



Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин

Внешние причины смерти - это причины, смерть от которых наступает «вследствие физического повреждения, вызванного механическим, тепловым, химическим или радиационным воздействием, превышающим порог физиологической сопротивляемости организма, или отсутствием одного или нескольких жизненно важных элементов (например, кислорода)». Проще говоря, это смертность от причин, вызванных не болезнями, а различными умышленными (например, убийства) или неумышленными (например, несчастные случаи) внешними воздействиями.

Это единственный класс причин, который обуславливает предотвратимые смерти, то есть те смерти, которых могло не быть, которые можно было избежать. Смертность от внешних причин резко отличается от остальной смертности по своему возрастному распределению. Погибшие, по большей части, достаточно молодые люди. Общая закономерность такова: доля смертности от внешних причин в структуре общей смертности нарастает к 20-24 годам, когда смертность от болезней невелика, а затем начинает сокращаться - но не потому, что насильственных смертей становится меньше, а потому, что нарастает смертность от болезней.

Внешние причины являются третьими по значимости среди причин смерти и первыми среди причин, определяющих потери трудового потенциала населения страны. Растет число преступлений, террористических актов, посягательств на жизнь и здоровье граждан с применением огнестрельного оружия и взрывных устройств. Число пострадавших от пожаров растет в среднем на 9% в год. Ежедневно регистрируются дорожно-транспортные происшествия, до 60% всех погибших составляют лица в возрасте от 16 до 40 лет. Число погибших детей ежегодно увеличивается. Таким образом, специфика данного вида смертности заключается

практически в полной обусловленности ее социальными факторами.

Проблема настолько масштабна, что Всемирная организация здравоохранения в рамках программы «Здоровье для всех в двадцать первом столетии» среди 10 глобальных задач акцентирует внимание и на данном вопросе:

1. Усиление справедливости в отношении здоровья.
2. Улучшение возможностей для выживания и повышения качества жизни.
3. Обращение вспять глобальных тенденций в отношении пяти основных пандемий (инфекционных болезней, неинфекционных заболеваний, травматизма и насилия, алкоголизма и наркоманий, табакокурения).
4. Полная или частичная ликвидация определенных болезней.
5. Улучшение доступа к водоснабжению, санитарии, пищевым продуктам и жилью.
6. Содействие здоровому и противодействие нездоровому образу жизни.
7. Улучшение доступа к комплексной, качественной медико-санитарной помощи.
8. Поддержка научных исследований в области здравоохранения.
9. Внедрение глобальных и национальных систем медицинской информации и эпидемиологического надзора.
10. Разработка, осуществление и мониторинг политики достижения «Здоровье для всех» в странах.

Около половины смертельных случаев, вызванных внешними причинами, происходят в результате дорожных аварий, другая половина выпадает на долю травматизма бытового и на природе: падения, утопления, травмы на пожаре, отравления, удушья и несчастные случаи, связанные с применением огнестрельного и холодного оружия. Интоксикация алкоголем или другими наркотическими веществами считается неизменным фактором риска травматизма. С нетрезвым состоянием связано большое количество транспортных происшествий, около 40% всех смертельных случаев при пожарах и от ожогов, 50% в результате утоплений, несчастных случаев при катании на лодках и стрельбе.

Учитывая доказанную связь употребления алкоголя и других наркотических средств с риском травматизма, необходимо понимать, что заниматься потенциально опасными видами деятельности, находясь в состоянии алкогольной или наркотической интоксикации, крайне нежелательно.

Падения - частая причина травматизма. Возрастные изменения и окружающие предметы - основные факторы риска падений у пожилых людей. К возрастным факторам риска относятся: отсутствие устойчивости, расстройства двигательной системы, ослабление мышц и способности ощущать свое тело в пространстве, плохое зрение и лекарственные средства. Факторы окружающей среды - это ступеньки, неровности тротуаров, скользкие поверхности, твердые поверхности, плохое освещение и неподходящая обувь. Соответственно рекомендуется на постоянной основе выполнять упражнения для укрепления мышц и тренировки равновесия, устранять окружающие предметы, которые могут спровоцировать падение, улучшить освещение помещений в доме, установить поручни.

Падения случаются также и среди людей более молодого возраста. Большинство их связано с состоянием алкогольного опьянения. Рекомендуется не оставлять человека, находящегося в состоянии сильного опьянения, одного и помочь ему дойти до постели.

От 50 до 75% смертельных случаев и случаев госпитализации происходит в результате травмы головы. Велосипедистам и мотоциклистам стоит помнить о необходимости надевать защитный шлем, по возможности не ездить на велосипеде по автотрассам, особенно скоростным.

Утопление так же частая причина преждевременной смерти. Более высок риск

пострадать на воде у маленьких детей (от 1 до 3 лет) и у молодых людей в возрасте 15-24 года, чаще мужчин. Гибель на воде подростков и взрослых происходит при разных обстоятельствах. Большая часть подобных инцидентов случается на озерах, реках и прудах, и связаны они с такими видами деятельности, как плавание, различные игры, катание на лодках и плотках, рыбалка. Интоксикация алкоголем или наркотическими средствами практически всегда сопутствует как случаям утоплений, так и несчастным случаям при катании на лодках; причем многие жертвы имели значительный уровень содержания алкоголя в крови. Обучение плаванию и отказ от купания в нетрезвом виде, использование спасательных средств на воде служит определенной гарантией сохранения жизни.

Пожары и ожоги, полученные на них, также вносят большую лепту в смертность от внешних причин. Большинство травм и 75-90% смертей в результате пожаров происходят в домашних условиях. Наиболее эффективное средство для предотвращения смертельных случаев при пожарах в жилых помещениях - противопожарная сигнализация. Курение - причина 25% домашних пожаров. Чаще всего возгорание происходит при курении в постели. Рекомендуется избавляться от вредных привычек, или хотя бы от небрежного курения. В зимнее время следует обратить внимание на опасность пользования некоторыми видами печей и обогревателей.

Среди отравлений наиболее частые отравления алкогольными суррогатами. Как правило, люди, употребляющие алкогольные суррогаты, знают об их опасности, но недооценивают ее.

Жертвами неумышленных ранений огнестрельным оружием в большинстве случаев становятся подростки и молодые мужчины; около 65-78% этих случаев происходят в доме или возле него. Свыше 90% несчастных случаев с детьми, использовавшими огнестрельное оружие, также имели место в домах. Для предупреждения неумышленных огнестрельных ранений рекомендуется неукоснительное соблюдение законодательства о контроле над использованием оружия - хранение огнестрельного оружия незаряженным и обязательно в запираемых сейфах, а также исключить его использование в состоянии алкогольного опьянения.

Для снижения смертности от внешних причин необходимо, в том числе, повышение осведомленности населения о внешних причинах, приводящих к печальным результатам и информированности об алгоритмах оказания первой помощи. Снижением смертности от внешних причин занимаются не только медики (их ведущая роль - оказание медицинской помощи, обучение населения оказанию первой помощи), но и многие другие ведомства. Например, для снижения производственного травматизма существует система охраны труда, для снижения смерти в дорожно-транспортных происшествиях строятся дороги, специальные ограждения, проводятся профилактические мероприятия.

Неделю, направленную на снижение смертности от внешних причин проводят с целью повышения осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи и о связи потребления алкоголя и травмах.

Врач-методист

Желябовская О.Н.

Использованы материалы:

<https://gkb2.chitazdrav.ru/node/218>

https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA51/ra5.pdf

Рекомендации по здоровому образу жизни. Методическое пособие для терапевтов и врачей общей практики (утв. Минздравсоцразвития РФ 29.12.2006)