

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ВЫВИХ

Вывих – это смещение суставных концов костей, частично или полностью нарушающее их взаимное соприкосновение.

ПРИЗНАКИ: появление интенсивной боли в области пораженного сустава; нарушение функции конечности, проявляющееся в невозможности производить активные движения; вынужденное положение конечности и деформация формы сустава; смещение суставной головки с запустеванием суставной капсулы и пружинящая фиксация конечности при ее ненормальном положении.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ должна состоять, как правило, в фиксации поврежденной конечности, даче обезболивающего препарата и направлении пострадавшего в лечебное учреждение. Фиксация конечности осуществляется повязкой или подвешиванием ее на косынке. При вывихах суставов нижней конечности пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение в лежачем положении (на носилках), с подкладыванием под конечность подушек, ее фиксацией и даче пострадавшему обезболивающего средства.

РАСТЯЖЕНИЕ

Растяжение – повреждение мягких тканей (связок, мышц, сухожилий, нервов) под влиянием силы, не нарушающей их целостности. Чаще всего происходит растяжение связочного аппарата суставов при неправильных, внезапных и резких движениях, выходящих за пределы нормального объема движений данного сустава (при подвертывании стопы, боковых

поворотах ноги при фиксированной стопе и др.). В более тяжелых случаях может произойти надрыв или полный разрыв связок и суставной сумки.

ПРИЗНАКИ: появление внезапных сильных болей, припухлости, нарушение движений в суставах, кровоизлияние в мягкие ткани. При ощупывании места растяжения проявляется болезненность.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ предусматривает обеспечение покоя пострадавшему, тугое бинтование поврежденного сустава, обеспечивающее его подвижность и уменьшение кровоизлияния. Затем необходимо обратиться к врачу – травматологу.

ПЕРЕЛОМ

Перелом – это нарушение целостности кости, вызванное насилем или патологическим процессом. Открытые переломы характеризуются наличием в области перелома раны, а закрытые характеризуются отсутствием нарушения целостности покровов (кожи или слизистой оболочки).

ПРИЗНАКИ: сильные боли, деформация и нарушение двигательной функции конечности, укорочение конечности, своеобразный костный хруст.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ заключается в обеспечении неподвижности отломков кости (транспортной иммобилизации) поврежденной конечности шинами или имеющимися под рукой палками, дощечками. При открытом переломе, сопровождающимся обильным кровотечением, накладывается давящая асептическая повязка и, по показаниям, кровоостанавливающий жгут.

ПАМЯТКА

Предупреждение травматизма при гололеде



г. Нижневартовск

Свежевыпавший снег дворник должен убрать в течение 1-3 часов. И лишь недобросовестностью можно объяснить тот факт, что ни один из них этому не следует. В течение года по России регистрируется до двух миллионов травм, связанных с гололедицей.



Чтобы не пополнить собой ряды травмированных при падении, необходимо следовать простым советам. Среди народных средств можно назвать кусок поролона (по размеру каблука), который надо приклеить лейкопластырем перед выходом.



Рекомендуется также наклеить лейкопластырь или изоляционную ленту на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой) и перед выходом натереть песком.

Отдельно надо сказать о пожилых людях. В гололедицу лучше вообще не выходить из дома.

Но если нужда заставила, не стесняйтесь взять трость с резиновым наконечником или специальную палку с шипом на конце. Помните, что две трети травм люди старше 60 лет получают при падении.



Движение на автомобиле



В условиях гололеда требует особой осторожности и тщательного соблюдения правил дорожного движения:

- ✓ Не допускайте резких разворотов, рывков на скользкой дороге;
- ✓ выдерживайте определенную дистанцию после и перед другими автомашинами;
- ✓ ни в коем случае не превышайте допустимую на данном участке дороги скорость.



Увеличивает сцепление со льдом подошва, натертая наждачной бумагой. В любом случае надо помнить, что лучше подходят для гололеда подошвы на микропористой и другой мягкой основе.

- Если Вы поскользнулись:**
- ✓ то надо по возможности присесть, чтобы уменьшить высоту падения,
 - ✓ в момент самого падения сжаться, напрячь мускулы,
 - ✓ коснувшись земли, обязательно перекатиться, чтобы смягчить удар.