

# Оказание первой помощи при травмах



# Виды травм

- Растяжения и разрывы
- Вывихи
- Ушибы
- Переломы
- Раны



# Растяжения и разрывы

- Растяжения сухожилий и связок происходят, когда движение конечности было резким, с большой амплитудой и в неестественном направлении. Часто страдает голеностоп во время бега или неосторожной ходьбы. Основным показателем этой травмы — боль и отек в области сустава, но при этом его движение возможно.
- Если произошел разрыв связки, через несколько дней возникнет кровоподтек (разорванные кровеносные сосуды).



# Первую медицинскую помощь при травмах этого типа оказывают следующим образом:

Обеспечиваем покой и неподвижность конечности. При этом желательно держать ее приподнято, чтобы не развивался отек.

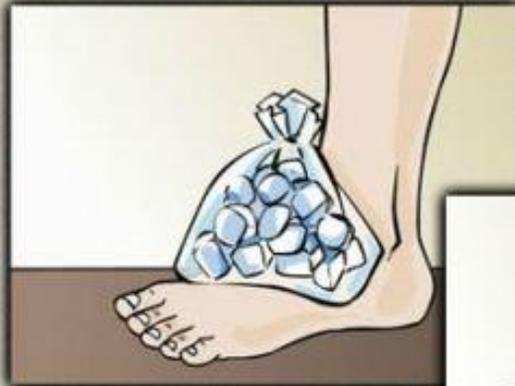
По мере возможности каждые полчаса на 15 минут прикладываем лед. Делать это следует осторожно, чтобы не нарушить кровообращен

Сустав фиксируем эластичным бинтом или трубчатой компрессионной повязкой. Сустав фиксируется эластичным бинтом или трубчатой компрессионной повязкой.

Пострадавшему дать обезболивающее лекарство.



## Первая помощь при растяжении связок



1. Для уменьшения боли наложить холодный компресс



2. Наложить тугую повязку



3. Обеспечить поврежденному суставу покой

В течение нескольких дней после растяжения нежелательно двигать суставом, массировать поврежденную область и перегревать ее.



# Вывихи

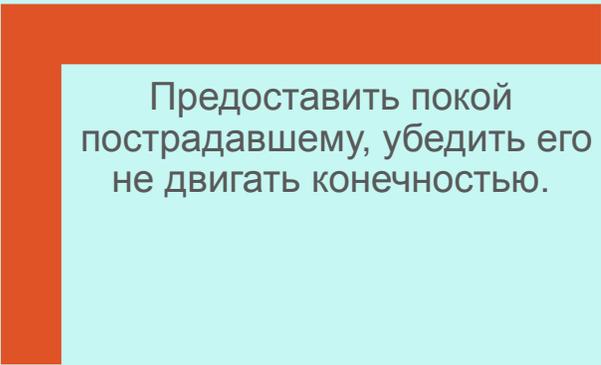
- Вывих происходит, когда кость в суставе выходит из нормального положения. Это может произойти при неудачном падении на вытянутую руку, неправильно повернутую ногу и даже при интенсивном зевании (вывих челюсти).

Распознать его можно по:

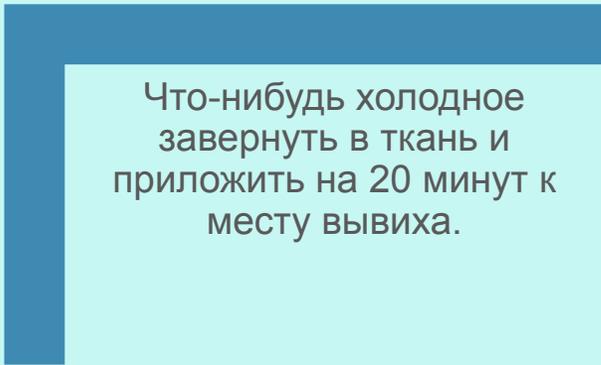
- сильной боли в суставе (длится несколько часов);
- затруднению движения конечностью;
- внешне неестественному виду сустава и отечности в этом месте;
- возможной потере чувствительности.
- хлопку во время вывиха.



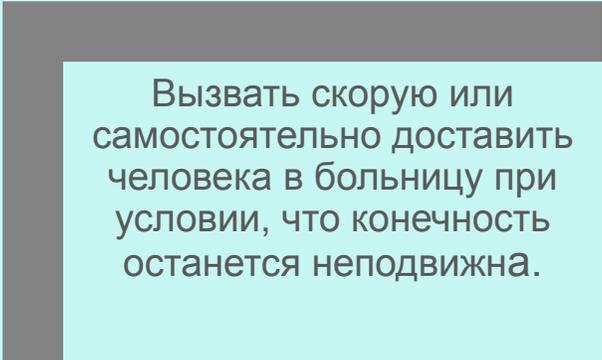
# Неотложная помощь при травмах этого типа производится в строгом порядке:



Предоставить покой пострадавшему, убедить его не двигать конечностью.



Что-нибудь холодное завернуть в ткань и приложить на 20 минут к месту вывиха.



Вызвать скорую или самостоятельно доставить человека в больницу при условии, что конечность останется неподвижна.





Оказывая первую помощь пострадавшему на месте происшествия, нельзя пытаться вправлять вывих, т.к. это часто вызывает дополнительную травму.

Необходимо приложить холод.



Требуется обеспечить покой поврежденному суставу путем его обездвиживания.



Нельзя применять согревающие компрессы. Вправить вывих должен врач в первые часы после травмы.



Важно не пытаться самостоятельно вправить сустав, это не входит в действия ПМП. Только рентген сможет точно показать вид повреждения.



# Ушибы

Ушиб является самым распространенным видом повреждения, при котором не нарушается целостность кожи. Они появляются при падениях, ударах о твердые поверхности. При этом характерны:

- боль в момент получения ранения и некоторое время после него;
- синяк в ушибленной области и припухлость;
- болезненное движение конечности.



Такое повреждение может быть поверхностным и не опасным для жизни, но также возможны травмы внутренних органов, переломы костей. При этом нужно незамедлительно обратиться в больницу для получения медпомощи. А первая помощь при травмах этой категории должна состоять из:

Растирания ушибленного места льдом в течение 30 минут без остановки.

Наложения тугй повязки для обездвиживания и предотвращения развития отека. Перед этим конечность размещают в удобном положении, чтобы мышцы не напрягались. Бинтовать следует слева направо.

Размещения конечности в приподнятом состоянии. Травмированную руку или ногу помещают на подушку выше линии всего тела. Это снижает боль и отек.



## Первая помощь при ушибах

- Положить холод на повязку в месте ушиба.
- Наложить давящую повязку на место повреждения.
- Придать конечности возвышенное положение.
- При сильных болях дать обезболивающее.
- При необходимости доставить в лечебное учреждение.



Следует отличать первую ПМП от самолечения. Поэтому для того чтобы снять подозрения на перелом, растяжение или другую травму, необходимо как можно скорее посетить травматолога.



# Переломы

После травмы, когда больной находится в состоянии шока, он не всегда может распознать перелом. Поэтому необходимо знать основные признаки:

- боль длительная и усиливающаяся;
- конечность деформирована и находится в неестественном положении;
- опухоль и кровотечение;
- разрывы кожи при открытом переломе.





## ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

# ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

### Виды переломов

Закрытый



Открытый



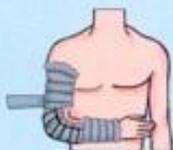
### Задачи первой помощи

- Борьба с шоком, болью, кровотечением
- Предупреждение вторичного микробного загрязнения раны
- Иммобилизация поврежденной конечности
- Подготовка больного к эвакуации

### Иммобилизация переломов



Ключицы и лопатки



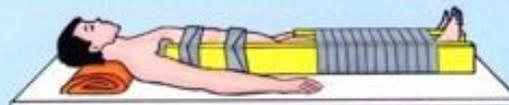
Плечевой кости и костей предплечья



Рибер



Челюсти (працевидная повязка)



Бедренной кости



Костей таза



Позвоночника — на щите.

(На носилки пострадавшего укладывают на живот, подложив под плечи и голову валик)

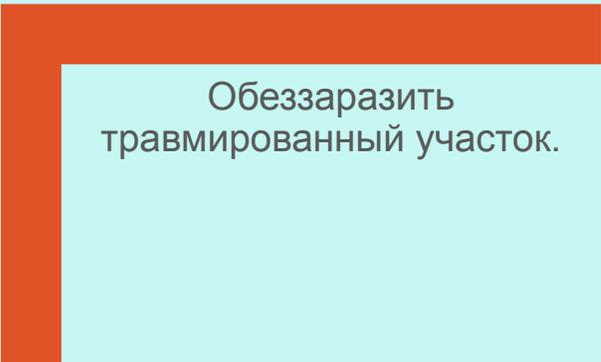
При иммобилизации конечности обязательно обездвижить два сустава, расположенные выше и ниже перелома.

Для иммобилизации используют специальные шины, а также подручные средства (доски, палки, лыжи, зонтик, трость, лопату и т.д.)

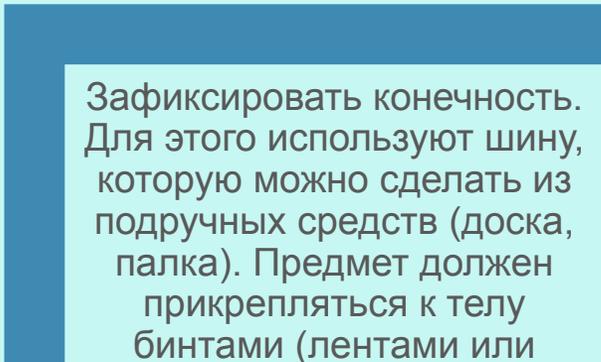
При переломах конечностей нарушается целостность кости. Это может происходить в открытой и закрытой форме. В обеих ситуациях существует точный список того, что следует предпринять, и того, что делать категорически нельзя.



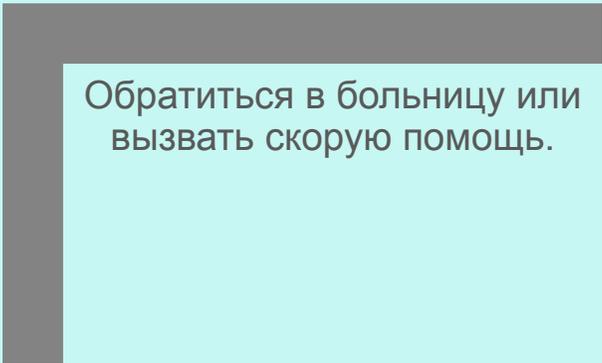
# При этих травмах необходимо:



Обеззаразить  
травмированный участок.



Зафиксировать конечность.  
Для этого используют шину,  
которую можно сделать из  
подручных средств (доска,  
палка). Предмет должен  
прикрепляться к телу  
бинтами (лентами или  
ремнями) в нескольких  
позициях: выше и ниже  
перелома, но не туго.



Обратиться в больницу или  
вызвать скорую помощь.



# Организация первой помощи при травмах спины строится особым образом:

Подготовить прямую жесткую поверхность (дверь или доску).

Аккуратно переместить на нее пострадавшего. При этом позвоночник должен быть максимально неподвижен. Не должно быть прогибов в спине.

Вызвать машину скорой помощи. Самостоятельная транспортировка может принести вред.





1  
Давать что-либо выпить или скушать, за исключением случаев профилактики болевого шока



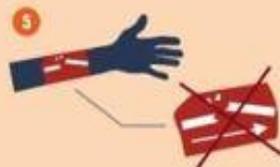
2  
Пытаться выпрямить поврежденную ногу или руку



3  
При открытом переломе доставать отломки кости из раны



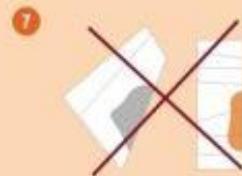
4  
Без необходимости перемещать пострадавшего, менять положение травмированной конечности



5  
Самостоятельно «вправлять» сломанные кости



6  
Заливать непосредственно в рану йод, спирт и другие средства (вызуют болевой шок)



7  
Использовать загрязненные материалы для обработки раны и повязки

При переломе запрещается:



# Раны

Ранения могут варьироваться от пореза до разрыва артерии. В первом варианте высок риск получения инфекции, а во втором — большой кровопотери.



# Первой медицинской помощью при травмах кожи будет:

Осмотр места ранения. Если обнаружен инородный предмет в теле, его нельзя трогать и вытаскивать. Возможно, что даже мелкий осколок спасает человеку жизнь, закупоривая сосуд. И если его извлечь, начнется кровотечение.

Обработки перекисью водорода. Запрещено использовать йод и зеленку (оба препарата вызывают ожог).

Наложение чистой повязки. Она крепится к телу бинтом.

Если кровь не останавливается, необходимо наложить жгут. На руке он размещается на нижней трети плеча, а на ноге — на верхней трети бедра. Жгут накладывается поверх одежды, обязательно указывается время. До приезда врачей каждый час повязка ослабляется на 15 минут.



## ОТКРЫТЫЕ РАНЫ

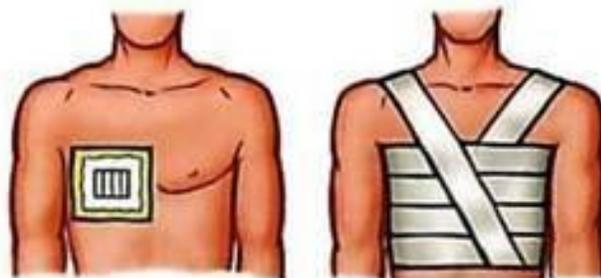
Касаться ран руками или каким-либо инструментом, удалять инородные тела с их поверхности нельзя! Грязь с окружающих рану участков кожи устраняют в направлении от раны. Кожу обрабатывают 5%-ным раствором йода. Рану накрывают стерильной салфеткой или куском бинта, накладывают ватно-марлевую повязку и забинтовывают

### ПРОНИКАЮЩЕЕ РАНЕНИЕ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ



Наложить стерильную салфетку, затем ватно-марлевую повязку и рыхло забинтовать рану

### ПРОНИКАЮЩЕЕ РАНЕНИЕ ГРУДИ



Наложить стерильную салфетку. Примерно около 5 см от краев раны нанести узкую полоску вазелина. Поверх салфетки положить кусок чистой клеенки так, чтобы его контур накрыл полоску вазелина. На выдохе наложить широкие ходы бинта, закрепляющие повязку.

Если получен небольшой порез, рана промывается чистой водой или перекисью водорода, смазывается йодом и заклеивается пластырем.

