ ТРАВМЫ НА ВОДЕ



Уже наступили теплые дни, многие задумываются об отдыхе – кто на Черном море, кто на берегу реки Днепр, кто у близлежащих водных объектов нашего района.

Решением райисполкома № 7-9 от 13.04.2026г. «О мерах по обеспечению безопасности граждан в местах массового отдыха у воды в весенне-летний период 2026 года» в Шкловском районе утверждено два места отдыха, где разрешено купание- это пляж, расположенный на правом берегу реки Днепр (вблизи сооружения специализированного физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения «Ледовая арена г. Шклов») и пляж, расположенный на правом берегу пруда возле деревни Путники Шкловского района.

Коммунальная служба района провела ревизию лежаков, раздевалок, грибков, урн для мелкого мусора на территории пляжа, работники ОСВОДа очистили дно акватории от посторонних травмоопасных предметов. Обкошена территория, установлен щит для объявлений и информационных материалов, составлен график забора воды для лабораторных исследований.

Каждый год санитарно-эпидемиологическая служба осуществляет контроль безопасности воды поверхностных водных объектов и в зонах рекреации (на тех пляжах, которые определены местами массового отдыха и купания местными органами власти). Лабораторный контроль проводится еженедельно, начиная с июня- при отсутствии обильных атмосферных осадков (после обильных дождей, во время подъема воды как на озерах, так и на реках мы рекомендуем ограничить купание или вообще не купаться).

Данные по лабораторному контролю каждую неделю по пятницам публикуются на сайте Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, в telegram-канале центра, а также на сайтах территориальных и областных центров гигиены и эпидемиологии.

Но в Шкловском районе много водных объектов, расположенных вне зоны действия спасательных станций и постов, где традиционно и массово отдыхают граждане, таких мест на озерах, реках и искусственных водоемах района 18, ведь искупаться в жаркую погоду хочется многим и не только в Шклове. Условия безопасности для купальщиков на этих водных объектах совсем другие... Мелководье и травмоопасное дно, заросли водорослей и камыши, донные ямы и прочие непредвиденные опасности. Вот почему у таких мест установлены знаки «купание запрещено».

Какие травмы можно получить при нырянии на мелководье? Чем чреват перелом шейного отдела позвоночника? Почему не стоит купаться в водоемах со стоячей водой? И что нужно учитывать во время отдыха на пляже?

Чаще всего травмы шейного отдела позвоночника происходят в результате ныряния на мелководье либо в местах, где рельеф дна неизвестен. И число таких случаев, к сожалению, каждый год практически не меняется, медиками ежегодно оперируются пациенты с травмами шейного отдела позвоночника. Нередко такие пациенты поступают к врачам в состоянии алкогольного опьянения. Подобная травма происходит в результате удара головой о дно при нырянии. В этом случае могут ломаться от 1 до 3 шейных позвонков, чаще 1 или 2-й. В большинстве случаев это сопровождается ушибом и сдавлением спинного мозга, появлением неврологической симптоматики, которая может быть представлена в виде как парапарезов, так и параплигией (неработающие руки и ноги).

После оперативного лечения возможно некоторое восстановление функций, но это происходит далеко не всегда. При сдавлении и ушибе спинного мозга человек может остаться глубоким инвалидом на всю жизнь. А это, как правило, молодые люди трудоспособного возраста.

Как помочь? До прибытия скорой медицинской помощи в таких случаях важно правильно оказать первую помощь. Человека следует уложить на максимально ровную и твердую поверхность. Нельзя подкладывать какие-либо валики под голову. Если пострадавший в сознании, дышит, но он не может шевелиться, не стоит пытаться его двигать, поворачивать ему голову или шею, потому что это может повлечь за собой дополнительное повреждение в шейном отделе позвоночника.

Зуд купальщика – что это такое?

Церкариоз, который еще называют «зудом купальщика», – кожное заболевание, вызываемое личинками паразитических червей (церкариями), которые обитают в водоемах с пресной водой. Основные переносчики заболевания – водоплавающие птицы. Личинки проникают в кожу человека, при этом вызывают зуд и покраснение либо сыпь на коже. Во избежание таких последствий, во-первых, не стоит купаться в мелководных водоемах со стоячей водой либо если она медленно движется. В такой воде могут также встречаться улитки, которые являются промежуточными хозяевами этих паразитов. Во-вторых, необходимо избегать зон скопления водоплавающих птиц (лебедей и уток), потому что они являются основными переносчиками личинок. Красивое фото среди плавающих уток и лебедей- не стоит лечения от церкариоза.

При посещении водоема, где регистрировались случаи церкариоза, чтобы не заразиться, после купания необходимо принять душ с моющим средством. Если такой возможности нет, достаточно тщательно вытереть тело полотенцем.

И еще несколько советов отдыхающим у воды:

- следует избегать длительного нахождения на солнце, особенно с 11 до 16 часов, когда солнечная активность наиболее высокая и возрастает риск солнечных ожогов и теплового удара.

-При посещении пляжа необходимо использовать солнцезащитные средства, наносить крем SPF не ниже 30, причем делать это нужно за 20 минут до выхода на солнце. Обновлять защиту нужно каждые 2 часа либо после купания.

-Не стоит забывать про головные уборы и солнцезащитные очки, а одежду выбирать из легкой и светлой натуральной ткани. Она позволит коже дышать и защитит ее от перегрева.

-Очень важно соблюдать питьевой режим, так как в жаркую погоду организм теряет много жидкости, но человек может не почувствовать жажду, получить солнечный удар. Восполнять водный баланс лучше простой водой, но никак не алкогольными или сладкими газированными напитками, которые еще больше увеличивают жажду и обезвоживание.

-брать с собой уже помытые фрукты и овощи, уложенные в контейнеры, пакеты, а если другие скоропортящиеся продукты для перекуса- используйте сумку-холодильник.

Желаем вам хорошего лета и приятного отдыха у воды!

Врач по медицинской профилактике
Май 2026

Т.Полякова