**[Первая помощь при ушибах](http://igiuv.ru/pervaya-pomoshh/996-pervaya-pomoshh-pri-ushibax.html)**

Первую медицинскую помощь при ушибах различной локализации должен уметь оказывать каждый человек. Ведь опасности часто подстерегают там, где их совсем не ждёшь.

Ушибом называют последствия тупой травмы без признаков повреждения кожных покровов. Следствием ушибов могут быть несколько состояний, в том числе и осложнения, опасные для жизни.

Возможные осложнения ушибов различной локализации после тупой травмы:

* Посттравматическое кровоизлияние в мягкие ткани (гематома) с последующим нагноением или без такового.
* Внутритканевые или внутриорганные разрывы крупных кровеносных сосудов с опасностью кровотечения.
* Разрывы внутренних органов с развитием внутреннего кровотечения, угрожающего жизни.
* Вывихи ушибленных суставов.
* Закрытые переломы костей скелета без повреждения кожных покровов.
* Сотрясения и ушибы головного мозга.
* Внутричерепные кровоизлияния под оболочки мозга (посттравматические гематомы).
* Травматический шок.

Для установления точного диагноза и предупреждения осложнений, опасных для жизни, пострадавший человек должен быть доставлен в медицинское учреждение – травматологический пункт или многопрофильную больницу. Первая помощь при сильных ушибах должна быть оказана пострадавшему до прибытия вызванной бригады скорой медицинской помощи.

**Холодный компресс**

Основным мероприятием первой помощи при сильных ушибах без потери сознания является прикладывание холода к ушибленному месту.

Цель холодного компресса – воздействие на артериальные сосуды. Охлаждение уменьшает приток крови в травмированные ткани за счёт сужения сосудов, и происходит прекращение кровотечения из капилляров (ускорение естественного гемостаза). Таким образом, делается попытка уменьшить объём посттравматической гематомы.

**Транспортная иммобилизация**

При тупой травме конечностей велика вероятность закрытых переломов костей (без смещения отломков). Главная задача медицинской помощи при ушибах конечностей – предотвратить смещение костных отломков и ранение ими мягких тканей, сосудов и нервов. Этой цели служит иммобилизация, то есть фиксация ушибленной конечности в неподвижном положении.

При иммобилизации исключается ранение мышц и сосудисто-нервного пучка отломками костей, уменьшается болевой синдром. Фиксацию можно осуществлять подручными средствами, например деревянными планками.

Импровизированные шины прибинтовывают к ушибленной конечности, приложив к боковым поверхностям. Неподвижность конечности будет обеспечена при условии обязательной фиксации двух суставов, прилежащих к месту ушиба. При перевозке пострадавшего нужно исключить опору на ушибленную конечность до уточнения характера повреждения (исключения перелома костей).

**Обезболивание**

Одним из опасных последствий любой травмы, в том числе и ушиба, является травматический шок. Травматический шок – системное нарушение кровообращения в ответ на стресс и сильную боль, полученную при травме.

Для ослабления проявлений шока в качестве неотложной помощи необходимо уменьшить болевой синдром у пострадавшего человека. Для этой цели можно применить обезболивающие лекарства из группы НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов) при условии отсутствия аллергии на них. К НПВП относятся широко известные обезболивающие средства, такие как темпалгин, пенталгин, кетонал, кеторол, и некоторые другие.

Зная простые правила оказания медицинской помощи при ушибах, каждый из нас сможет спасти жизнь человеку, попавшему в беду.

Интернет - журнал о здоровье «Медицина в России»