

§2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРЕЗАХ, ССАДИНАХ И УШИБАХ

Порезы, ссадины и ушибы — это наиболее частые виды повреждений. Трудно представить себе человека, который ни разу не порезался и не видел синяка на своем теле.

Порез — это нарушение целостности кожи, которое возникает от острых, режущих предметов: бритвы, ножа, осколка льда или стекла, туго натянутой нити и даже листа бумаги.

При глубоком порезе могут быть повреждены крупные сосуды и сухожилия. Из неглубоких порезов кровотечение может быть обильным, но его остановка обычно не представляет сложности. Прижми палец (через стерильную салфетку) ранку на несколько минут, потом обработай края

ранки раствором йода или перекиси водорода и наложи бинт.

Повязка должна быть достаточно тугой, но не нарушающей кровообращения. Если повязка промокла от крови, то не снимай бинт, а поверх него прибинтуй новый. Неглубокий порез можно заклеить бактерицидным лейкопластырем, который на ночь лучше снять, так как свободная от повязки рана заживает быстрее.

Ссадина возникает от соприкосновения кожи с неровной, жесткой поверхностью.

Ссадины, как правило, загрязнены, в них часто содержатся инородные частички. Поэтому их нужно обильно промыть водой с мылом, обработать раствором йода, перекисью водорода или другой обеззараживающей жидкостью. Если ссадина обширна и кровоточит, ее нужно прикрыть бинтовой повязкой.

Помни: помочь нужно оказывать чистыми руками!

Вымой руки с мылом, обработай их спиртом. Внимательно следи за тем, чтобы кровь пострадавшего не попадала на твои порезы и царапины. Это нужно для твоей же безопасности, поскольку есть заболевания, которые передаются через кровь (вирус иммунодефицита человека — ВИЧ-инфекция). После оказания помощи опять обязательно вымой руки с мылом.

Ушибы — еще один частый вид травм. Возникают они при падении или ударе тупым предметом. Обычно кожа при этом не повреждается. Ушиб проявляется синяком или кровоподтеком. Кровь из разорванных мелких сосудов пропитывает нижележащие ткани, и на коже появляется сине-багровое пятно. Со временем

это пятно становится зеленовато-желтого цвета, через несколько дней исчезает совсем. Синяк обычно не требует лечения, достаточно приложить лед (через салфетку) или холодный компресс на 15 минут. Это уменьшит отек и распространение синяка.

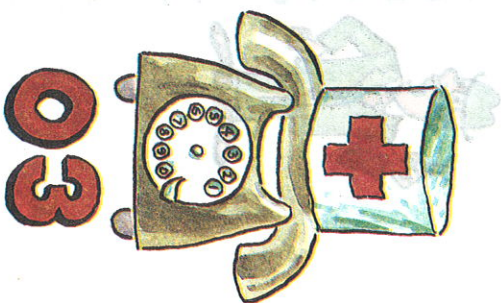
Разрыв более крупного сосуда приводит к образованию гематомы — это излитие и скопление крови под кожей и в мышцах. Появляются заметная на глаз припухлость, кровоподтек, болезненные ощущения. Первая помощь состоит в наложении повязки и прикладывании холодного компресса или льда. Повязка станет поврежденные сосуды и уменьшит излитие крови.

Особого внимания заслуживают ушибы головы. Они очень опасны и могут иметь тяжелые последствия. Человек с ушибом головы должен некоторое время меньше двигаться и находиться под наблюдением. То же самое относится к тому, кто получил сильный удар в живот или грудную клетку. В этих случаях возможно повреждение внутренних органов.

Помни: глубокая рана, вывих, большая гематома, потеря сознания или сонливость, головная боль, прозрачная жидкость из уха или носа, беспричинное появление синяка на теле почти всегда требуют квалифицированной врачебной помощи. Поэтому необходимо принять все возможные меры по доставке пострадавшего к врачу.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

1. Назови наиболее характерные виды повреждений, которые могут возникнуть в походе.
2. Расскажи правила оказания первой помощи при ушибе.





3. Каковы приемы оказания первой помощи при порезах и ссадинах? Как оказать помощь пострадавшему к врачу.

4. Перечисли случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.

§3. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ И ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ

Природа позаботилась о прочности и надежности нашего опорно-двигательного аппарата. Однако и у этой прочности есть предел. При занятиях спортом, ударах, падениях да и просто резком, неловком движении ты можешь нанести себе травмы различной степени тяжести — от растяжения связок до переломов костей.

В организме взрослого человека более 200 костей и более 630 мышц. Вместе с мышцами (скелетной мускулатурой), связками, суставами кости составляют опорно-двигательный аппарат. Его главные задачи: обеспечение движения и поддержание нашего тела в любом положении, (опорная функция), а также защита внутренних органов.

Кости и связки обладают большим запасом прочности. Например, некоторые сухожилия способны выдерживать нагрузку 270-500 кг. Но при резком (чрезмерном) движении в суставах, может произойти **растяжение или разрыв связок**. Эта травма также может сочетаться с растяжением (частичным разрывом) или полным разрывом мышц. При этом появляется сильная боль, в месте травмы образуется припухлость, кровоподтек. Выполнение привычных движений из-за повреждения сустава невозможно.

Что же нужно делать при разрыве или растяжении связок?

Обеспечь покой суставу.

Наложить тугую повязку обычным или эластичным бинтом.

Приложи холодный компресс или лед на 20 минут.

Помни: нельзя прикладывать лед непосредственно к коже.

Травмированную руку или ногу нужно приподнять, чтобы уменьшить приток крови к ней.

Иногда восстановление функций поврежденной связки происходит медленней, чем срастание несложных переломов. Причем возможны повторные травмы однажды поврежденного сустава.

Вывихи. При сильном сгибании в суставе, сокращении мышц, ударе, падении может произойти смещение концов костей, которые образуют сустав. Если суставные поверхности костей полностью теряют соприкосновение друг с другом и головка вывихнутой кости выходит из полости сустава через разорванную капсулу, то такой вывих называется полным. Если кости частично соприкасаются, то это — неполный вывих. При вывихе пострадавший испытывает сильную боль. Рука или нога занимают непривычное положение. Движения в таком случае невозможны или резко ограничены.

Лечение вывихов заключается во вправлении, при котором восстанавливаются нормальные соотношения костей в суставе.

Помни: нельзя вправлять вывихи самостоятельно!

При оказании первой помощи нужно обеспечить неподвижность поврежденной конечности.

Для этого руку фиксируют (привязывают к туловищу косынкой, бинтом). Ногу при вывихе в тазобедренном суставе прибинтовывают к здоровой ноге. Неподвижность ее можно обеспечить, привязав к ней палку, лыжку, зонт или любые другие подручные средства.

Положение вывихнутой конечности должно быть удобным, не причинять боли. При вывихе коленного сустава не пытайся с силой согнуть или разогнуть ногу. Уложи колено в наиболее удобное положение и зафиксируй его положение, поместив под колено подушку, одежду.

Переломы. Переломом называется полное или частичное нарушение целостности кости, возникающее от воздействия на кость какого-либо предмета. Переломы бывают полными, когда обломки кости совершенно отделены друг от друга, и неполными, при которых нарушена целостность лишь части поперечника кости. Это трещины и надломы кости. Переломы также бывают со смещением обломков и без смещения. Острые обломки костей могут травмировать кожу. Такие переломы называют открытыми. Если кожа не повреждена, перелом называют закрытым. Обломки могут защемлять мышцы, нервы, кровеносные сосуды, что может привести к параличам, нарушению кровообращения и препятствовать сращению обломков.

При переломе человек испытывает сильную боль — постоянно или при движениях. При полных переломах конечность укорочена и искривлена в необычном месте, а при опухании места перелома слышится хруст сломанной кости. В первые дни перелома может быть повышенная температура тела (иногда до 38 градусов).

Очень важно вовремя и грамотно оказать первую помощь.

Необходимо обеспечить полную неподвижность места перелома (иммобилизацию), чтобы избежать покоя поврежденной части, избежать отизлишней боли.

Для временной иммобилизации пользуются пинами: стандартными или импровизированными, то есть изготовленными из любого прочного подходящего для этой цели материала — досок, палок, прутьев, картона, лыжи, зонтика.

После наложения шины или оказания иной первой помощи пострадавшего с травмой следует как можно быстрее доставить в лечебное учреждение. Неграмотные действия или вовремя не оказанная помощь могут привести к тяжелым осложнениям и даже к смерти.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

1. Если ты собираешься в многодневный лыжный поход, составь вариант аптечки, который возьмешь с собой.

2. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов?