

Травмы в зимний период. Виды, симптомы и первая помощь.

Из-за особых погодных условий, вызывающих появления льда и снега, количество травм зимой возрастает на 25%. Все они болезненны и довольно опасны, если вовремя не оказать первую помощь. В этой статье попробуем разобраться, как отличить типы повреждений друг от друга и что допустимо при оказании первой помощи.

Самые частые травмы в гололедицу

- Ушиб.
- Повреждение связок, растяжение.
- Вывих.
- Перелом.
- Сотрясение головного мозга.

Если вы упали и ударились — вполне реально получить ушиб, если при этом подвернули ногу или руку — вероятен вывих или растяжение. При этих травмах важно правильно оказать помощь в течение первых суток, тогда можно успешно восстановиться самостоятельно.

Сотрясения головного мозга и переломы всегда требуют длительного лечения, поэтому считаются тяжелыми травмами. Реабилитация может длиться несколько месяцев — в зависимости от того, насколько сильно пострадали кости или головной мозг.

Кто находится в группе особого риска

Гололедица особенно опасна для детей, пожилых людей и больных остеопорозом (снижение плотности костей) — они легче травмируются и тяжелее восстанавливаются.

Но в особо скользкую погоду травму может получить каждый. Важно знать базовые признаки повреждений и правила оказания первой помощи, чтобы не нанести дополнительный вред

Ушиб мягких тканей.

При ушибах глубокие слои кожи и подкожной жировой клетчатки повреждаются из-за сильного удара. Кровь из поврежденных сосудов пропитывает мягкие ткани, поэтому в месте травмы уже в течение часа возникают кровоподтеки. Последствия легкого ушиба проходят в течение 7–10 дней, сильного — до месяца. Оpoznать ее можно по поверхностной боли,

которая уменьшается за несколько часов. К ушибленному месту стоит сразу приложить что-то холодное, держать 5–10 минут с перерывами.

Если удар пришелся на сустав, до осмотра врача не нагружать травмированный участок — не переносить вес всего тела на ушибленную ногу, не поднимать тяжелые предметы пострадавшей рукой.

Царапины, ссадины, неглубокие раны на месте ушиба закрывают стерильной повязкой. Она должна плотно прилегать к коже, но не давить.

При подозрении на ушиб внутренних органов везти пострадавшего в больницу нужно в неподвижном состоянии. Если такой возможности нет — вызвать скорую помощь и ждать на месте.

Растяжение мышц или связок.

У каждой подвижной части тела есть свои рамки физиологических возможностей. При внезапном сильном движении, выходящем за эти пределы, связки, сухожилия и мышцы резко растягиваются. В тканях возникают микроразрывы, и в определенных положениях они причиняют боль, сигнализирующую о повреждении связок. Из-за этого ограничивается нормальное движение конечностей. ощущается похоже на ушиб, но боль сосредоточена около сустава. Амплитуда движений в суставе остается полной, хотя при движении боль может усиливаться. При обширных микроразрывах развивается отек.

Первая помощь — так же сначала использовать холод, а потом 10 дней наносить противовоспалительную мазь. Желательно посетить специалиста, чтобы не пропустить серьезное повреждение. Ну и, конечно, не нагружать поврежденную конечность.

Разрыв мышц или связок

По ощущениям близок к растяжению, но боль и отек при нем сильнее. Как правило, при этом перестает полноценно двигаться сустав, около которого произошло повреждение. Обязательно надо отправляться к врачу, так как может даже потребоваться операция.

Вывих

При вывихах разъединяются поверхности костей, прилегающие друг к другу внутри сустава. Одна из них радикально смещается, при этом физиологические движения становятся невозможными. Часто в таких случаях разрываются оболочки сустава. Если повреждаются также мышцы, сосуды, нервы или сухожилия, вывих считается осложненным. Наиболее тяжелая

травма — когда между поверхностями сустава попадают и сдавливаются мягкие ткани. Такой вывих называется невправимым и лечится только хирургически.

- Сустав выглядит деформированным, изогнутым, очень часто — вывернутым в обратную сторону.
- Движения невозможны, так как сустав не способен нормально выполнять свою функцию.
- Вывихнутая конечность находится в неправильном положении, но любая попытка его изменить вызывает с трудом переносимую боль.
- В поврежденном месте возникает кровоизлияние и отек из-за разрыва мягких тканей.

Первая помощь:

Пострадавшую конечность нельзя дергать и сгибать до осмотра врача, чтобы не произошло смещение поврежденных тканей. Если пострадала рука, ограничьте ее подвижность с помощью повязки из косынки, перекинутой через шею и завязанной на спине. Ногу допустимо фиксировать на здоровой ноге или с помощью легких подручных предметов. При вывихах, как и при ушибах, возникает отек. Допустимо очень аккуратное прикладывание холода — так, чтобы не менять положения конечности и не травмировать ее дополнительно. Время действия холодного компресса — 30–60 минут, затем нужен перерыв не менее часа. При переохлаждении сосуды сужаются, и к поврежденным тканям поступает меньше крови.

Оказать помощь при вывихе нужно в кратчайшие сроки, чтобы избежать дальнейших осложнений.

Что запрещено делать при вывихе

Если вы резко дернули рукой или упали на нее, возможен и вывих, и перелом, и растяжение с ушибом. Человек без медицинского образования вряд ли различит эти травмы, если нет ярко выраженных симптомов, кроме боли и отека.

Именно поэтому предполагаемый вывих до постановки диагноза категорически запрещено вправлять самостоятельно. При растяжении вероятен разрыв связок от дополнительного травмирования. При переломе резким рывком можно повредить нервы, мышцы, связки и окончательно вывести конечность из строя.

Переломы

При переломах кость разрушается, причем ее целостность может нарушиться не только в месте удара, но и на расстоянии от него. Костные отломки при смещении могут повредить мягкие ткани, сосуды, мышцы и нервы.

Как распознать

- Хруст костных обломков (крепитация).
- Кость неестественно подвижна по всей длине (патологическая подвижность).
- Изменение конфигурации (формы и положения) конечности.
- При переломах ребер появляется колющая боль во время кашля и глубоких вдохов.

Первая помощь при переломах

При подозрении на перелом конечность рекомендуется фиксировать неподвижно, как и при вывихе. Но если при этом костные отломки начинают смещаться и слышится хруст, любые самостоятельные действия нужно прекратить.

Главное при подозрении на перелом — немедленно вызвать скорую помощь!

Черепно-мозговые травмы

Частный случай перелома — повреждение костей черепа. Если при этом страдает головной мозг и нарушается его нормальная работа, полученная травма называется черепно-мозговой (ЧМТ). Как правило, она возникает от механических повреждений в момент падения и сильного удара головой. Самые частые ЧМТ в сезон гололедицы — это сотрясение и ушиб головного мозга.

Если при падении случился удар головой, будьте внимательны: симптомы черепно-мозговой травмы и травмы спинного мозга могут проявиться через несколько часов. **Слабость, сонливость, головная боль, дезориентация, звон в ушах, тошнота, потеря сознания — повод срочно обратиться к врачу.** Если же симптомы появились сразу после падения, человек должен лежать до приезда «скорой». Конечно, желательно его переложить на носилки и отнести в тепло либо подложить что-то теплоизолирующее и укрыть.

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог