ТРАВМАТИЗМ

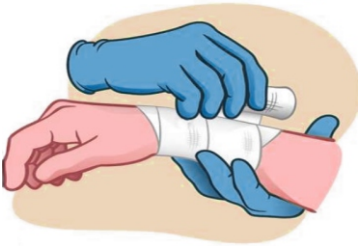
Травма (от греч. trauma - рана) **- повреждение в организме человека, вызванное действием факторов внешней среды.** Такими факторами могут быть механические, химические (повреждения, возникающие от воздействия кислот, щелочей), термические (действие высоких или низких температур). **Самой распространенной причиной травм являются механические повреждения** (ушибы, растяжения, переломы).

Первая помощь при ушибах

Первая помощь при ушибах заключается в создании покоя, остановке кровотечения и уменьшении размеров кровоподтека. Для этого к месту ушиба прикладывают холодные компрессы, полиэтиленовые пакеты со льдом или пузырь со льдом, накладывают тугую повязку. Больную конечность следует приподнять, а для профилактики нарушения кровообращения периодически ослаблять повязку. Важно знать, что **холод на место ушиба применяется в течение первых 24-36 часов после травмы, а затем поврежденное место следует согревать, что помогает быстрее снять отечность и уменьшить гематому.**

Первая помощь при растяжениях связок

К месту повреждения необходимо приложить холод (пузырь или полиэтиленовый пакет со льдом или холодной водой) **и наложить давящую повязку, хорошо зафиксировав сустав. Если произошли разрыв связки и повреждение капсулы сустава, его следует обездвижить при помощи шины, а пострадавшего доставить в медицинское учреждение.** В случае неполных разрывов и растяжений капсульно-связочного аппарата проводится консервативное лечение, при полных разрывах потребуется проведение операции.



Первая помощь при переломах

Каждое движение может привести к болевому шоку, потере сознания и дополнительной травматизации окружающих тканей, поэтому **пострадавшему необходимо наложить шину, после чего доставить его в медицинское учреждение.** Шину можно сделать из любого подручного материала (палки, доски, лыжи, картона, пучка прутьев и др.).

При ее наложении надо соблюдать следующие правила:

шина должна фиксировать не менее двух суставов (выше и ниже места перелома);

шину нельзя накладывать на обнаженную часть тела: под нее обязательно подкладывают вату, марлю, любую ткань или одежду;

шина не должна сдвигаться, ее надо надежно зафиксировать.

В случае открытого перелома (внешне выглядит как кровоточащая рана с осколком кости) необходимо **обработать края раны йодом, зеленкой или спиртом, а затем сделать давящую повязку**, поскольку кровопотеря может привести к более серьезным последствиям, чем сам перелом. **Ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно исправить положение поврежденной кости, тем более - вправлять ее осколки в глубину раны**! Для облегчения состояния пострадавшего можно дать ему болеутоляющее лекарство, а к месту травмы приложить холод, чтобы уменьшить отечность тканей.

Для оказания квалифицированной медицинской помощи пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в ближайшее лечебное учреждение или травмпункт.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Минский городской исполнительный комитет
Минский городской центр гигиены и эпидемиологии

TRAUMATISM

Trauma (from the Greek. trauma - wound) **is damage to the human body caused by environmental factors**. Such factors can be mechanical, chemical (damage caused by acid, alkaline attacks), thermal (exposure to high or low temperatures).

The most common cause of injuries is mechanical damage (bruises, sprains, fractures).

First aid for bruises

First aid for bruises is to create rest, stop bleeding and reduce the size of the bruise. To do this apply cold compresses, plastic bags with ice or an ice pack to the place of bruise, apply a tight bandage. The damaged limb should be raised, and in order to prevent circulatory disorders regularly loosen the bandage. It is important to know that **cold is applied to the bruise during the first 24-36 hours after the injury, then the damaged area should be warmed, which helps to remove the swelling and reduce the hematoma faster.**

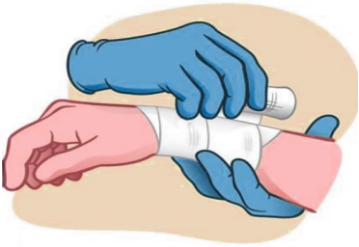
First aid for sprains

Cold (a pack or a plastic bag with ice or cold water) **and a pressure bandage should be applied to the injury, fixing the joint in a proper way.**

In case of a ligament rupture and damage to the joint capsule, it should be immobilized with a splint, and the injured person should be taken to the medical institution.

In case of incomplete ruptures and sprains of the capsular ligamentous apparatus conservative treatment is performed, in case of complete ruptures a surgery will be required.

First aid for fractures



Each movement can lead to a pain shock, loss of consciousness and additional injury of the surrounding tissues, **so the splint should be applied to the injured person and then the patient should be taken to the medical institution.**

The splint can be made from any available material (sticks, boards, skis, cardboard, a bundle of rods, etc.).

When applying it the following rules must be observed:

a splint should fix at least two joints (above and below the fracture);

a splint cannot be applied on the exposed part of the body: it is mandatory to place cotton wool, gauze, any fabric or clothing under it;

a splint should not move, it should be properly fixed.

In case of an open fracture (looks like a bleeding wound with a bone fragment) it is required **to treat the wound edges with iodine, brilliant green or pure alcohol and then apply a pressure bandage** since blood loss can result in more serious consequences than the fracture itself. **In no case try to correct the position of the damaged bone on your own, particularly - to set its fragment into the wound!** To ease the condition of the injured person you can give the person a pain-killer and apply cold to the injury in order to reduce the swelling of the tissues.

In order to provide qualified medical assistance the injured person should be taken to the nearest medical institution or the emergency station as soon as possible.

The Ministry of Health of the Republic Belarus
The Minsk City Executive Committee
The Minsk city center of hygiene and epidemiology