



**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

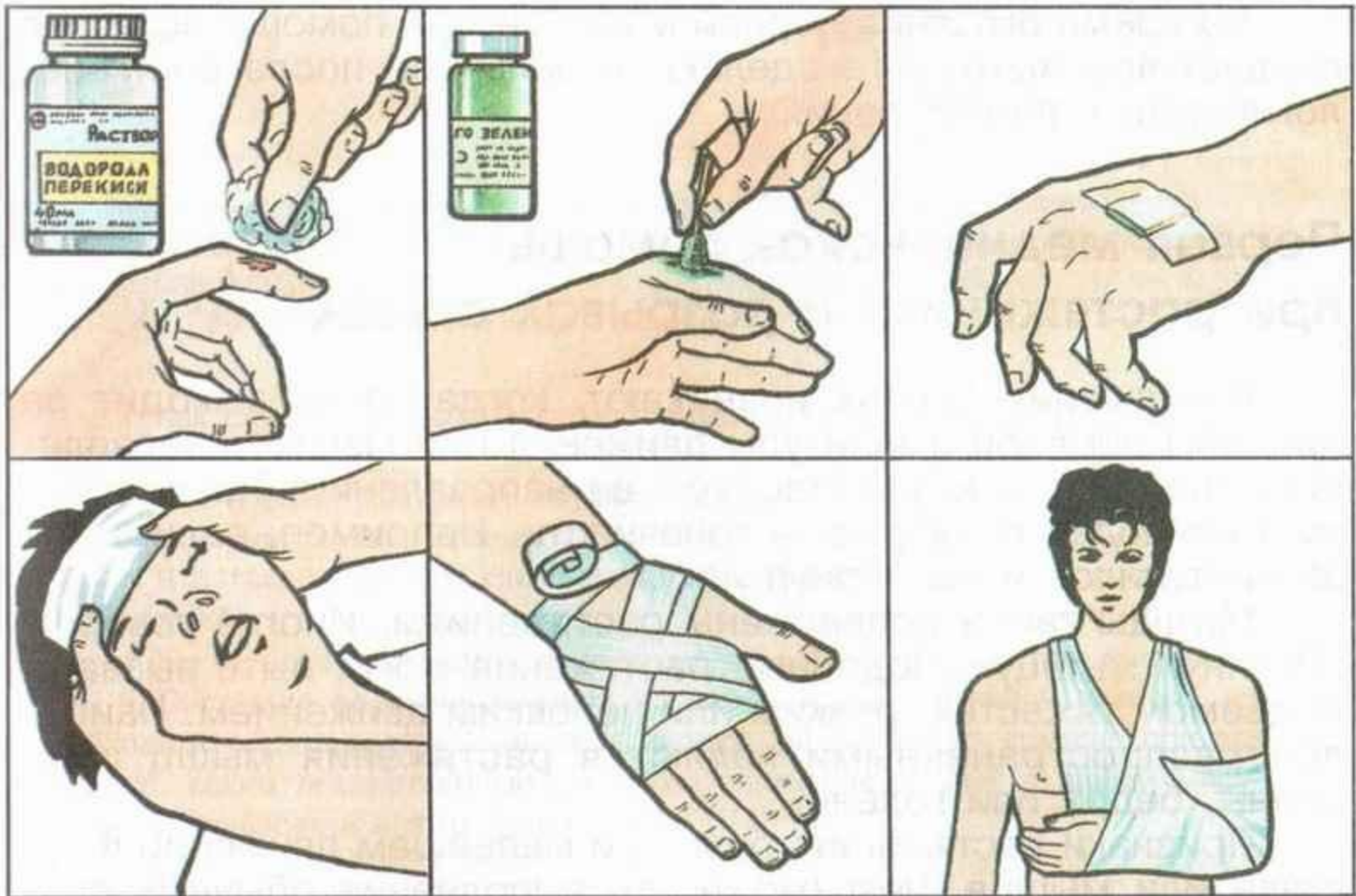
Тампон смачиваем в антисептике и осторожными касаниями обрабатываем ссадину – первая задача удалить с ранки кровь и грязь. После того, как ранка промыта, смените тампон. Чистый обмакните в «зеленку» и еще раз полностью обработайте ранку. (Не используйте вместо «зеленки» йод, он способен вызвать ожог).

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.



**ВЫВИХ**

**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**