**[Первая помощь при ушибе пальца](http://igiuv.ru/pervaya-pomoshh/979-pervaya-pomoshh-pri-ushibe-palcza.html)**

Пожалуй, нет такого человека, который не встречался в своей жизни с ушибами различной степени тяжести. Особенно часто с этим недугом приходится сталкиваться в летнее время, период отпусков и огородов. Некоторые считают, что ушибы можно не лечить, однако это не совсем так. Если во время не оказать правильную помощь, со временем ушибленное место может начать болеть сильнее, и даже привести к такому серьезному заболеванию как артрит.

Первая помощь при ушибе пальца заключается в следующем:

1. Для начала, место ушиба нужно охладить. Для этого можно воспользоваться кубиком льда и сделать при помощи него массаж пострадавшего пальца. В течении первых часов его следует повторять через каждый час, в течении 15 минут. После того как боль утихнет, можно будет массажировать палец 1 раз в 3-4 часа. Также подойдет пакет со льдом, завернутый в полотенце: его следует просто приложить к больному месту.
2. Чтобы достичь скорейшего выздоровления, травмированный палец должен находиться в покое. Для этого можно зафиксировать его повязкой или пластырем к соседнему пальцу.
3. Для снятия боли можно воспользоваться обезболивающими средствами в таблетках или мазях, они помогут быстро снять воспаление. Для устранения припухлости хорошо подойдут мази, в состав которых входит гепарин,  а вот разогревающими средствами пользоваться не стоит. Дело в том, что они могут вызвать отек тканей и еще больше усугубить ситуацию. Согревающие компрессы можно делать только на вторые сутки после травмы.
4. После проведения необходимых мер первой помощи, необходимо проверить подвижность пальца. Если при сгибании и разгибании возникают болезненные ощущения, то не лишним будет обратиться в травмпункт. Там нужно сделать рентгеновский снимок,  чтобы исключить возможность перелома или трещины.

Также следует обратить внимание на состояние ногтя на ушибленном пальце. Если он частично  поврежден, стоит обработать его дезинфицирующим средством и заклеить бактерицидным пластырем, чтобы исключить попадание инфекции.

После такой травмы человеку следует по возможности сохранять покой травмированного места. В случае ушиба пальца на ноге рекомендуется носить только удобную, по возможности открытую обувь.

Для оказания первой помощи при ушибе пальца часто прибегают к народным средствам. Одним из самых распространенных методов борьбы с отеком на месте ушиба является бодяга. Для этого 2 столовые ложки порошка растворить в 1 ложке воды. Полученную смесь наложить на ушибленное место и зафиксировать повязкой. Менять ее следует не реже двух раз в день.
Настойку арники можно принимать как внутрь по 30 капель, так и в виде примочки, прикладывая к пальцу.

Натертый корень хрена обыкновенного следует накладывать вместе с соком в виде компресса.

*Интернет - журнал о здоровье «Медицина в России»*