**[Первая помощь при ушибах, растяжениях и вывихах](http://igiuv.ru/pervaya-pomoshh/963-pervaya-pomoshh-pri-ushibax-rastyazheniyax-i-vyvixax-.html)**

Как говорится, «хочешь мира – готовься к войне». Аналогично, если человек желает жить долго и счастливо со своей семьей, он должен быть готов к возможным неприятностям, в том числе, оказывать первую помощь при травмах.

Видов травм великое множество. Рассмотрим одни из самых распространенных травм: ушиб, растяжение, вывих.

**Ушиб**

При ушибе повреждаются ткани и органы, но не нарушается их структура. Особенно страдают ткани, прилегающие во время удара к костям.

Пострадавший чувствует боль, которая возникает спустя какое-то время после травмы, происходит кровоизлияние, за несколько дней меняется цвет кожного покрова: поначалу красный, затем багровый, синий, зеленоватый, желтый. Может возникнуть припухлость, но не всегда она ярко выражена.

Первая помощь при ушибе:

1. Приложите холод для уменьшения кровоизлияния (но не на голое тело). Через 20 минут уберите холод. Через час можно повторить прикладывание холода. Делайте это в течение трех суток. Учтите, что людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями холод прикладывать нельзя. Если ушибленный орган когда-то был обморожен, то на него также не стоит класть холодное.
2. Если есть ссадины, то продезинфицируйте их перекисью водорода, зеленкой или йодом. Но не обрабатывайте сам ушиб, а только ссадины.
3. Наложите давящую повязку.
4. Ушибленный орган должен находиться в покое. Например, ушибленную руку можно подвесить на косынке, а ногу положить на подушку.
5. Спустя трое суток к ушибленному месту прикладывайте теплые грелки.
6. Можно наносить на ушиб специальную мазь, содержащую гепарин.

Обычно при ушибах помощь врача не требуется.

**Растяжение**

При резких движениях суставов может возникнуть растяжение связок. В этом случае происходит повреждение (надрыв) мышц, сухожилий и нервов. При растяжении после резкого движения в суставе возникают боль, отек и кровоизлияние, которые могут длиться от одного дня (легкое растяжение) до трех недель (тяжелое растяжение, почти разрыв связок). Двигать травмированной конечностью при растяжении пострадавший может, хотя ему больно.

Чаще всего от растяжения страдают связки голеностопного сустава.

Первая помощь при растяжении:

1. Как можно скорее туго забинтуйте травмированную руку или ногу. Для этой цели отлично подойдет эластичный бинт. Но не переусердствуйте – при этом нельзя нарушить кровообращение. При тугой перевязке оставляйте кончики пальцев не забинтованными: по их цвету можно определить, не слишком ли туго. Если пальцы станут бледными, онемеют, в них появиться покалывание – снимите бинт, подождите, пока эти симптомы пройдут, и снова забинтуйте, но уже не так туго. На ночь повязку снимайте.
2. Обеспечьте травмированному органу покой (как описывалось в разделе про ушиб).
3. Обратитесь в медицинское учреждение. Там, возможно, назначат рентген, чтобы исключить закрытый перелом, симптомы которого похожи на симптомы растяжения.

**Вывих**

При вывихе происходит смещение суставных концов кости и разрыв суставной капсулы. Чаще всего происходят вывихи в локтевом, плечевом и тазобедренном суставе, вывих челюсти и большого пальца.
При вывихе сустав визуально приобретает неестественную форму и припухлость. Кровоизлияния становятся видны дня через три. Если вывихнута челюсть, то рот не закрывается. Сразу же после травмы становится невозможно двигать поврежденным суставом, боль сильна даже в состоянии покоя.

Первая помощь при вывихах:

1. Зафиксируйте поврежденную конечность шиной. Если пострадала нога, то можно прибинтовать ее к здоровой ноге, а если рука – к туловищу. Если вывихнута челюсть, то оденьте больному повязку, которая будет придерживать челюсть. Так как рот в этом случае не закрывается – прикройте его, чтобы в гортань не попал посторонний предмет.
2. Приложите холод к больному суставу (как при ушибе или растяжении).
3. Как можно быстрее обратитесь в больницу, иначе из-за отеков возникнут осложнения.

Некоторые люди, насмотревшись фильмов, пытаются сами вправить вывих. На самом деле вправить вывих может только опытный врач, а такое самолечение приводит к ухудшению положения.

Будьте здоровы!

Интернет - журнал о здоровье «Медицина в России»