

Как оказать первую медицинскую помощь? Травмы.

Травмы сопровождают человека всю жизнь. Не думаю, что найдется много людей, их избежавших. В походах и на пикниках вероятность травм увеличивается. Самые частые травмы – это ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий. Обычно они происходят при резких движениях, перегрузках, падениях.

После травмы боль со временем усиливается, образуются отеки и синяки. Возможно ограничение подвижности суставов. Поможет тугая повязка и холод. Если речь о травме конечности – обездвижьте ее и старайтесь держать в приподнятом положении для уменьшения кровотечения. Обязательно доберитесь до травмопункта, чтобы сделать рентген и убедиться в отсутствии перелома.

Вывихи обычно сопровождаются хлопком, слышимым или ощущаемым в момент травмы. Припухлость, боль, деформация конечности, ее неестественное положение, затруднение и ограничение движения – симптомы вывихов. Бледность и онемение свидетельствуют о том, что, скорее всего, повреждены нервы или сосуды.

Для облегчения страданий следует исключить движение конечности, приложить холод. При сильных болях можно принять обезболивающее, подойдет обычный анальгин. Попытаться вправить вывих самостоятельно не целесообразно, можно повредить связки, сосуды и нервы.

Признаки переломов - это хруст костей в момент травмы, опухоль на месте повреждения, неестественная деформация поврежденного места, болезненные ощущения при осторожном ощупывании, невозможность движения поврежденной конечности. Окончательный диагноз обычно можно установить только после рентгенографических исследований.

Главная задача при переломах – предотвратить ухудшение самочувствия до оказания медицинской помощи. Обращаться с пострадавшим следует крайне осторожно. При необходимости транспортировки нужно наложить шину выше и ниже места перелома. Поможет обезболивающее.

Шина обездвиживает сломанную кость или вывихнутый сустав, уменьшает боль, предотвращает дальнейшее развитие травмы. Для ее изготовления подойдет картон, доска, палка – любой подходящий предмет. Слишком грубые предметы перед использованием обматываются куском ткани. Не следует пытаться изменить положение костей! Шина накладывается на них в том положении, в каком они находятся после травмы. Суставы выше и ниже места повреждения тоже должны быть закреплены шиной. Если нет бинтов, для фиксации шины подойдет лента, галстук, разорванная материя. Повязка не должна быть слишком тугой и препятствовать кровообращению.

При травмах позвоночника нельзя перемещать пострадавшего до тех пор, пока он не будет обездвижен полностью с головы до ног. Любое движение головы, шеи, спины может вызвать либо усилить паралич или даже привести к смертельному исходу.

Симптомы повреждения позвоночника – боль в спине, ногах, деформация позвоночника, повышенная чувствительность в местах повреждения, онемение и паралич конечностей. Если никаких симптомов нет при наличии явной травмы, то, скорее всего, пострадавший находится в шоке. Признаки шока – это возбуждение, в дальнейшем учащение дыхания и пульса, возможны рвота и потеря сознания.

При прямых ударах по голове возникает черепно-мозговая травма. В результате ее человек может потерять сознание и память. Возникает головная боль, шум в ушах, головокружение, тошнота, рвота. Первоначально человек обычно не может адекватно оценить повреждение. Следует убедить его в необходимости немедленного обращения за медицинской помощью, до ее прибытия уложить пострадавшего на бок или спину.

Конечно, наиболее полную и квалифицированную помощь пострадавшим могут оказать только медики. Но не всегда они оказываются рядом в нужный момент. Помните, что правильные первичные действия окружающих могут сохранить здоровье или даже жизнь пострадавшему человеку. Помогите ему, даже если вы совсем его не знаете!

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)