



**Оказание
первой
медицинской
помощи
в природных
условиях**

Лекарственные растения

Крапива

Крапива повышает свертываемость крови, увеличивает количество гемоглобина, тромбоцитов и эритроцитов, снижает концентрацию сахара в крови, оказывает мочегонное, ранозаживляющее и общеукрепляющее действие.



Подорожник



Если неприятность случилась на природе – поможет подорожник. Растение обладает противовоспалительным действием и давно известно в народе как прекрасное кровоостанавливающее средство. Подорожник способен снять отёк и быстро «стянуть» ранку. Но перед тем как приложить растение к ссадине, не забудьте его **ВЫМЫТЬ.**

Полынь



В средневековье имела название «трава Артемиды». Путешественники считали, что если носить при себе ветку полыни, то никогда не устанешь. Она не только помогала преодолевать усталость, но и почиталась как средство от туберкулёза и лихорадки. Обладает жаропонижающим, обеззараживающим и общеукрепляющим свойством.

**Ссадин
ы**

Аптечка

Кровоточащие поверхностные ссадины требуют специальной обработки и наложения стерильной повязки. Но для начала, любую ранку следует промыть и обработать антисептиком. С этой задачей хорошо справится 3% перекись водорода или фурацилин (продается в таблетках). 1-2 таблетки фурацилина растворяют в 200 гр. (1 стакан) теплой кипяченой воды. Применять вату для обработки ссадин врачи не рекомендуют – от нее в ранке останутся ворсинки. В крайнем случае, можно воспользоваться обыкновенным чистым платком.

Обработка

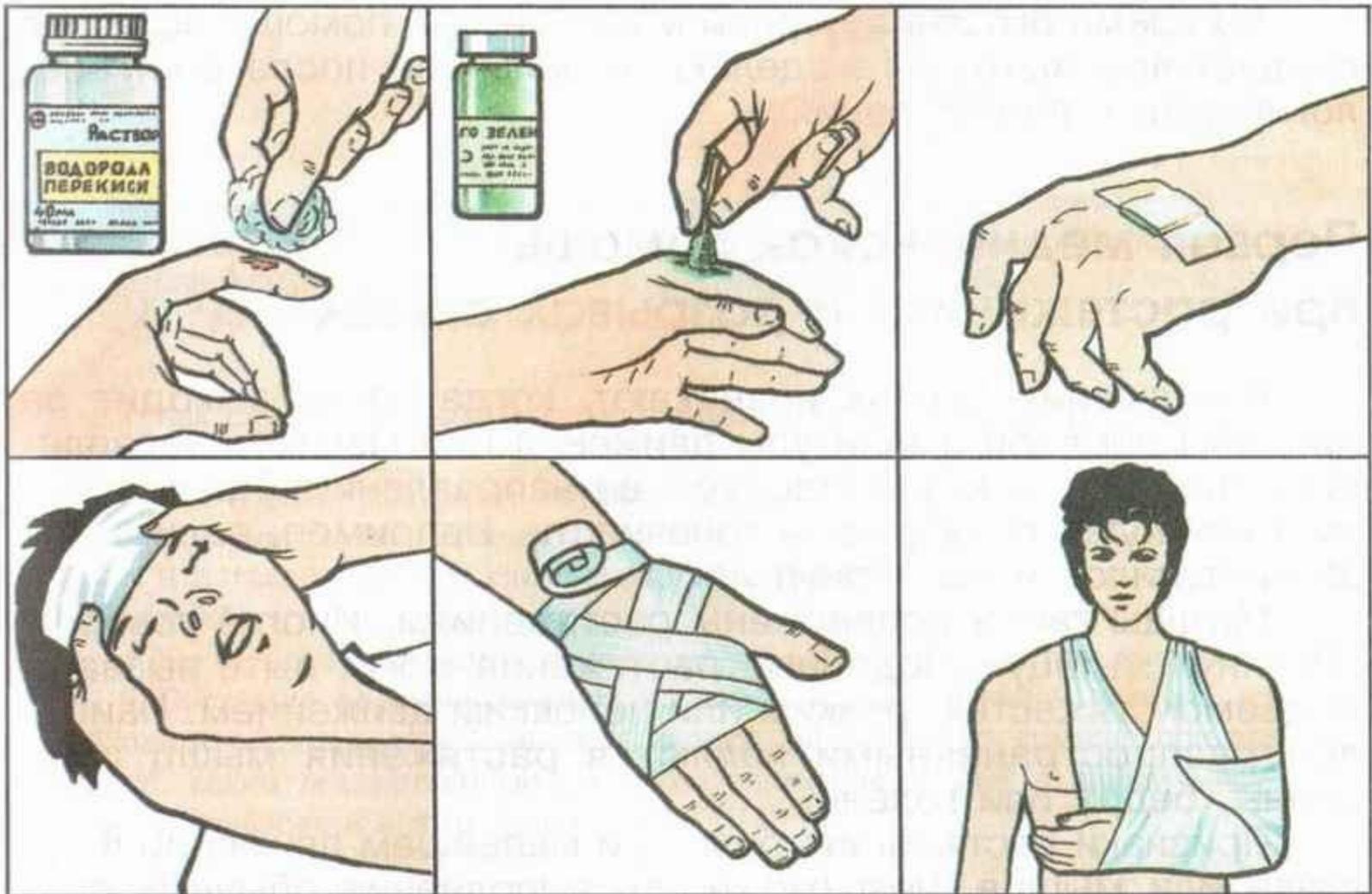
ссадины

Тампон смачиваем в антисептике и осторожными касаниями обрабатываем ссадину – первая задача удалить с ранки кровь и грязь. После того, как ранка промыта, смените тампон. Чистый обмакните в «зеленку» и еще раз полностью обработайте ранку. (Не используйте вместо «зеленки» йод, он способен вызвать ожог).

А чтобы стерильная повязка держалась, ее следует зафиксировать. Лучше всего для этого использовать трубчатый бинт (так называемую «сеточку»), он не будет препятствовать сгибанию конечностей.



Обработка ссадины



УШИБЫ

Лёгкий ушиб



При лёгком ушибе
врачебная помощь не
требуется. Для
уменьшения боли и для
того, чтобы «синяк» был
меньше и прошел
быстрее, наложите на
больное место давящую
повязку, чтобы
уменьшить подкожное
кровотечение из
поврежденных
капилляров.

Внимание!

Если есть на коже
ссадины,
продезинфицируйте их
перекисью водорода или
«зелёнкой».

Ушибы нельзя мазать
йодом: это вызовет еще
большой прилив крови
и отёк. Йодом можно
аккуратно смазать
мелкие царапины на
месте ушиба.



Тяжёлые ушибы

При тяжелых ушибах обеспечьте больной части тела полный покой и облегчите отток крови: руку подвесьте на перевязь, ногу уложите на подушку. В первые сутки прикладывайте к ушибу холод. Начиная со вторых суток, чтобы гематома рассосалась быстрее, назначают тепловые процедуры (грелки, теплые ванны), массаж, физиотерапию. Можно раз в день делать йодную сетку на месте ушиба.



ВЫВІХ

И

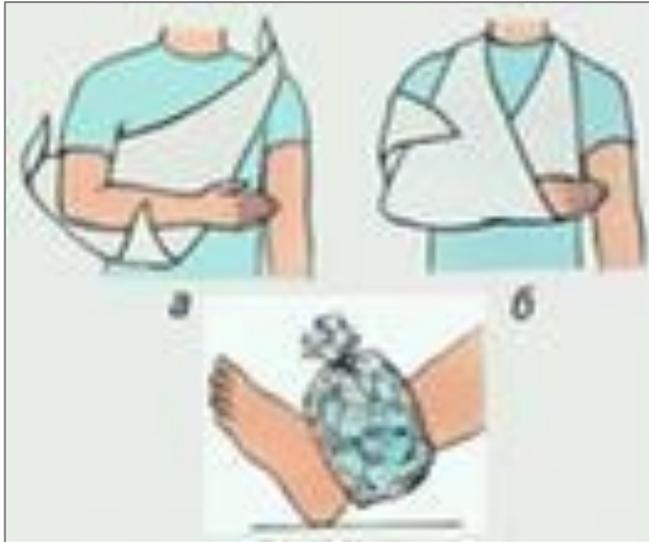
Признак



И **Основные признаки**
травматического вывиха:
резкая боль, изменения формы сустава, невозможность движений в нем или их ограничение. При попытке произвести движение боли в суставе резко усиливаются. В отличие от ушиба, при котором боли и нарушения функции нарастают постепенно, при вывихе движения в суставе нарушаются сразу. Чаще всего вывихи бывают плечевого и локтевого суставов, большого пальца и тазобедренного сустава.

Первая ПОМОЩЬ

При оказании первой помощи нужно закрепить пострадавшую конечность так, чтобы не изменить положения вывихнутого сустава. Для этого наложить фиксирующую повязку типа косынка или шину; можно прибинтовать руку к туловищу. К месту вывиха нужно приложить грелку с холодной водой или льдом, либо смоченное холодной водой полотенце. Вывих должен быть немедленно вправлен, поэтому пострадавшего нужно доставить в ближайшую больницу.



Растяжен ия

Первая

ПОМОЩЬ
При растяжении связок: нарезать мелко 1-2 луковицы (в зависимости от степени растяжения), смешать их с сахарным песком, нанести толстый слой этой смеси на тряпку и наложить на больное место. При растяжении связок, сверните бинт в четыре слоя. Густо натрите его смоченным в воде детским мылом и туго забинтуйте. Сверху завяжите шерстяным шарфом, повязку оставить на ночь. Мыло высохнет и зафиксирует травмированный сустав, а щелочь снимет боль и воспаление

Любые растяжения сухожилий лечат горячими молочными компрессами, которые необходимо менять по мере их остывания.





**Оказание
первой
медицинско
й помощи
В
природных
условиях**