

Первая помощь при переломе



здоровье



Как отличить перелом от других травм



Признаки перелома:

- острая боль при нагрузке на место повреждения
- синяк и отёк
- видимая деформация кости
- возможны обморок, шок и кровотечение

Отличие от ушиба — при переломе отёк и боль не уменьшаются, а только усиливаются. Опереться на повреждённую конечность или согнуть сломанный палец не получится.

Виды переломов:

- **открытый** — идёт кровь, часть кости выходит из раны
- **закрытый** — крови нет, кожа целая, но видно деформацию кости

Как наложить шину



Шина обеспечивает неподвижность конечности при переломе. В качестве такого фиксатора можно использовать любой твёрдый предмет. Например, доску, палку или зонт.

Как наложить фиксирующую шину:

- сделать это нужно поверх одежды
- шина должна захватывать два ближайших к перелому сустава
- прибинтуйте шину к повреждённой конечности. Проверьте, чтобы повязка не была слишком тугой



Что делать при закрытом переломе



- **Не двигайте** и не выравнивайте сломанную кость
- **Наложите фиксирующую шину на руку или ногу** в том положении, в котором они оказались после травмы
- Если сломан палец, **прибинтуйте его к соседнему** пальцу



Что делать при открытом переломе



- **Остановите кровь.** Для этого сверните бинты и проложите вокруг выпирающей кости. Сверху закройте рану стерильной салфеткой
- **При сильном кровотечении наложите жгут** не более чем на 2 часа, подойдёт ремень или галстук. Под место перелома — мягкую ткань или одежду. Затягивать выше на 5–7 см от раны, а каждые 30 минут — ослаблять на 3–5 минут
- **Обездвижьте конечность,** наложив шину-фиксатор



Как не допустить шока от боли



Согрейте пострадавшего. Из-за воспаления в месте травмы у человека может начаться озноб. Укройте его.

Охладите место травмы. При открытом переломе разместите компресс вокруг раны, а при закрытом — на повреждённом месте.

Для этого подойдут **бутылка с холодной водой или лёд**, которые нужно обернуть тканью и приложить к больному месту на 20 минут. Потом уберите на 5 минут, чтобы кожа немного согрелась, и верните компресс.



Если есть подозрение на травму позвоночника или шеи



Не двигайте пострадавшего. Переносить или перемещать его опасно — это может усугубить травму.

Зафиксируйте шею и голову. Чтобы избежать повреждений, аккуратно подложите под шею и вокруг головы валики из одежды или других подручных материалов.



Главное — не трогать человека без крайней необходимости, чтобы не навредить ещё больше.

Куда обращаться при переломе



При закрытом переломе и возможности обездвижить повреждённую конечность вызовите такси до травмпункта или позвоните в скорую помощь по номеру 112 или 103.

При открытом переломе, травмах позвоночника и шеи, а также острой боли обязательно вызовите скорую помощь.

