

КОМПЛЕКТ ПАМЯТОК
по оказанию
первой доврачебной помощи
в отдельных ситуациях

Оказание первой помощи при ушибах

Современная жизнь проходит в напряженном темпе и в постоянном соприкосновении с источниками повышенной опасности, особенно, если вы живете в большом городе. Риск получить травму сохраняется повсюду — на улице, в лифте, в офисе, в автомобиле или в общественном транспорте. Даже дома, в родных стенах, мы не застрахованы от серьезных повреждений: можно поскользнуться в собственной ванной, получить ожог на кухне, удариться о мебель.

Ушиб — одна из самых распространенных травм. К сожалению, мы зачастую относимся к ушибам с nepозволительным легкомыслием, недооценивая их опасность для здоровья. Между тем безобидный на первый взгляд ушиб может вызвать нешуточные осложнения (вплоть до появления новообразований), которые способны основательно испортить нам жизнь.

В некоторых случаях последствия ушибов проявляются не сразу, а через довольно продолжительное время, когда человек уже давно забыл о первопричине неприятностей. Вот почему медицинская помощь при ушибах должна быть оказана своевременно и грамотно. В этой статье мы поговорим об оказании первой, доврачебной помощи при ушибах.

Симптомы и общие рекомендации

При ушибах страдают мягкие ткани — кожа, мышцы. От удара повреждаются кровеносные и лимфатические сосуды, происходят подкожные кровоизлияния, на месте которых впоследствии образуется гематома — кровяной сгусток. Ушибленный участок отекает, возникает припухлость, кожа принимает синюшный оттенок (в просторечии синяк). Прикосновение к ушибленному месту вызывает боль.

Как помочь человеку, получившему ушиб? В первую очередь нужно обеспечить покой. Если на месте ушиба есть повреждения кожи — ссадины, царапины и т.д. — необходимо как можно скорее продезинфицировать пораненный участок. Для этого можно использовать перекись водорода, йод или раствор хлоргексидина. Если под рукой нет медикаментов, подойдут одеколон, духи, а также влажные салфетки с антибактериальным эффектом. Далее нужно приложить к ушибленной части тела что-то холодное, чтобы купировать подкожное кровоизлияние и уменьшить боль. Для охлаждения больного места можно использовать лед или замороженные продукты из морозильника.

В зависимости от локализации травмы, методы оказания первой доврачебной помощи при ушибах имеют свою специфику.

Первая помощь при ушибе головы

Ушиб головы – очень серьезная травма, чреватая опасными осложнениями. Поэтому, оказав пострадавшему первую помощь, как описано выше (приложить холод и продезинфицировать раны), необходимо исключить сотрясение мозга и внутричерепное кровоизлияние. Пострадавшему нужно обеспечить покой и комфортную позу. Если в состоянии покоя человек ощущает головокружение, тошноту, сильную боль – есть вероятность сотрясения мозга. В этом случае его нужно срочно госпитализировать. Внутричерепное кровоизлияние иногда проявляет себя не сразу, но последствия его могут быть очень плачевными, вплоть до параличей. После того как оказана первая помощь при ушибе головы, мы настоятельно рекомендуем пройти обследование у специалиста. Нужно хотя бы сделать электроэнцефалограмму.

Если удар пришелся в область глаза, сделайте стерильную повязку и приложите холод. Исключите физические нагрузки, резкие движения и поднятие тяжестей. Обязательно проверьтесь у окулиста, ведь внутренние структуры зрительных органов чрезвычайно хрупки и уязвимы. Даже не очень сильный ушиб может привести к частичной или полной потере зрения!



Первая помощь при ушибе живота

Слово «живот» в древнерусском языке не случайно означало «жизнь». Самые важные органы сосредоточены в области живота, вот почему ушиб живота грозит тяжелыми системными поражениями. Могут произойти разрывы кишечника или селезенки, которые, в свою очередь, вызовут внутреннее кровотечение. Это очень опасно, так как кровотечение не сразу проявляется. Если его своевременно не обнаружить, человек может умереть от кровопотери. Первая помощь при ушибе живота оказывается следующим образом: пострадавшего осторожно укладывают на спину, просят согнуть ноги в коленях. На место ушиба обязательно приложить холод. До приезда «скорой» ни еды, ни питья давать человеку нельзя. Не обольщайтесь, если после ушиба живота вас ничего не беспокоит. Непременно сделайте УЗИ внутренних органов, чтобы убедиться, что с ними все в порядке.



Первая помощь при ушибах конечностей

Руки и ноги подвергаются ушибам чаще всего, поэтому уметь оказывать первую помощь в этих случаях особенно важно. Чаще всего эти травмы проходят без опасных последствий. Если ушиб не сопровождается растяжением или разрывом связок, достаточно приложить холод и продезинфицировать больное место. В противном случае необходимо сделать тугую повязку, чтобы зафиксировать поврежденную конечность и обеспечить ей полный покой. Холод прикладывается каждый час на пять – десять минут. Растяжения и повреждения связок сопровождаются очень сильным болевым синдромом, поэтому можно дать больному обезболивающее. Визит в травмпункт обязателен – важно исключить повреждения суставов, вывихи, трещины и переломы.

Если ничего серьезнее ушиба у пациента не выявлено, лечение продолжают в домашних условиях. На следующий день можно воспользоваться какой-нибудь рассасывающей мазью, желательно содержащей экстракт пиявки – эти препараты хорошо рассасывают гематомы и тромбы.



Первая помощь при ушибе копчика

В комедийных фильмах незадачливые герои часто со всего размаху «приземляются» на пятую точку, что вызывает веселый смех публики. И совершенно напрасно. Потому что ушиб копчика (нижний отдел позвоночника) может вылиться в трещину и даже перелом, а впоследствии привести к нарушениям в работе внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, ведь позвоночник тесно связан с центральной нервной системой.

Вот почему легкомыслие здесь недопустимо. Пострадавший должен лечь на живот с ледяным компрессом на копчике и сохранять полный покой. Если перелома и трещин не обнаружено, можно вздохнуть с облегчением, хотя неприятные ощущения после ушиба копчика продолжатся в течение долгого времени. Чтобы облегчить симптомы, придется ограничивать движения: не сидеть, не лежать на спине, ходить и наклоняться с осторожностью. Противопоказаны горячие ванны.



Первая помощь при ушибах у детей

Оказание помощи при ушибах у детей принципиально ничем не отличается от описанных выше методов. Важно понимать, что малыши не в состоянии адекватно оценить и описать свое самочувствие, поэтому даже в случае небольшой травмы необходимо показать ребенка врачу. Не бойтесь перестраховаться. Ведь не долеченное в детстве повреждение может вызвать осложнения, которые будут причинять человеку страдания до конца жизни.

