

Оказание первой помощи при травмах



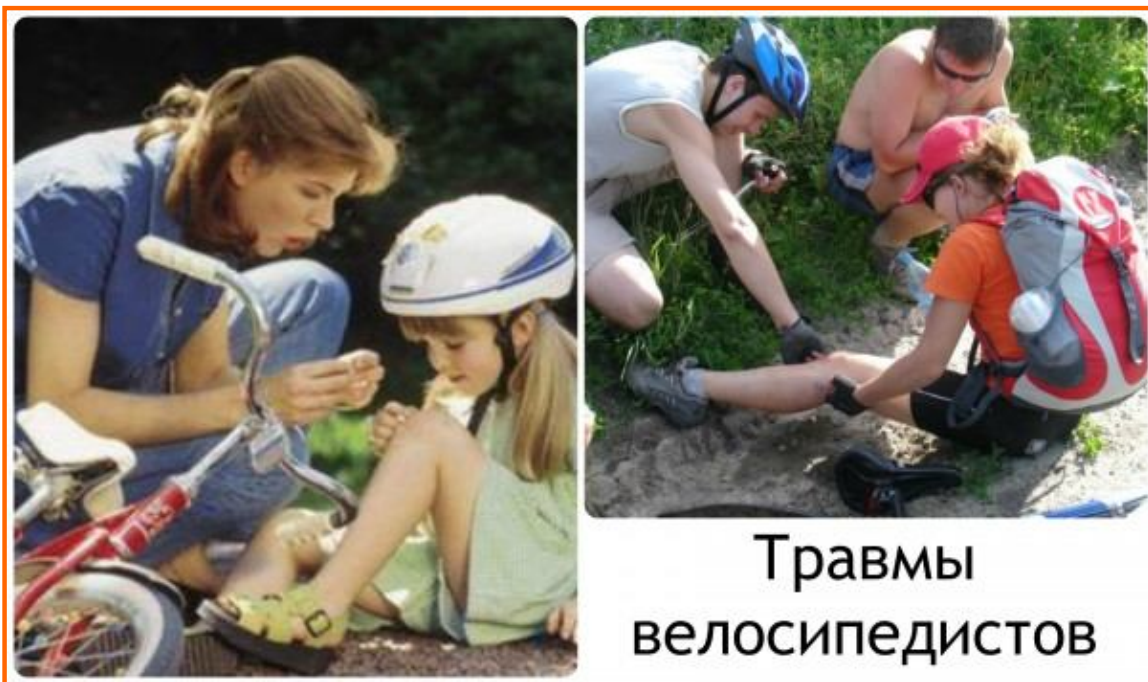
Даже те люди, которые не занимаются спортом и ведут себя более чем осторожно, не застрахованы от травм. Это может быть неудачное падение или автомобильное происшествие, неприятный случай на прогулке или даже на собственной кухне. **Каждый из нас может оказаться травмированным или предстать перед необходимостью оказания первой помощи травмированному.**

Именно поэтому каждый из нас обязан изучить правила оказания первой помощи при травмах, но при этом большинство людей имеют очень приблизительное понятие о том, что можно делать и чего делать нельзя. Это приводит к тому, что часто «помощь» приносит больше вреда, чем сама травма. Поэтому мы рассмотрим травмы, с которыми можно встретиться в реальной жизни и способы оказания первой помощи.

Классификация травм

Существует несколько способов классификации травм. Самый простой – разделение травм на закрытые и открытые. При открытых травмах повреждаются покровы организма, а при закрытых кожные покровы остаются неповрежденными, а повреждения касаются внутренних органов.

Также травмы различаются по характеру повреждения. По данному принципу их разделяют на одиночные, множественные, сочетанные и комбинированные. При одиночных травмах травмируется один орган, при множественных наблюдается ряд однотипных повреждений, при сочетанных повреждается одновременно опорно-двигательный аппарат и внутренние органы, при комбинированных повреждения наносится двумя или более травмирующими факторами.



Травмы велосипедистов

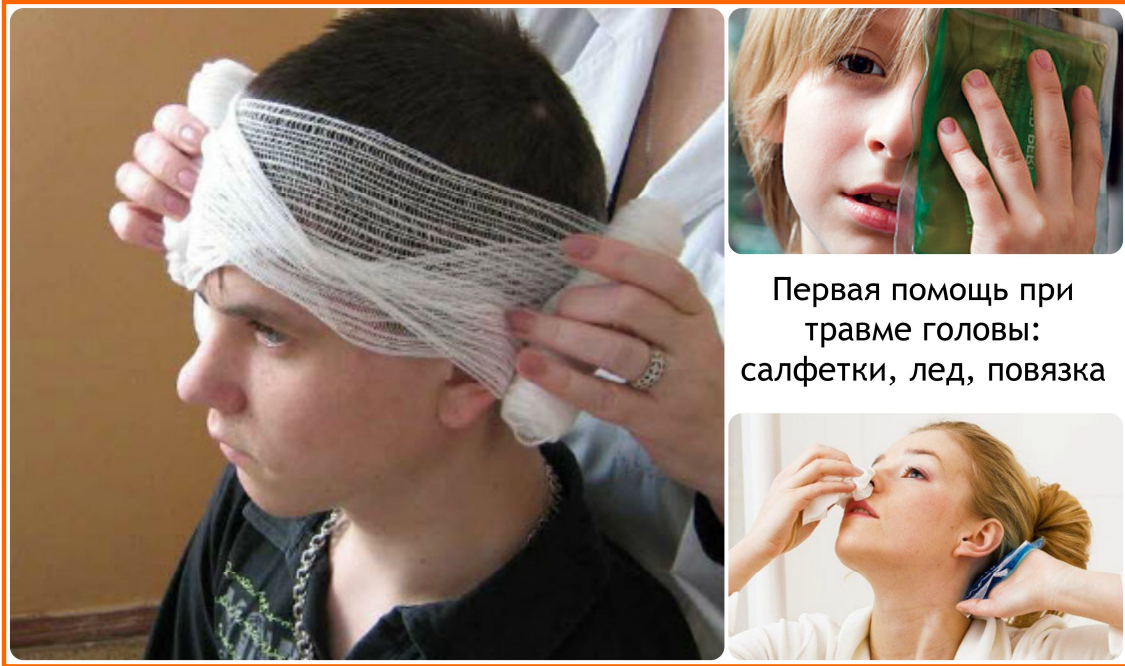
Могут травмы классифицироваться и в зависимости от тяжести повреждений. Обычно выделяют три группы: легкие – это ушибы и растяжения, средние – например, переломы или вывихи, и тяжелые.

Чаще всего встречаются так называемые спортивные травмы, возникающие вследствие чрезмерных физических нагрузок. К таким травмам относят ушибы, вывихи, растяжения, переломы. Очень сложными считаются переломы суставов. При таких травмах часто повреждаются капилляры, начинаются воспалительные процессы, опухоли и отеки в местах повреждений. Именно поэтому правильная и своевременная первая помощь очень важна, она помогает избежать многих неприятных последствий и сокращает восстановительный период.

Как оказывать первую помощь при травме головы

Одной из главных опасностей травмирования головы является возможность сотрясения мозга. Внешне голова может выглядеть неповрежденной, но последствия сотрясения могут быть самыми плачевными. Поэтому при травме головы необходимо в любом случае доставить пострадавшего в больницу. Главными признаками сотрясения являются: головокружение, рвота, бледность кожи и холодный пот.

Чтобы правильно оказать помощь необходимо сначала проверить пульс и дыхание, если человек без сознания, при отсутствии дыхания и пульса необходимо начинать сердечно-легочную реанимацию. Чтобы исключить возможность закупорки дыхательных путей, пострадавшего необходимо переложить на бок. Если заметно место повреждения черепа, необходимо приложить что-то холодное, это смягчит боль и остановит распространение отека.



Первая помощь при травме головы: салфетки, лед, повязка

В случае если заметно кровотечение, к месту повреждения необходимо приложить марлевую салфетку, а потом перевязать голову при помощи бинта. Чтобы избежать инфицирования кожу вокруг раны можно обработать антисептиком. Если в ране заметно инородное тело, доставать его, или даже просто трогать руками, запрещается категорически. Наоборот, необходимо любыми способами постараться обеспечить стабильное положение предмета, закрепить его при помощи повязки и валика и тщательно забинтовать голову.

При оказании первой помощи человеку с травмой головы необходимо понимать, что в данной ситуации главная задача спасающего – доставить пострадавшего в больницу, не ухудшив его состояния. Все надо делать быстро и аккуратно. Если есть подозрение на травму мозга, например, кровотечение из носа, выделение ликвора, синяки вокруг глаз, пострадавшего надо доставить в больницу как можно скорее, так как через пару часов при травмировании мозга обычно наступает смерть.

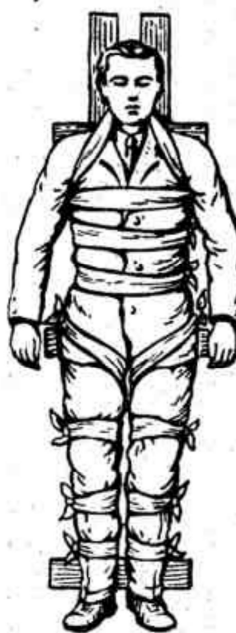
Оказание первой помощи при травме позвоночника

Одной из наиболее опасных травм для жизни человека является травма позвоночника. Главные признаки такой травмы – потеря подвижности, боль в спине, снижение чувствительности в конечностях. До начала оказания помощи важно вызвать врачей. Если есть подозрение на травмирование позвоночника, то первую помощь необходимо оказывать максимально быстро и при этом аккуратно, чтобы не усилить повреждение.

В первую очередь пострадавшего необходимо аккуратно уложить на спину и обездвижить. Делать это лучше вдвоем. Так, чтобы один человек держал за голову, второй по центру туловища и третий за [ноги](#). Поднимать необходимо всем одновременно и по команде, чтобы не возникало смещение позвонков у пострадавшего.



Травмы позвоночника: положение тела и способы транспортировки



После того как пострадавший будет уложен, под шею ему необходимо уложить валик, который приподнимет подбородок и поможет дыхательным путям оставаться открытыми, даже при западании языка. Если есть необходимость в сердечно-легочной реанимации, проводить ее надо очень осторожно, чтобы не усугубить ситуацию неверными движениями. Если нет возможности вызвать «скорую» и придется транспортировать пострадавшего самостоятельно, то делать это надо крайне осторожно, поместив больного на твердую поверхность и зафиксировав его.

Первая помощь при травмировании груди

Травмы грудной клетки встречаются достаточно часто. В такой ситуации очень важно правильно оценить наличие угрозы жизни. Часто при травмировании грудной клетки повреждаются внутренние органы, такие как сердце и легкие, но внешне ситуация может и не выглядеть угрожающей, поэтому вызвать бригаду скорой помощи необходимо.

До приезда врачей можно предпринять некоторые действия, направленные на нормализацию состояния больного. В первую очередь, необходимо помочь ему принять положение, удобное для дыхания. Обычно это бывает положение полусидя или сидя. Если есть перелом грудины, пострадавшего необходимо удобно уложить на спину.



Иммобилизация пострадавшего при травме груди: перевязка, положение



На пострадавшем необходимо расстегнуть одежду, чтобы обеспечить свободный доступ воздуха. Если он теряет сознание, можно дать понюхать нашатырного спирта или протереть им виски. Больному нужно минимизировать речевую деятельность. Если есть проблемы с работой сердца, можно принять 20-25 капель Корвалола. При наличии опухоли или заметного места удара, к нему необходимо приложить что-то холодное. Это поможет снять боль и замедлит распространение опухоли.

Очень важно при таких травмах обеспечить пострадавшему покой и максимально ограничить двигательную активность. Кто-то должен находиться рядом с травмированным до приезда «неотложки», следить за его состоянием и при необходимости помогать.

Оказание первой помощи при травмах ног

Ноги поддаются травмам очень часто, это связано с их работоспособностью и функциональной ролью. Повреждения ног сильно отличаются в зависимости от того, какой участок ноги был травмирован. В большинстве случаев все обходится простым домашним лечением, но иногда бывает необходимость помощи врачей. Если повреждение достаточно серьезно – необходимо правильно и своевременно оказать помощь и доставить пострадавшего в больницу, чтобы минимизировать последствия таких травм.

Достаточно опасны травмы голени. Обычно они возникают при повышенных нагрузках на ноги. Провоцировать такие травмы может избыточный вес, занятие спортом без подготовки, бег по незнакомой местности. Если в области голени появилась боль, необходимо прекратить деятельность, которая привела к боли, приложить холодный компресс к травмированному месту. Большой конечности необходимо обеспечить максимальный покой. Поврежденную ногу необходимо немного приподнять.



На протяжении нескольких дней необходимо делать охлаждающие компрессы для больной ноги. Если за несколько дней болевые ощущения не прошли, и возможность нормально передвигаться не появилась, необходимо обратиться к врачу.

Достаточно часто встречаются травмы ахиллова сухожилия. Чаще всего к таким травмам приводят занятия спортом, неправильно подобранная обувь и удары по напряженной мышце. Во время оказания помощи очень важно уложить пострадавшего и обездвижить травмированную конечность. К месту повреждения надо приложить лед, а саму ногу положить на возвышение и немного согнуть в колене. К тыльной стороне ноги можно привязать плоский предмет, например, доску. Наступать на поверженную ногу нельзя и обязательно надо проконсультироваться с врачом–травматологом.

Помощь при травмировании коленного сустава отличается мало. Но здесь очень важно придать суставу устойчивость и транспортировать пострадавшего в больницу с максимальной осторожностью.