

Тема урока: Первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах костей и вывихах суставов.

Цели: сформировать представление о возможных повреждениях скелета;
разъяснить цели доврачебной помощи;
научить оказывать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах костей.

Первая помощь-это набор простейших и срочных действий, направленных на временное устранение причин, угрожающих здоровью и жизни пострадавшего и предупреждение развития тяжелых осложнений.

- Первая помощь может быть оказана любым человеком, который находится рядом с пострадавшим, а также самим пострадавшим.
- Первая помощь оказывается до прибытия скорой медицинской помощи.

- **Правила последовательности оказания первой помощи.**
 - 1. Определите, что произошло, каковы последствия несчастного случая.
 - 2. Если необходимо, вызовите скорую медицинскую помощь.
 - 3. Приступайте к оказанию первой помощи пострадавшему.

По рекомендациям службы скорой медицинской помощи **вызов необходим**
в следующих ситуациях:

- - пострадавший находится в бессознательном состоянии;
- - у него затрудненное дыхание;
- - сильное кровотечение;
- - отравление;
- - травмы головы;
- - перелом костей.

Правила вызова скорой медицинской помощи:

- 1. Для вызова скорой медицинской помощи по телефону необходимо набрать единый номер **112** или **03**.
- 2. Сообщить диспетчеру точный адрес происшествия.
- 3. Свою фамилию и номер телефона.
- 4. Рассказать кратко, что произошло.

Виды травм:

- -ушибы,ссадины, потертости;
- -растяжения;
- -вывихи;
- -переломы: открытый и закрытый.

Ушиб-механическое повреждение мягких тканей тела человека.

- **Причина:** удар по телу тупым предметом, падение с небольшой высоты.
- **Признаки:** боль и отек, повреждение кровеносных сосудов, образование синяка, нарушение функции ушибленной конечности(ушибленного места).
- **Первая помощь:**
 - -к месту ушиба необходимо приложить холод: полотенце, смоченное водой или пузырь со льдом (менять через 1-2 минуты);
 - - наложить йодную сетку;
 - - смазать бутадионовой мазью (уменьшает боль и рассасывает кровоподтек).

Ссадина-нарушение поверхности слоев кожи, сопровождающееся точечным кровотечением.

- **Причина:** удар по телу острым предметом, падение на острый предмет.
- **Признаки:** боль, небольшое рассечение кожного покрова, капиллярное кровотечение.
- **Первая помощь:**
 - - промыть ссадину перекисью водорода или водой с мылом;
 - - смазать рану раствором бриллиантовой зелени;
 - - наложить стерильную повязку или приклеить бактерицидный пластырь.

Растяжения- повреждения связки, соединяющей кости в суставе.

- **Причина:** подъем тяжестей, резкие и неловкие движения.
- **Признаки:** боль при малейшем движении в суставе или мышце, появление припухлости, невозможность выполнять обычные движения.
- **Первая помощь:**
 - -наложить на поврежденную часть тела тугую повязку, обеспечить неподвижность и покой;
 - -приложить холод на поврежденное место для снижения боли;
 - -придать поврежденной части тела приподнятое положение.

Вывих-сильное смещение кости, суставная головка кости выходит за пределы суставной впадины.

- **Причина:** неловкое движение, падение на согнутую ногу или прямую руку.
- **Признаки:** боль в конечности, отек, смещение кости, изменение длины, отсутствие подвижности.
- **Первая помощь:**
 - - зафиксировать конечность в том положении, которое она приняла (руку повесить на косынке или бинте, на ногу наложить шину);
 - - наложить холод для уменьшения боли, отека и кровоподтека;
 - - вывих не следует вправлять;
 - - срочно доставить к врачу

Перелом кости закрытый-целостность кожи сохранена. Открытый перелом-в области перелома открытая рана.

- **Причина:** сильный удар, сдавление кости, падение с высоты, ранения, сильные ушибы.
- **Признаки закрытого перелома:** деформация конечности в зоне перелома, боли, отечность тканей, нарушение функции конечности.
- **Первая помощь:**
 - - на сломанную конечность наложить шину;
 - - одежду и обувь не снимать;
 - При переломе костей верхней конечности перевозить в сидячем положении, нижней конечности- в лежащем положении, груди-в полусидячем положении, позвоночника-на щите.

Открытый перелом-концы сломанной кости разрывают мышцы, кровеносные сосуды, нервы.

- **Признаки открытого перелома:** разрыв тканей, концы кости выступают наружу, сильные боли, кровотечение.
- **Первая помощь:**
 - - остановить кровотечение, обработать кожу вокруг раны, наложить стерильную повязку;
 - - зафиксировать поврежденную конечность;
 - - обезболить;
 - - одеть пострадавшего в теплую одежду или укрыть одеялом.

Кровотечение-артериальное, венозное, капиллярное.

- Первая помощь при **артериальном кровотечении.**
- **Признаки:** ярко алая кровь вытекает из раны пульсирующей струей (фонтаном).
- **Первая помощь:** наложить жгут(сосуд пережимают выше места повреждения)

Артериальное кровотечение.

- Остановка артериального кровотечения.
- -к жгуту привязать записку с точным указанием времени его наложения.
- -чтобы не было омертвление тканей, жгут не надолго ослабляют(в холодное время года через 30 мин., в теплое время года через 1 час)

Венозное кровотечение

- **Признаки:** кровь темного цвета, вытекает медленнее, нет пульсирующей струи(если это не крупная вена).
- **Первая помощь:**
- -наложить на рану давящую повязку;
- -или жгут(на крупную вену);
- - доставить в больницу.

Капиллярное кровотоечение-кровь алого цвета, движется по капиллярам медленно.

- **Первая помощь:**
- -обработать рану йодной настойкой;
- -наложить чистую марлевую повязку.