

# Первая помощь при переломах



**Перелом** — полное или частичное повреждение кости, вызванное внешним воздействием.

- Самые распространенные — переломы запястья, голени, лодыжки, бедра.

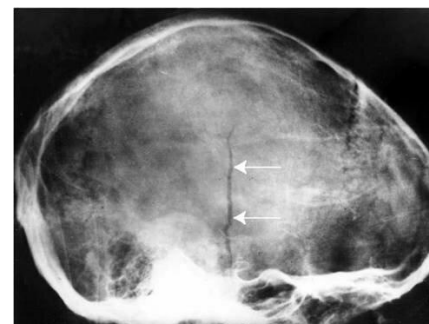


# Симптомы перелома.

- острая боль в месте травмы, усиливается при движении;
- неспособность пошевелить травмированной конечностью;
- неестественная подвижность;
- отек, припухлость и гематомы на месте перелома;
- заметная деформация конечности;

# Виды переломов

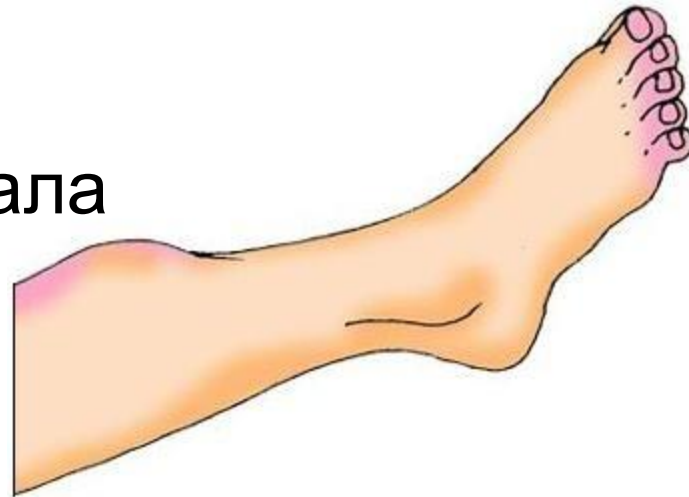
- переломы лучевой кости;
- перелом хирургической шейки плечевой кости;
- оскольчатый перелом голени в средней трети. перелом лодыжки;
- перелом шейки бедра;
- переломы костей черепа.



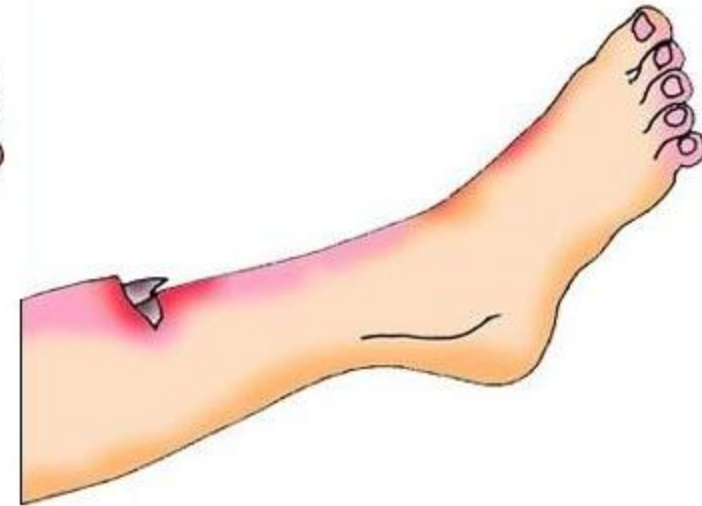
- Переломы могут быть простые и осложненные
- Полные и неполные.
- Стрессовый («усталостный»)

# Классификация

- **закрытый** — сломанная кость не проколола кожу, на месте перелома образуется гематома;
- **открытый** — кость прорвала кожу, есть открытая рана.



закрытый перелом



открытый перелом

# Что делать ?

- вызвать скорую помощь;
- обеспечить неподвижность;
- уменьшить боль с помощью холодных компрессов;
- наложить шину;
- при открытом переломе — освободить рану от одежды (снять или разрезать ткань), остановить кровь, обработать рану и наложить стерильную повязку;
- доставить пострадавшего в больницу (вызвать скорую).

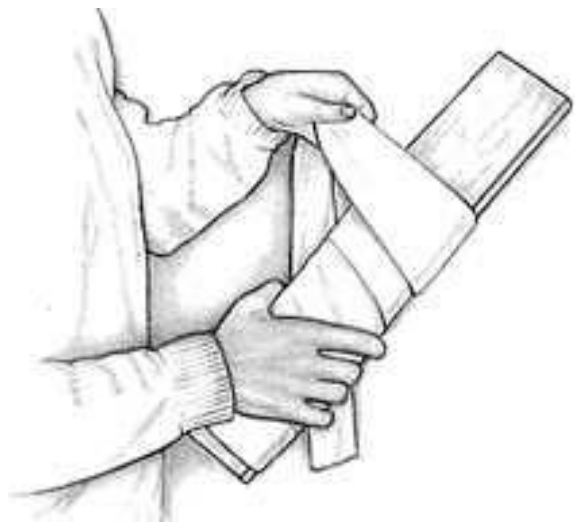
# Что нельзя делать?

- пытаться усадить человека или помочь ему встать;
- вправлять поврежденную конечность;
- переносить пострадавшего без наложения шины;



# Как наложить шину?

- шину накладывают поверх одежды;
- должна захватывать два ближайших к перелому здоровых сустава;
- подложите под шину мягкую повязку;
- плотно прибинтуйте шину к поврежденной конечности любым куском ткани;
- проверьте, чтобы повязка не была слишком тугой и не мешала кровообращению.



# Виды шин

- жесткие — доски, картон, линейки, журналы, полоски металла;
- мягкие — шарфы, одежда, подушки, одеяла;
- анатомические — опорой для поврежденной конечности служит тело.

# Первая помощь при сложных переломах

При открытом переломе:

1. остановить кровь
2. обработать и перевязать рану
3. наложить шину.

# Перелом позвоночника

- Положить пострадавшего на твердую поверхность — доску, кусок фанеры — доставить в больницу.

# Перелом ребер и грудины

1. Попросите больного задержать дыхание и во время выдоха наложите на грудь тугую повязку.
2. Отвезти в травмпункт.

# Перелом костей черепа

1. Положить пострадавшего на спину.
2. Зафиксировать голову валиками из одежды или одеял.
3. Лицо должно быть повернуто в сторону.
4. Обработать раны, наложить стерильную повязку, приложить холодный компресс.

# Как снизить риск перелома

- соблюдать ТБ во время занятий спортом;
- Использовать подходящую для занятий обувь, инвентарь;
- быть аккуратным на влажном или скользком полу;
- избегать экстремальных видов спорта;
- есть продукты, в которых содержится много кальция и витамина D.