

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

## РАСТЯЖЕНИЕ

При резких движениях суставов происходит растяжение связок. Травме часто сопутствуют повреждения мышечных тканей. Болезненное состояние при растяжении связок длится от суток (при легкой форме растяжения) до 20-30 дней (при тяжелой форме растяжения).

При растяжениях, несмотря на боль, пострадавший способен выполнять движения поврежденной конечностью.

### Симптомы растяжений



Чтобы отличить растяжение от вывиха или перелома, надо знать главные проявления данной травмы. Чаще всего повреждаются суставные связки, симптоматика при этом очень напоминает сильный ушиб. Главным отличием растяжения считается локализация болезненных проявлений исключительно в суставной области. К основным симптомам растяжений можно отнести:

- появление гематомы;
- сильную болезненность;
- припухлость;
- наличие кровоизлияния;
- нарушение основных функций сустава.

### Первая помощь при растяжении

Часто за помощью к врачу приходят люди с травмой сустава голеностопа. Первая помощь при различных растяжениях заключается в выполнении последовательных действий.

На поврежденную конечность надо наложить тугую повязку из бинта. Делать это нужно аккуратно, не нарушая кровотока сильным пережатием сосудов. Для проверки следует оставить незабинтованными пальцы – их изменение цвета на более светлый и покалывание свидетельствуют о нарушенном кровообращении и необходимости перемотать биндаж. После проведения неотложной помощи при растяжении связок рекомендуется поскорее доставить пострадавшего в травмпункт.

## ВЫВИХ

При вывихах нарушается местоположение окончаний суставных костей. В некоторых случаях дополнительно случается нарушение целостности капсулы сустава. Если происходит вывих, внешне это место приобретает неестественную форму и опухает. Непосредственно после травмирования сустав теряет двигательную функцию. Таким травмам характерна ярко выраженная болезненность даже в обездвиженном состоянии.

Полный вывих диагностируется при отсутствии соприкосновения костей сустава после травмы. Если же есть частичное соприкосновение, диагностируется подвывих.

### Симптомы вывихов

О такой травме, как вывих, свидетельствуют следующие факторы:

- невозможно двигать травмированным суставом;
- возникает сильная болезненность;
- четко просматривается кровоизлияние;
- конечность деформируется;
- появляется припухлость.

### Первая помощь при вывихе

Первая неотложная помощь при вывихах включает в себя несколько этапов. Важно помнить следующие правила:

1. Пострадавшего необходимо уложить на спину, сустав зафиксировать с помощью шины.
2. При вывихе одной нижней конечности можно примотать ее к здоровой, если подручные средства не позволяют сделать шину. Травмированную руку приматывают к телу.
3. Если произошел вывих челюсти, на голову пострадавшего одевают повязку, она ограничивает движения травмированного сустава. Рот рекомендуется прикрывать, чтобы в гортань ничего не попало.
4. На пораженный сустав можно наложить холодный компресс, который способствует снижению отека тканей.

Чтобы оказать квалифицированную помощь, человека с вывихом необходимо как можно скорее отправить в травмпункт.

**Не пытайтесь самостоятельно вправить вывих.**

## УШИБ

При ушибах повреждаются мышечные ткани и внутренние органы. При этом их основная структура, как правило, изменяется незначительно. Такие повреждения вызывают удары о твердые поверхности, при которых отсутствуют прямые повреждения кожного покрова. К главным признакам, указывающим на наличие ушиба, относят нарушения структуры сосудов.

Оказывая доврачебную помощь при ушибах, если интенсивность повреждения достаточно серьезная, или затронуты внутренние органы, следует немедленно вызвать бригаду врачей скорой помощи.



### **Симптомы ушиба**

Ушибы случаются при падениях или ударах о твердые предметы. Больше всего повреждаются мягкие ткани, которые во время удара прилегают к костной поверхности. Спустя время после удара возникает боль и появляется кровоподтек. В некоторых случаях возникает припухлость.

Травмы головы зачастую сопровождаются сотрясениями мозга различной степени серьезности. К признакам, указывающим на ушиб головного мозга, можно отнести:

- сильную боль;
- тошноту и рвоту;
- обморок;
- головокружение.

### **Первая помощь при ушибе**

Первая доврачебная помощь при ушибе включает в себя ряд определенных действий. Сначала к месту травмы необходимо прикладывать холодный компресс, чтобы снизить интенсивность кровоизлияния. Холод запрещено прикладывать к голому телу, делают это через одежду или материю. Максимальная длительность такого компресса не должна превышать 20 минут. После истечения этого времени холод нужно снять и при необходимости повторить процедуру через час. Процедуру можно выполнять на протяжении 2-3 суток. Противопоказанием к холодным компрессам являются сердечно-сосудистые болезни или наличие обморожения органов в прошлом.

Если после удара есть ссадины, можно обработать их зеленкой, йодом или перекисью водорода. Ушиб таким образом обрабатывать нельзя. Далее на травмированное место накладывают давящую повязку и предоставляют полный покой ушибленному месту. Если пострадала конечность, рекомендуется придать ей возвышенное положение. Например, руку можно повесить на косынке через плечо.

## ПЕРЕЛОМ



Если при травме сломана кость, диагностируется перелом. При закрытых переломах кожа остается целой. Если полученная травма серьезна, и произошло смещение сломанной кости, ее обломок может спровоцировать разрыв кожных покровов. Такие переломы называют открытыми.

### Симптомы перелома

Во время перелома пострадавший испытывает сильную боль. Могут образовываться припухлости и кровоподтеки, а также иногда появляется неестественная подвижность в травмированном месте. Наиболее характерные симптомы при переломах:

- Значительная припухлость.
- Резкая, ограниченная (четко локализованная) боль.
- Патологическая подвижность в области повреждения
- Хруст (крепитация) в области травмы.

### Первая помощь при переломах

Если необходимо оказать при переломе помощь, изначально надо обездвижить потерпевшего. В случае повреждения конечности на нее рекомендуется наложить шину. После того, как окажут первую помощь, желательно дать человеку обезболивающее лекарство. При открытом переломе на рану рекомендуется наложить чистую повязку. Если кровотечение не останавливается, это может свидетельствовать о повреждении артерии или вены. В таких случаях выше раны накладывается тугая жгут.

Важно знать, что транспортировка пострадавшего при подозрении на травму позвоночника осуществляется **лежа на спине, на жесткой поверхности (щите)**, а при транспортировке пострадавшего при подозрении на травму груди **полусидя**.