

Первая помощь при травмах

Травма – нарушение целостности или функциональности органов/определённых частей тела. Травмы возникают в результате внешнего воздействия различной природы. От степени травматизации зависит не только качество жизни пострадавшего, но, нередко, и сама жизнь. Что нужно знать о травмах, как правильно оказать первую помощь и каких ошибок следует избегать?

Что нужно знать о травмах

Травма – нарушение целостности и работы органов, отдельных участков или систем организма, которые возникают из-за внешнего воздействия. Совокупность травм, полученных одной группой населения за конкретный промежуток времени, называют травматизмом.

Случаи травматизации наиболее характерны для пациентов мужского пола в возрасте от 20 до 49 лет.

Женский травматизм наиболее распространён в возрастной группе от 30 до 59 лет.

Согласно статистике, травмы лидируют в рейтинге причин смертности у лиц трудоспособного возраста. Среди всех причин смертности и первичной инвалидности травматизации отведено третье место.

Абсолютно все травмы классифицируют **по степени тяжести**. Существует три степени тяжести, которые определяют терапевтический курс, последующее восстановление и возможную функциональность человеческого организма.

К легким травмам относят ссадины, ушибы, незначительные ранения, которые не влияют на трудоспособность пострадавшего. Пациенту оказывают первую медицинскую помощь и, по необходимости, назначают домашнее лечение. Оно допускает дозированную физическую активность, корректировку рациона питания, употребление медикаментов и тщательный уход за раной.

Травмы средней тяжести наносят больший урон человеческому организму и требуют должного внимания со стороны врача. Терапию составляют основываясь на природе, локализации, интенсивности травмы, и выписывают пострадавшему больничный на период от 10 до 30 дней. Лечение может происходить как в домашних условиях, так и в стационаре.

Тяжёлые травмы лишают человека трудоспособности более чем на 30 суток. Это могут быть переломы, нарушения работы органов из-за аварии или неправильного обращения с потенциально опасными предметами. Пострадавший нуждается в госпитализации, полной диагностике организма и наблюдении врачей. Чтобы ликвидировать последствия тяжёлых травм может понадобиться операция, пересадка органов, подключение к аппарату жизнедеятельности и прочее.

Разновидности травм

Перелом

Травмы классифицируют по природе возникновения и характеру повреждения.

По природе возникновения выделяют такие травмы:

механические (ссадины, раны, переломы, вывихи);

физические или термические (ожоги, обморожения, тепловые удары, воздействие тока/молнии, ультрафиолетовых или радиоактивных лучей);

химические (травматизация щелочами, кислотами, растворителями);

биологические (поражение бактериальными токсинами);

психологические (рефлекторное раздражение центральной нервной системы, испуги, срывы). Психологический тип травмы требует не первой доврачебной помощи, а работы с квалифицированным специалистом.

Как только вы определили разновидность травмы, следует узнать ее характер:

множественный (повреждение двух и более органов/частей тела);

комбинированный (комбинация нескольких факторов, к примеру, перелом и обморожение);

сочетанный (одновременная травматизация костей и внутренних органов);

открытый (с повреждением кожного покрова);
закрытый (без повреждения кожного покрова).

Первая помощь при механических травмах

Это наиболее обширная группа повреждений, с которой люди сталкиваются ежедневно. Переломы, ушибы или растяжения связок могут возникнуть во время занятий спортом, по собственной неосторожности или вследствие чрезвычайных ситуаций. Как распознать механическую травму и оказать пострадавшему первую помощь?

Вывих конечности

Вывих стопы

Для вывиха характерно смещение суставного конца кости. Суставная капсула и связки разрываются, а пострадавший ощущает резкую интенсивную боль, деформацию кожи в точке вывиха и перестает контролировать конечность. Приложите к поврежденному суставу холодный предмет и постарайтесь зафиксировать конечность (но не выпрямлять, если она согнута). Чем меньше резких движений совершит пострадавший, тем выше шанс благоприятного исхода и быстрого восстановления. Дайте человеку обезболивающее и максимально быстро доставьте в травмпункт.

Растяжение связок

Один из наиболее распространенных видов травмы. Возникает после резкого движения в суставе, которое превышает его нормальную амплитуду. Первым делом следует наложить тугую повязку и зафиксировать сустав, чтобы не допустить большего повреждения. Одни специалисты советуют прикладывать к пораженному участку холод, чтобы снять боль. Другие утверждают, что это нарушит кровоток, поэтому от льда следует отказаться. Как можно скорее доставьте пострадавшего в травмпункт для дальнейшего обследования и постановки диагноза.

Ушибы различной тяжести

Ушиб – это закрытое повреждение тканей без существенного нарушения их структуры. Основной удар приходится на мягкие ткани, которые продавливаются костями в момент ушиба. На поверхности формируется большое темное пятно, человек ощущает интенсивную боль, а в глубине тканей открывается кровотечение. Первые несколько часов после ушиба пострадавший должен находиться в полном покое. К поврежденному участку прикладывают холод, чтобы снять боль и минимизировать кровоизлияние. Это может быть бутылка со льдом, смоченное в ледяной воде полотенце и всё, что окажется в поле зрения. Спустя 3 часа после получения травмы, на ушиб накладывают давящую (но не тугую) повязку на 1-2 дня.

Перелом кости

Оказание первой помощи должно быть максимально аккуратным и быстрым. Обездвижьте поврежденную конечность при помощи шины. Ее можно сделать из подручных твердых материалов – используйте доску, металл, твердый картон или сложенное в несколько слоев одеяло. Прибинтуйте импровизированную шину к поврежденной части тела и сразу же направляйтесь в стационар. Наложение шины необходимо для безопасной транспортировки человека. При открытом переломе под шину накладывают антисептическую повязку, при кровотечении – давящую повязку.

Травмы черепной коробки

Травма головы

Любое повреждение черепа может закончиться быстрой смертью или необратимыми последствиями для организма. Постарайтесь аккуратно зафиксировать голову и шейный отдел при помощи мягкого валика/любого похожего предмета. В месте травмы черепа может сформироваться вмятина, гематома, ссадина – наложите на нее стерильную повязку, после чего приложите холод. Если человек не дышит – сделайте искусственное дыхание. До приезда скорой помощи тщательно следите за дыханием, сердцебиением и общим состоянием человека, чтобы передать информацию врачам.

Травмы спины

Незамедлительно вызовите скорую помощь или доставьте человека в стационар. Осторожно положите пострадавшего на носилки (допускается соорудить из подручных

предметов) спиной вниз. Главное – не допустить прогибания позвоночника. Подложите под человека одежду, различные предметы, чтобы сохранить спину ровной. При травматизации шейного отдела позвоночника, укутайте шею толстым слоем ваты и оберните марлевым бинтом. Положите человека спиной на носилки, подложите под плечи и шею свертки одежды/подушки/другие предметы, чтобы поддержать и обездвижить участок.

Первая помощь при термических травмах

Если травма вызвана паром, электрической дугой или пламенем, как можно скорее оградите действие термического раздражителя. Если пузырьки на коже не лопаются самостоятельно (I, II степень ожога) приложите к поврежденному участку холод на 20-30 минут или промойте его под струей воды на протяжении 10-15 минут. Закройте рану салфеткой, асептической повязкой или лоскутом ткани, не передавливая кожу. При ожогах III, IV степени наложите на поверхность стерильную повязку и приложите к коже холодный предмет. Следите за состоянием пострадавшего, заставьте его выпить как можно больше теплой жидкости. Не вскрывайте ожоговые пузыри, не убирайте обгоревшую одежду с поврежденных участков тела и не наносите жирные гели/мази. Непосредственно лечением и восстановлением эпителия должен заниматься профильный врач. При травмах дыхательных путей пламенем, дымом или горячим паром, усадите пострадавшего и снимите с него одежду, которая может мешать дыханию. Если дыхательная функция нарушена, проведите искусственную вентиляцию легких 8-12 раз в минуту. Как можно скорее вызовите врача или доставьте пострадавшего в стационар самостоятельно. При общем охлаждении организма укройте человека спасательным термопокрывалом/любой одеждой, которая попадет под руку, и заставьте выпить много жидкости. На его теле должна быть теплая сухая одежда, чтобы не усугубить состояние. Как можно скорее доставьте пострадавшего в больницу и не пытайтесь активно согревать участки с явными признаками отморожения.

Употребление воды

При тепловом ударе переместите человека в темное прохладное место, смочите лицо и дайте выпить воды, снимите сдавливающую одежду и постарайтесь охладить тело подручными средствами. Главное, чтобы перепад температур не был резким, иначе пострадавший потеряет сознание. Дайте человеку прийти в себя, убедитесь в его самочувствии, по необходимости вызовите скорую помощь.

Первая помощь при химических травмах

Принцип оказания доврачебной помощи при химическом ожоге:

Вызовите бригаду скорой. Снимите все украшения и сдавливающую одежду. Удалите химическое вещество, которое спровоцировало повреждение. Для этого промойте рану под струей прохладной воды на протяжении 20 минут. Порошкообразные химические вещества (например, известь) сперва удаляют салфетками, после чего промывают рану жидкостью. Нейтрализуйте действие раздражителя. Если вы обожглись кислотой – обработайте рану мыльной водой или раствором пищевой соды. Соотношение ингредиентов выглядит так: 1 чайная ложка соды на 2,5 стакана питьевой жидкости. Для нейтрализации щелочи подойдет слабый раствор уксуса или лимонной кислоты, для извести – раствор сахара (2%). Чтобы снизить боль, приложите к ране влажное холодное полотенце/ткань. Наложите свободную повязку из сухого бинта, марли или чистой ткани. Главное, чтобы повязка не сдавливала кожу, что приведет к большей травматизации.

Первая помощь при биологических травмах

Биологические травмы – повреждения, которые вызваны вирусами, бактериями, укусами животных, змей или насекомых. Симптомы травмы могут быть наиболее разнообразны – от лёгкого недомогания до летального исхода. Биологические травмы могут ограничиваться несколькими случаями или носить массовый характер. Поражение бактериями/вирусами может быть запущено искусственно. В этом случае возбудителем выступают животные (например, крысы) или специально разработанные боевые устройства. Пострадавший нуждается не в доврачебной помощи, а в незамедлительном лечении, изоляции и постоянном контроле со стороны медицинского персонала. Если биологическое поражение кажется нам маловероятным, то с укусами бродячих собак или

ядовитых змей человечество сталкивается часто. Если на ваших глазах человека укусила змея, незамедлительно вызовите врача. Положите пострадавшего на пол/кушетку/любую другую поверхность и обездвижьте ту часть тела, которая подверглась укусу. Следите за сердцебиением и заставьте пострадавшего выпить большое количество теплой жидкости, чтобы организм смог самостоятельно нейтрализовать яд или его часть.

Бактерии

Ни в коем случае не отсасывайте яд. Так вы подвергаете риску собственное здоровье и добавляете патологических бактерий в рану.

Последовательность действий после укуса собаки: вызовите бригаду скорой помощи или самостоятельно доставьте пострадавшего в травмпункт; промывайте рану под струей теплой воды с мылом/другим гигиеническим средством минимум 5 минут. Желательно выбрать средство с обилием щёлочи (например, хозяйственное мыло), поскольку вирус бешенства погибает в щелочной среде; обработайте рану и её края антисептическим средством (70%-м спиртом, перекисью водорода, 5%-м раствором йода); наложите стерильную повязку на рану из бинта, марли, салфетки или любой другой ткани.

Распространённые ошибки

В большинстве случаев первую помощь оказывают случайные прохожие, не имеющие профильного медицинского образования. Ситуацию усугубляет стресс, который может перекрыть даже поверхностные знания о доврачебной помощи. Ниже будут приведены наиболее распространенные ошибки, которые не помогут ни пострадавшему, ни врачам.

Первое ошибочное утверждение – упавшего человека обязательно нужно поднять и поставить на ноги. Если пострадавший сорвался с лестницы в собственном доме или общественном месте, споткнулся, упал в обморок, ни в коем случае не поднимайте его. Почему? Первые несколько секунд после падения организм немного «тормозит». В это время он проводит примитивную самодиагностику, чтобы понять локализацию и интенсивность боли. Резкие движения могут только усилить боль и усугубить травму. Как оказать первую помощь? Присядьте рядом с пострадавшим, осмотрите его на предмет открытых ранений, кровопотери и спустя несколько секунд начните задавать вопросы. Узнайте где болит, насколько сильны ощущения, может ли человек встать, как он себя чувствует.

Резкий подъем при обмороке чреват повторным обморочным состоянием. В момент падения кровь резко приливает к голове, а затем также интенсивно отливает от нее из-за смены положения. Результат – пострадавший снова теряет сознание, а организм переживает двойной стресс.

Если вы стали очевидцем серьезного ДТП и замечаете, что внутри машины остался человек, не спешите его вытаскивать. Извлекать пассажира стоит только при угрозе взрыва или возгорания. Если подобной угрозы нет – вызовите скорую, подойдите к пострадавшему и попытайтесь оценить его состояние. Поговорите с человеком, успокойте и сообщите, что скорая уже в пути. Самостоятельное извлечение чревато переломами, дополнительной травматизацией, открытием кровотечения, нарушением функциональности внутренних органов.

Ещё одна распространенная ошибка – самостоятельное вправление вывиха. Во-первых, с уверенностью отличить вывих от перелома можно только на рентгенограмме. Во-вторых, вправление конечности принесет пострадавшему колоссальную боль. Не рискуйте человеческим здоровьем и не берите на себя непосильную ответственность. Как можно скорее доставьте пациента в травматологию, обеспечив максимальный комфорт и спокойствие во время транспортировки. Нужно ли промывать рану? Да, если порез/ссадина/повреждение относительно неглубокое и не может угрожать жизни пострадавшего. При обширных глубоких ранениях промывание запрещено. Ничего не доставайте из раны, даже гвозди, куски стекла и другие крупные предметы. Сконцентрируйте все силы на том, чтобы скорее доставить человека в

травматологию, где рану правильно обеззаразят и зашьют. Единственный допустимый вариант – наложить и прибинтовать сверху стерильную марлевую повязку.

В сознании многих людей закрепились мысли, что ожог нужно смазывать маслом. Но это действие только усугубит влияние раздражителя на кожу и ухудшит её состояние. Масло образует на поверхности эпителия плотную плёнку, которая не пропускает воздух и не даёт ткани восстанавливаться. Вместо этого – смочите обожжённую поверхность едва тёплой водой. Использовать холодную жидкость также запрещено – она усиливает отёк, увеличивает интенсивность боли.