

ТЕМА:

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ
ПЕРЕЛОМАХ, ВЫВИХАХ,
УШИБАХ И РАСТЯЖЕНИИ
СВЯЗОК. УДАЛЕНИЕ
ИНОРОДНЫХ ТЕЛ.**

- При переломах и вывихах основная задача первой помощи состоит в том, чтобы придать поврежденной части тела самое удобное и покойное положение. Она должна находиться в полной неподвижности. Это правило является обязательным не только для ослабления болевых ощущений, но и для предупреждения превращения закрытого перелома в открытый. Вправлять вывих и оказывать действенную помощь при переломе имеет право только врач.

▣ **Перелом черепа.** При повреждении головы в случае падения или при ударе по голове, вызвавшем бессознательное состояние, кровотечениях из ушей или рта следует наложить на голову холод — бутылку со снегом или холодной водой, холодную примочку — и немедленно вызвать врача.

▣ **Перелом позвоночника.** При падении с высоты или при обвалах, если есть подозрение, что сломан позвоночник (резкая боль в нем, невозможность согнуть спину и повернуться), первая помощь сводится к следующему.

- ▣ Осторожно подводят под пострадавшего доску, не поднимая его с земли, или переворачивают его на живот (лицом вниз) и строго следят за тем, чтобы во время его подъема туловище не перегибалось (во избежание повреждения спинного мозга).
- ▣ ***Перелом и вывих ключицы.*** При боли и явно выраженной припухлости в области ключицы необходимо положить в подмышечную впадину больной стороны небольшой комочек ваты, марли или какой-либо материал, прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом; руку ниже локтя подвязать косынкой к шее; на область повреждения наложить холод.

▣ **Перелом кости и вывих сустава руки.** При боли в области кости, неестественной форме руки, ее подвижности в том месте, где нет сустава, и припухлости (перелом) накладывают соответствующие шины. Если их нет, то подвешивают прибинтованную руку к туловищу, как при переломе ключицы, но не подкладывая вату или другой материал в подмышечную впадину. Если рука не прилегает к туловищу (вывих), то между ними помещают что-либо мягкое (например, сверток из одежды). На место повреждения нужно наложить холод. Если нет бинта и косынки, то следует подвесить руку за полу пиджака.

- ▣ **Перелом и вывих кисти и пальца руки.** При подозрении на перелом или вывих кисти необходимо прибинтовать к ней шину шириной с ладонь от середины предплечья до конца пальцев. Предварительно нужно вложить в ладонь комок ваты или бинт так, чтобы пальцы были немного согнуты. На место повреждения следует наложить холод.
- ▣ **Перелом ноги.** При боли в области кости, припухлости и неестественной форме ноги в том месте, где нет сустава, необходимо обеспечить полный покой всей нижней конечности, укрепив шину (пластину из фанеры, палку, картон и т.п.) так, чтобы один ее конец достигал подмышки, а другой — пятки. Накладывать шину следует, по возможности не приподнимая ногу, а только придерживая ее на месте и подводя повязку под поясницу, колено и пятку. На место повреждения наложить холод.

- ▣ **Перелом ребра.** Признаки перелома — боль при дыхании, кашле, чихании и движениях. При оказании первой помощи необходимо туго забинтовать грудь или стянуть ее полотенцем во время выдоха.
- ▣ **Ушиб.** Если есть уверенность в том, что имеется только ушиб, а не перелом или вывих, то на поврежденное место нужно наложить холод (снег, лед или тряпка, смоченная холодной водой) и туго забинтовать.
- ▣ Если кожа не повреждена, то не следует смазывать место ушиба йодом, растирать его и накладывать согревающий компресс — все это ведет лишь к усилению боли.

- При ушибе живота, обморочном состоянии, бледности лица и сильных болях необходимо немедленно вызвать «Скорую медицинскую помощь» и отправить пострадавшего в больницу (возможны разрывы внутренних органов с последующим внутренним кровотечением). Так же нужно поступать при тяжелых ушибах всего тела, вызванных падением.
- **Растяжение связок.** Если человек, к примеру, оступился, подвернул ногу (резкая боль в суставе и припухлость), то следует наложить холод и туго забинтовать ее (нога должна находиться в покое).

- ▣ **Удаление инородных тел.** Инородное тело, попавшее в кожу или под ноготь, можно удалять, если есть уверенность в том, что эта операция будет выполнена легко и его удастся извлечь полностью. При малейшем затруднении это должен сделать врач. После удаления инородного тела нужно смазать место ранения йодной настойкой и наложить повязку.
- ▣ Инородное тело, попавшее в глаза, лучше всего извлекать промыванием раствором борной кислоты (используя ватный или марлевый тампон) или чистой водой, направляя струю от наружного угла глаза (от виска) к внутреннему (к носу). Тереть глаз не следует. Инородные тела в дыхательном горле и пищеводе обычно удаляет врач.