**Урок 33**

**8 класс**

**Первая помощь при ушибах и вывихах**





**Ушиб – это травма, в результате которой повреждаются мягкие ткани и проявляется местная реакция в виде отека или кровоизлияния.**

**Основными признаками ушиба являются кратковременные или интенсивные болевые ощущения и отечность травмированного участка. На месте ушиба образуются кровоизлияния в ткани (гематомы) и кровоподтёки (синяки). На протяжении первых двух дней возможно усиление боли и отечности.**

**Получив травму таких органов как грудь, поясница и живот, необходимо обязательно обратиться за медицинской помощью, чтобы исключить риск внутренних повреждений и кровотечения.**

**Первая помощь при ушибах руки или ноги заключается в наложении**[**тугой повязки**](https://kladzdor.ru/catalog/binty-teypy/polimernye_i_elastichnye_binty/)

[](https://www.syl.ru/article/292943/nalojenie-povyazok-tehnika-nalojeniya-vidyi-povyazok#image1612284)

**Иногда при ушибе конечностей может возникнуть ограничение подвижности**[**сустава**](https://kladzdor.ru/catalog/izdeliya_dlya_sustavov/)**. В этом случае применяется холод, накладывается повязка и обеспечивается постельный режим.**

**Первая при ушибах стопы должна включать использование холодного компресса или льда и фиксацию**[**эластичным бинтом**](https://kladzdor.ru/catalog/binty-teypy/polimernye_i_elastichnye_binty/bint_meditsinskiy_elastichnyy_vyazanyy_5_0_08m/)**. При очень сильной боли можно принять обезболивающее лекарство. Применение холодных компрессов рекомендовано в первые сутки.**



**Симптомы и степени ушиба**



**Различают 4 степени ушиба, в зависимости от которых следует принимать те или иные меры по восстановлению:**

* **Первая степень: кожа не повреждена или повреждена незначительно (ссадины, царапины), возможны незначительные подкожные кровоизлияния в виде синяков, небольшая припухлость. Такой ушиб проходит самостоятельно в течение 2–3 дней.**
* **Вторая степень: имеется легкое повреждение мышц с выраженной отечностью тканей. Сильное покраснение покровов, разрывы сосудов со временем формируют ярко выраженную гематому.**
* **Третья степень: глубокий ушиб с разрывом мышц и сосудов, повреждением прилежащих структур – сухожилий, суставов, костей, нервных окончаний.**
* **Четвертая степень: сильная травма выводит из строя функцию ближайших органов, что может привести к потере зрения, нарушению работы головного мозга, иммобилизации конечности, патологии почек и т.п.**

**Первая и вторая степень не требуют обязательного врачебного вмешательства.**

**Исключение составляют травмы глаз и головы в целом – в этом случае желательно пройти диагностику для исключения отсроченных осложнений. Третью и четвертую степень лечат только под контролем врачей и после полного обследования поврежденных участков тела.**



**При травмах глаза нужно принимать следующие меры:**

**- кратковременно прикладывать холод (около 20 минут), смочив в воде платок или**[**вату**](https://kladzdor.ru/catalog/binty-teypy/polimernye_i_elastichnye_binty/vata_dlya_polimernykh_bintov_komf_ort_k_420_10_sm_10m/)**;**

**- обеспечить больному полный покой, не нагружать пострадавший глаз, не совершать повороты головой;**

**- забинтовать глаз стерильной повязкой;**

**- обратиться за помощью к квалифицированному офтальмологу.**

**Первая помощь при вывихах**

**Вывихи**

**Вывих представляет собой полный выход головки кости из суставной сумки, при котором в области сочленения полностью теряется соприкосновение суставов. Как правило, данный вид травмы образуется в результате разрывов связок, а также травм суставной сумки.**

**Предположить вывих можно по следующим симптомам:**

**- сильная болезненность в области сустава, усиливающаяся при движении;**

**- затруднение движения пораженного**[**сустава**](https://stolichki.ru/stati/7-produktov-dlya-sustavov)**;**

**- из-за смещения суставных поверхностей конечность может выглядеть короче и находиться в неестественном положении;**

**- отечность, припухлость в области сустава.**



**Вывих локтевого сустава**



**Вывих ключицы**



[](https://sustavlive.ru/wp-content/uploads/2016/05/vyvih-golenostopa.jpg)

**Вывихи в области тазобедренных и голеностопных суставах**

**Первая помощь при травмах для этого рода выглядит следующим образом:**



- **поврежденная область должна охлаждаться;**



**- применяются обезболивающие препараты местного или общего действия;**





**- конечность фиксируется в том положении, в котором она была травмирована; пострадавшего необходимо доставить к врачам.**

**При вывихах возможна только минимальная доврачебная помощь. Вправлять вывих самостоятельно или пытаться определить сопутствующие травмы категорически запрещено.**