

## Первая помощь при травмах

С травмами хоть раз в жизни сталкивался каждый человек. Кого-то било током, кто-то обжигался кипятком или отмораживал уши, кто-то ломал ноги или руки, катаясь на роликах или просто падая на ровном месте. Кому-то раны, ушибы



и ссадины, доставались в уличных драках или на профессиональном ринге. Естественно, что в таких ситуациях необходимо обращаться к врачу-травматологу или вызывать «Скорую помощь» по телефону-03. А пока профессиональная помощь еще в пути, человеку нужно оказать первую помощь. Ведь от этого может зависеть не только его скорейшее выздоровление, но и сама жизнь.

Поэтому желательно и дома, и в дальних поездках иметь с собой комплект перевязочных материалов — на всякий случай.

### При растяжениях и разрывах связок

Догадаться, что у человека проблемы со связками, можно по резкой боли в поврежденном суставе. Если при этом сустав опух или посинел, им трудно пошевелить, а при ощупывании боль становится просто невыносимой — это похоже на растяжение или даже разрыв связок (хотя возможен и перелом, см. ниже). Не откладывая, наложите на поврежденный сустав повязку, которая будет ограничивать его движения, сверху приложите лед или холодный компресс. Пострадавшую конечность положите на возвышение.

### При переломах

Точно понять, перелом это или нет, можно только по рентгеновскому снимку. Пока у вас имеется только подозрение на него, соблюдайте осторожность. Срочно (и вместе с тем аккуратно) наложите на пострадавшую конечность шину из подручных средств и эластичного или обычного бинта. Необходимо ограничить движения кости в области повреждения, причем желательно зафиксировать не только пострадавшую кость, но и выше— и нижележащие суставы. При открытых переломах перед наложением шины на рану сначала накладывают стерильную повязку.

При подозрении на перелом позвоночника пострадавшего необходимо уложить на твердую ровную поверхность: щит или доски. При переломе и вывихе шейных позвонков кости фиксируют при помощи проволоочной шины, которую накладывают со спины.

### Первая помощь при отморожениях

Что бы в морозную погоду не замерзнуть следует одеваться в «многослойную» одежду: преимущественно из хлопчатобумажных и шерстяных тканей, свитер под пальто или куртку, утепленные рукавицы, хлопчатобумажные, а сверху шерстяные носки. Не используйте металлические украшения: кольца, цепочки, серьги.

Не применяйте перед выходом на мороз увлажняющих кремов. Возрастает риск обморожения. При слабых и средних морозах можно



пользоваться жирной косметикой, при сильных – не использовать вообще.

Не отправляйтесь на улицу в мороз на голодный желудок.

Если чувствуете, что ноги-руки начинают замерзать, немедленно начинайте двигаться, позже делать это будет уже больно.

Не растирайте лицо снегом, варежкой, только сухой ладонью. После того, как сильно промерзнете, будьте внимательны, попав в теплое место. В транспорте постарайтесь сесть, т.к. часто процесс согревания сопровождается сильными болезненными ощущениями и головокружением вплоть до обморока.

Лучший способ согреться принять теплую ванну, в которой постепенно повышать температуру воды с 20 до 40°C.



### **Не следует делать, если вы сильно замерзли**

Растираться снегом! Это усугубляет переохлаждение, повреждает ткани, есть опасность занести инфекцию.

Согреваться сухим теплом (у огня, плиты, положив руки-ноги на горячую батарею)! Риск необратимых повреждений тканей.

Употреблять алкоголь, кофе. Резкий удар по суженным сосудам может привести к их разрыву внутренним кровоизлияниям, нарушению работы сердца.

Вскрывать волдыри на обмороженных местах.

*Общее переохлаждение* - это поражение организма холодом, когда отмечаются чувство усталости, сонливости, человек теряет силы, появляется головокружение. На этом фоне отмечается замедление пульса, ослабление сердечной деятельности, падение артериального давления, ослабление дыхания, прогрессирующее снижение температуры тела.

*Отморожение* возникает при местном действии холода на тело. Холод, действуя на сосуды, вызывает их сужение, вследствие чего происходит недостаточное кровоснабжение определенного участка тела, появляется побледнение кожи. Вначале пострадавший ощущает чувство холода, сменяющееся онемением, при котором исчезают боли, а затем и всякая чувствительность. Дальнейшее воздействие холода приводит к отморожению.

Необходимо пострадавшего занести в теплое помещение, согреть. Если нет поблизости помещения - разжечь костер. Энергично растереть обмороженные участки тела. Нельзя растирать обмороженные участки снегом или смазывать жиром.

Пострадавшему дайте теплое питье. Когда возникает боль во время отогревания, дайте обезболивающие средства и доставить пострадавшего в лечебное учреждение.