

## Фигуристка Татьяна Тотьмянина чуть не погибла на льду

Трагическим событием во время выступления российской пары Тотьмянина-Маринин завершился турнир профессионалов «Скейт Америка». Из-за технической несогласованности при поддержке, россиянка упала на лед с высоты более двух метров.

Основной удар пришелся на голову, врачи зафиксировали потерю сознания. Срочная госпитализация и обследование дали неутешительный диагноз — сотрясение мозга. Мы попросили врача — невролога объяснить, как долго проходит реабилитация и какие последствия для фигуристки может иметь эта травма...

- Это, конечно, очень неприятная травма сама по себе, а для тех, кто занимается сложно координационными видами спорта — тем более — отметил собеседник Newsinfo. Ведь здесь все строится «на голове». Я слышал в сообщениях, что пара планировала выступить после восстановления уже в ноябре-декабре. Ну, это очень оптимистичный прогноз. Надо понять, что любая травма, затронувшая головной мозг, — очень серьезное испытание для организма.

### Что происходит в голове во время травмы

Мозг изнутри и снаружи имеет полости, заполненные цереброспinalной жидкостью. После травмы избыточное скопление этой жидкости в полости черепа приводит к повышению внутричерепного давления. В результате происходит сдавливание вещества головного мозга, что вызывает его медленную атрофию. Проявляются и сосудистые расстройства — в виде дистонии или недостаточности мозгового кровообращения. Нарушается отток венозной крови из полости черепа. В последствии у некоторых травматиков развивается невроз с преобладанием депрессивных, эйфорических, истерических и других изменений личности. Человек может стать агрессивным, конфликтным или, наоборот, вялым и безразличным. Ухудшается память, снижается работоспособность. Одно из тяжелых последствий — посттравматическая эпилепсия.

Кроме того, последствия травмы могут вызвать нарушение функций различных отделов головного мозга, а значит, и работу «подведомственных» им органов-исполнителей. Это проявляется в нейроэндокринных, вегетативных и нейросоматических расстройствах. Например, у травматика развивается ожирение, диабет, сосудистый криз, гипертония, заболевания органов пищеварения и даже сексуальные расстройства. Именно эти последствия обычно и приводят травматика к врачу и, как правило, в тот момент, когда самое подходящее время для лечения уже упущено. Разумеется, благополучный исход в лечении черепно-мозговой травмы зависит от того, как быстро она будет выявлена.

Кто бы не пострадал, спортсмен или «обычный» человек нужно оказать самостоятельно первую помощь:

уложите пострадавшего на бок

приложите к голове холод, чтобы уменьшить нарастание отека мозга

расстегните одежду, которая мешает дышать

при остановке дыхания и сердца проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

К лечению любой разновидности черепно-мозговой травмы нельзя относиться легкомысленно. Оно должно проводиться в клинике. В тяжелых случаях к программе стационарной терапии добавляются недели реабилитации и санаторного лечения. Доказано, что после грамотной терапии тяжелых форм черепно-мозговых травм наблюдается меньше поздних осложнений, чем после плохо пролеченных сотрясений мозга.

Когда будет преодолен острый период, потребуется постоянное наблюдение у невропатолога. Нельзя пренебрегать назначениями врача, даже если вы чувствуете себя хорошо.

Первые симптомы посттравматической болезни мозга могут проявиться только через несколько месяцев и даже через 2-3 года после травмы. Стоит насторожиться и обратиться к невропатологу, если вы почувствуете следующие отголоски травмы:

Упорные головные боли, начинающиеся утром, болезненность при нажатии на глазные яблоки, непереносимость яркого света, утренняя тошнота, зависимость от атмосферного давления — проявляется сердцебиением, слабостью, головокружением и мельканием «мушек» перед глазами, перепады артериального давления, реже — его стойкое повышение или понижение, снижение работоспособности, повышенная утомляемость. Невротические расстройства, нейросоматические заболевания внутренних органов.

Современная медицина располагает целым арсеналом средств, помогающих справиться с посттравматической болезнью мозга. Применяются препараты, улучшающие кровообращение и обмен веществ в головном мозге. Назначаются также лекарственные средства, которые повышают устойчивость нервных клеток к недостатку кислорода. Для преодоления расстройств нервной системы используются антидепрессанты, успокаивающие и тонизирующие препараты. Очень кстати в период лечения приходятся адаптогены — препараты, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Как правило, это средства растительного происхождения — экстракт родиолы розовой, препараты женьшеня, элеутерококка, аралии.

Хорошо, если лекарственная терапия будет подкреплена физиопроцедурами — сеансами в барокамере, курортным лечением. Безусловно, необходимы и усилия самого пострадавшего. Чтобы заметно повысить качество жизни в восстановительный период, запомните следующие правила: ограничьте употребление соли, пейте меньше жидкости во второй половине дня, откажитесь от частого употребления спиртных напитков — они задерживают жидкость в организме, что усиливает водянку мозга, не ешьте и не пейте позднее, чем за два-три часа до сна организуйте свой режим дня так, чтобы потребности во сне и бодрствовании были уравновешены, делайте обязательно небольшие перерывы в работе избегайте умственного и физического переутомления, старайтесь меньше напрягать глаза. А если есть проблемы со зрением, корректируйте их очками или линзами. Утром, не вставая с постели, делайте несколько энергичных движений руками и ногами: 5-7 сгибаний и скручиваний.

За внимательное отношение организма наверняка отблагодарит вас прекрасным самочувствием. Ведь если предотвратить травму не всегда возможно, то предупредить ее осложнения вполне в человеческих силах.

Автор: Артур Скальский © NewsInfo ПРОИСШЕСТВИЯ, МИР 4847 25.10.2004, 10:14

URL: <https://babr24.com/?ADE=16964> Bytes: 5883 / 5876 Версия для печати Скачать PDF

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

Эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

Эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

**ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

**СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)