**Инструкция по оказанию первой медицинской помощи при ушибах и вывихах.**

***Ушиб*** *-* механическое нарушение мягких тканей без видимых по­вреждений кожи. В месте ушиба появляется боль, припухлость, крово­подтек, синяк. При ушибе грудной клетки нарушается дыхание. Ушиб живота может привести к разрыву печени, селезенки, кишечника, внут­реннему кровотечению, а головы - к черепно-мозговой травме (ушиб или сотрясение мозга).

Большинство синяков и других повреждений в результате ушибов появляются после внезапного удара тупым предметом. Хотя целостность кожного покрова сохраняется, а наружное кровотечение отсутствует, кровеносные сосуды и мельчайшие капилляры, расположенные близко к поверхности кожи, разрываются. Кровь изливается в окружающие ткани, образуется хорошо знакомое всем фиолетовое пятно. Врачи на­зывают такие внутренние кровоизлияния гематомами.

Основные правила оказания первой помощи при ушибах показаны на схеме 82.

При кровоподтеке на руке или ноге приподнимите конечность по­выше. При этом кровоподтек располагается выше уровня сердца, ток крови к нему уменьшается и припухлость становится меньше. Если есть подозрение на повреждение позвоночника, ни в коем случае не следует менять положение рук и ног пострадавшего.

Используйте холод (вода, лед). Он является эффективным лече­нием кровоподтеков. Длительность воздействия холодом зависит от тяжести ушиба. Иногда достаточно прикладывать его к ушибленно­му месту в течение 15-20 мин, в других случаях в первый день полу­чения ушиба нужно каждый час прикладывать холод на 5-10 мин. Если ушиблена рука или нога, подержите конечность под струей хо­лодной воды. Наполните льдом пластиковый пакет, заверните его в полотенце или материю и приложите к месту ушиба. Соблюдайте осторожность и не перестарайтесь с использованием холода.

Нужно, чтобы ушибленное место слегка онемело и покраснело, но оно не должно побелеть, это признак слишком слабого притока кро­ви. Холод нельзя использовать людям, страдающим нарушениями кровообращения и диабетом.

Обеспечьте поврежденному месту покой, так как при этом приток крови к пострадавшему месту уменьшается, что способствует прекра­щению распространения отечности. Уменьшается болезненность.

***Внимание!*** При ушибах нельзя прикладывать лед непосредственно к коже, это может привести к ее обморожению.

***Вывих*** *-* нарушение целостности сустава со стойким смещени­ем суставных концов костей. При вывихе обычно растягиваются или рвутся связки, может оказаться поврежденной суставная кап­сула, в которую заключен сустав. Лопаются мелкие кровеносные сосуды, что приводит к внутреннему кровотечению, образованию гематомы и опуханию. Давление на нервы в результате опухания вызывает боль.

Вывих не всегда легко отличить от перелома или от растяже­ния. Кроме того, удар, способный вызвать смещение суставных концов костей, может также сломать кость, тогда будут присутство­вать признаки и того, и другого повреждения. Не осложненные вывихи характеризуются следующими признаками: значительным опуханием сустава; деформацией и неестественной формой суста­ва; видимым укорочением или удлинением поврежденной конечно­сти; сильной болью в области сустава, особенно при попытке сде­лать движение; побледнением кожи вокруг сустава; болезненнос­тью при дотрагивании; тугоподвижностью или потерей функции поврежденного сустава.

Первая медицинская помощь пострадавшему при вывихах ока­зывается в определенной последовательности. Пострадав­шему дают обезболивающее средство, иммобилизуют сустав с помо­щью шины или косыночной повязки, по возможности не меняя его начального положения. Делают холодный компресс на область вы­виха, пользуясь водой, льдом, снегом (поместить в целлофановый пакет). При вывихе коленного или голеностопного сустава подними­те его выше, чтобы уменьшить опухание, устройте пострадавшего поудобнее и постарайтесь успокоить его. После этого вызывают «ско­рую помощь».

***Внимание!*** При вывихе не пытайтесь вправить кости сустава на место.