

# Portal Województwa Lubuskiego



## Bezpieczne wakacje z gorzowskim szpitalem

**Kategoria** - Archiwum

**Data publikacji** -8 lipca 2013 godz. 13:02

**Tylko w ubiegłym roku w całej Polsce utonęło 530 osób. Specjaliści biją na alarm! Spędzajmy wakacje z głową. O tym, jak zadbać o bezpieczny letni wypoczynek, mówili specjaliści z gorzowskiego szpitala, podczas konferencji prasowej w która odbyła się 8 lipca.**

### Chroń się przed wirusem

Ginekolog Mariusz Stępień, który koordynuje w Szpitalu Wojewódzkim w Gorzowie Wlkp. program profilaktyczny wczesnego wykrywania raka szyjki macicy, radził co robić, aby ustrzec się przed wirusem HPV. - Okres wakacyjny sprzyja ryzykownym zachowaniom seksualnym. Głównym czynnikiem rozwoju raka szyjki macicy jest wirus HPV, który jest najczęściej przenoszony drogą płciową. Aby uchronić się przed zakażeniem, należy unikać ryzykownych kontaktów seksualnych, stosować prezerwatywy, oraz wykonywać regularną cytologię. Do 80 tysięcy Lubuszanek już niebawem trafią zaproszenia na bezpłatne badania cytologiczne. Apeluję, aby zwrócić uwagę na to, kiedy byłaś ostatnio na badaniach – podkreślał.

### Niebezpieczne urazy

Największym zagrożeniem podczas wakacji jest woda. O tym jak ważne jest zachowanie bezpieczeństwa podczas wypoczynku nad wodą przypomniał ortopeda z gorzowskiego szpitala, Mirosław Gładysz. - Okres wakacyjny wiąże się z urazami kręgosłupa. Korzystamy z jezior, rzek, basenów. Kąpią się tam najczęściej młodzi ludzie, którzy często ulegają poważnym urazom. Przy nieudanym skoku na głowę do wody następuje złamanie w odcinku szyjnym kręgosłupa. W zależności od wysokości tego złamania, może dojść do porażenia czterokończynowego. Pomimo tego, że

próbujemy odtworzyć odcinek rdzeniowy, to wielu pacjentów zostaje kalekami do końca życia. W najgorszym przypadkach rehabilitacja trwa do końca życia, niestety bez powodzenia. Często w akwenach wodnych zmieniają się warunki. Proszę się zastanowić nad tym do czego skaczę – apelował.

Przed niebezpiecznymi zachowaniami podczas letniego wypoczynku przestrzegał także Leszek Smolarczyk z Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.- Jednym z bardzo istotnych problemów są niestety skoki na główkę. Wyprodukowaliśmy plakaty i ulotki o urazach. To nie wiele da, jeśli nie będzie w nas po prostu zdrowego rozsądku. Statystyki są zatrważające. Do wielu urazów w trakcie wakacji dochodzi, gdy jesteśmy pod wpływem alkoholu. – tłumaczył Leszek Smolarczyk. Podkreślał także, że niezwykle ważna jest odpowiednia opieka nad dziećmi podczas letniego wypoczynku. - Jest bardzo dużo utonięć, bo stwierdzamy brak opieki nad dzieckiem. Czasami maluchy bawią się same, ktoś przychodzi potem do ratownika, że nagle dziecka nie ma. Wtedy jest alarm. Gdzie jest wyobraźnia rodziców?! Częstym zdarzeniem jest także nagłe wskakiwanie do wody, a wtedy następuje wstrząs. Należy najpierw zmoczyć najbardziej ukrwione narządy ciała. Apelujemy też, żeby w ogóle nie skakać a główkę. Zawsze powinniśmy sprawdzić też do czego skaczemy. Jeszcze gorąca prośba, stosujcie się do wskazówek ratowników. My naprawdę wiemy, jak dbać o wasze bezpieczeństwo. Jeśli ratownik zwróci nam na coś uwagę, to nie obrażajmy się , tylko stosujemy się do ich poleceń – apelował!

## **Higiena najważniejsza**

Czas urlopów, to także czas planowania letnich wyjazdów. Często oznacza to także zmianę diety. Barbara Rut z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gorzowie mówiła, że taki wyjazd często wiąże się z biegunką. Przyczyną może być błąd dietetyczny, polegający na zbyt szybkim wprowadzeniu do jadłospisu jedzenia regionalnego. Najczęstszą przyczyną zatrucia jest pałeczka okrężnicy. Żeby temu zapobiec należy: spożywać wodę butelkowaną, często szczotkować zęby, starać się przegotowywać wodę. Warto też zaszczepić się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A. Następuje ono m.in. po spożyciu zanieczyszczonego pokarmu. Zaszczepić się możemy dwa, cztery tygodnie przed wyjazdem. Podczas wakacji zawsze warto pamiętać o higienie, trzeba myć ręce i przestrzegać podstawowych zasad higieny. Dorota Rut z gorzowskiego sanepidu podpowiada, że przed wyjazdem można skontaktować się z lekarzem rodzinnym. Są też poradnie medycyny podróży, które dostosowują program szczepień do miejsca, w które wyjeżdżamy. Punkty w wojewódzkich stacjach sanepidu także dysponują takimi informacjami. Latem często wypoczywamy w lesie. Specjaliści radzą, aby dobrze zabezpieczyć odstłonięte miejsca, sprawdzić skórę. Gdy stwierdzimy obecność kleszcza, nie należy smarować takiego miejsca tłuszczem, nie zgniatać. Można się też zaszczepić na boreliozę. Niebawem zacznie się sezon na grzyby. W ubiegłym roku było kilka śmiertelnych zatruc w naszym regionie, głównie muchomorami sromotnikowymi, które są mylone z kanią. – podkreślała Dorota Rut.

## **KILKA WAŻNYCH LICZB(OGÓLNOPOLSKIE DANE)**

**2012 ROK – 530 UTONIEĆ**

OD 1 MAJA DO 7 LIPCA 2013 r. -**165 UTONIEĆ**

TYLKO W MINIONĄ SOBOTĘ PIĘĆ OSÓB UTONĘŁO

$\frac{3}{4}$  UTONIEĆ WYSTĘPUJE PO SPOŻYCIU ALKOHOLU

*Przygotowała: Katarzyna Kozińska Wydział Zamiejscowy UMWL w Gorzowie Wlkp.*