



ВИДЫ ТРАВМАТИЗМА НА
ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

ОБМОРОК

Это внезапная кратковременная потеря сознания, связанная с недостаточностью кровообращения головного мозга.

Причины:

Резкая боль

Быстрая кровопотеря

Сильное душевное волнение и т.д.

Обморок так же может произойти в душном помещении, а у ослабленных людей – при быстрой смене положения тела.

ПРИЗНАКИ ОБМОРОКА:

Предвестниками обморока являются бледность кожных покровов, жалобы на недостаток воздуха, головокружение, потемнение в глазах, звон и шум в ушах тошнота. Человек теряет сознание и падает.

На лбу выступает холодный пот, дыхание поверхностное, замедленное, пульс частый, слабый, руки и ноги холодные. Чаще обморок бывает непродолжительным и человек через несколько минут приходит в себя.

Первая помощь:

Расстегнуть, ослабить всю стесняющую дыхание одежду (ворот, ремень и т.д)

Уложить больного, приподняв ноги, открыть окно, форточку, при необходимости вынести на воздух

Обрызгать лицо больного холодной водой, дать вдохнуть нашатырного спирта (на ватке)

После обморока нельзя сразу вставать, так как можно снова потерять сознание

Полезно дать больному в это время крепкого чая или кофе

При продолжительном или повторном обмороке, следует заподозрить возможность внутреннего кровотечения, инсульта или коматозного состояния и принять меры к транспортировке заболевшего в стационар

Ушибы

Это появившиеся после удара тупым предметом кровоизлияния в ткани без нарушения целостности кожи

Признаки:

Боль в момент ушиба и впервые часы после него.

Припухлость в месте повреждения и болезненность при пальпации.

Появление в ближайшие часы на месте ушиба кровоподтека, который в первые сутки имеет синюшную окраску, а затем приобретает желтовато-зеленый оттенок.

Болезненность ушибленной части тела

НЕОТЛОЖНАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ:

Для уменьшения кровоизлияния и боли к месту ушиба приложить холод. Обеспечить покой ушибленной части тела: при ушибе руки использовать перевязь, при сильном ушибе ног – уложить больного. Доставить в травма пункт.

При ушибе живота может быть разрыв внутренних органов, даже при отсутствии синяков и других признаков ушиба. Он опасен обильным кровотечением в брюшную полость, а это угроза для жизни пострадавшего.

ПРИЗНАКИ:

Жажда, потемнение в глазах, головокружение, слабость, иногда обморочное состояние, может быть тошнота, рвота, сонливость, бледность кожи, частые пульс и дыхание, наличие резких болей в животе и болезненности при надавливании на брюшную стенку

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Вызвать машину скорой помощи. До доставки в больницу и во время транспортировки необходимо создать полный покой пострадавшему, положить холод на живот. При этом нельзя давать больному пить.

СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Наблюдаются при ушибах головы, падении, уличных катастрофах

ПРИЗНАКИ:

Кратковременная потеря сознания, последующие рвота, головокружение, головные боли, амнезия различной тяжести. При длительной или повторной потере сознания можно предположить ушиб головного мозга и сдавливание его кровоизлиянием

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Не следует выводить больного из бессознательного состояния, нужно подождать его самостоятельного восстановления.

Пострадавший должен находиться в максимально удобном положении на спине с приподнятой головой и верхней частью туловища.

На голову положить пузырь со льдом, холодный компресс. Срочно вызвать скорую помощь.

При рвоте голову больного поворачивают на бок и удерживают в таком состоянии, удаляя платком рвотные массы изо рта и глотки.

Наружные кровотечения артериальное

При артериальном кровотечении кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струей. Прижав поврежденную артерию в определенной точке остановить кровотечение (височная, сонная, локтевая, лучевая, плечевая, бедренная).

ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ ПРИЖИМАЮТ

- ❖ При ранах головы – височную артерию (впереди ушной раковины);
- ❖ Из ран в верхней и средней части шеи и на лице – общую сонную артерию;
- ❖ Из верхней конечности – локтевую, лучевую и плечевую артерии;
- ❖ Из нижней конечности – бедренную артерию.

НАЛОЖЕНИЕ ДАВЯЩЕЙ ПОВЯЗКИ:

- ❖ Остановить кровотечение
- ❖ На рану наложить давящую стерильную повязку
- ❖ Поверх нее – свернутый комок ваты
- ❖ Крепко прибинтовать круговыми ходами бинта

НАЛОЖЕНИЕ КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩЕГО ЖГУТА:

- ❖ Концы жгута связывают выше раны и подкладывают под него валик из ткани
- ❖ В образовавшуюся петлю вставляют палочку и закручивают жгут до полной остановки кровотечения
- ❖ Палочку прибинтовывают к конечности
- ❖ Прикладывают записку с указанием времени наложения жгута

ПОМНИТЕ:

❖ Жгут накладывают не более чем на 1-1,5 часа, зимой – не более чем на 1 час

❖ Если по истечении указанного срока пострадавший не доставлен в больницу, жгут надо снять на 3-5 минут и наложить вновь выше предыдущего места

ВЕНОЗНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

❖ Темно-красный цвет крови

❖ Вытекает струей

❖ Остановка кровотечения:

❖ на рану наложить стерильную салфетку, затем
давящую повязку

КАПИЛЛЯРНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ:

❖ Кровь выделяется каплями по всей поверхности поврежденной ткани

❖ Остановка кровотечения:

❖ Накладывают повязку, поверх нее на область травмы – пузырь со льдом

НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

- ❖ Придать больному удобное положение
- ❖ Усадить и запрокинуть ему голову
- ❖ На область носа положить мягкую ткань, смоченную в холодной воде или компресс со льдом

ЧАСТИЧНОЕ НАРУШЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ КОСТИ

❖ ПРИЗНАКИ:

- ❖ - сильная боль в момент повреждения, не успокаивающаяся в ближайшие часы
- ❖ припухлость, кровоизлияние и деформация в месте повреждения; при открытом переломе – рана с выступающими костными отломками
- ❖ ограничение или отсутствие активных движений в поврежденной конечности, появление ненормальной подвижности в месте повреждения КОСТИ

ПЕРЕЛОМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

- ❖ Согнуть руку в локте под прямым углом
- ❖ Пальцы полусогнуть, положить под них валик из ваты
- ❖ Наложить шину на два сустава, расположенные выше и ниже места перелома

ПЕРЕЛОМ ПЛЕЧА

- ❖ Фиксировать плечевой и локтевой суставы – наложить шину по всей поверхности плеча, включая плечевой сустав
- ❖ Подвязать руку на косынке

ПЕРЕЛОМ КЛЮЧИЦЫ

❖ наложить фиксирующую повязку или

❖ в отведенные за спину руки в локтевые сгибы вложить палку

ПЕРЕЛОМ КОСТЕЙ КИСТИ

- ❖ Полусогнуть пальцы
- ❖ Вложить плотный валик в кисть
- ❖ Наложить фиксирующую повязку

ПЕРЕЛОМ БЕДРА

- ❖ Наложить шины, одна из которых накладывается на заднюю поверхность бедра, голени и стопы, другая – от паховой области до стопы, третья – от подмышечной впадины до пятки
- ❖ При отсутствии материала для наложения шин можно прибинтовать поврежденную ногу к здоровой

ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА В МЯГКИХ ТКАНЯХ

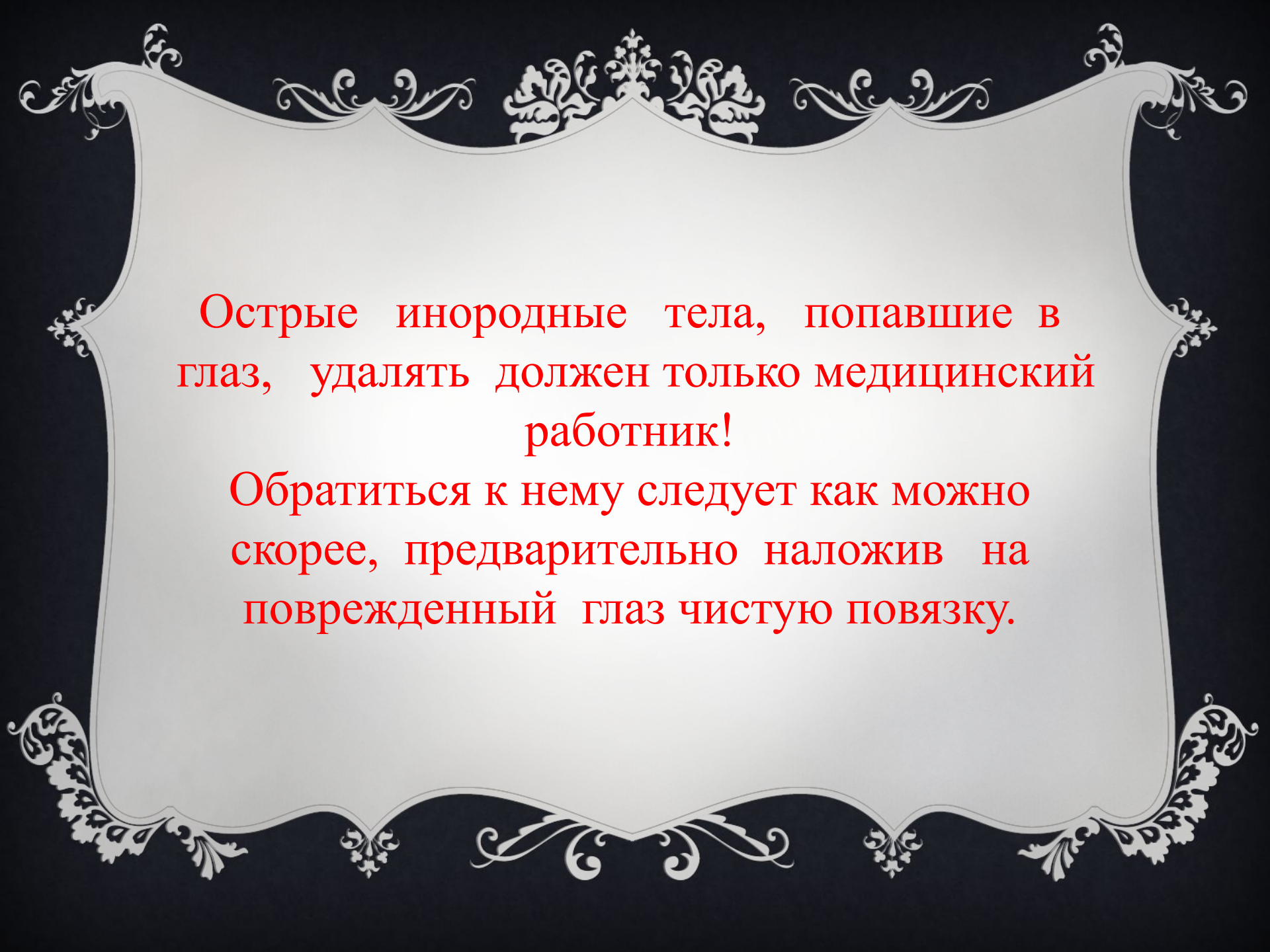
❖ Обратиться к хирургу или в травма пункт

❖ **ВНИМАНИЕ!**

❖ Не старайтесь удалить инородное тело (занозы, иголки, гвозди, стекло) самостоятельно, так как возможен его перелом в глубине тканей

УШИ И ГЛАЗА

- ❖ Первая помощь: на 15—20 минут приложить смоченные холодной водой вату или чистый носовой платок.
- ❖ Обязательно нужно обратиться к врачу-окулисту для проверки зрения и осмотра глаза.



Острые инородные тела, попавшие в
глаз, удалять должен только медицинский
работник!

Обратиться к нему следует как можно
скорее, предварительно наложив на
поврежденный глаз чистую повязку.

УЖАЛЕНИЕ ПЕРЕПОНЧАТОКРЫЛЫМИ

(ПЧЕЛА, ОСА, ШМЕЛЬ)

❖ Для местной реакции характерно появление сильной боли, зуда и жжения, красноты, отека.

Первая помощь:

- ❖ удалить пинцетом жало насекомого вместе с ядовитым мешочком
- ❖ место укуса протереть тампоном, смоченным перекисью водорода
- ❖ на месте отека положить пузырь со льдом или грелку с холодной водой

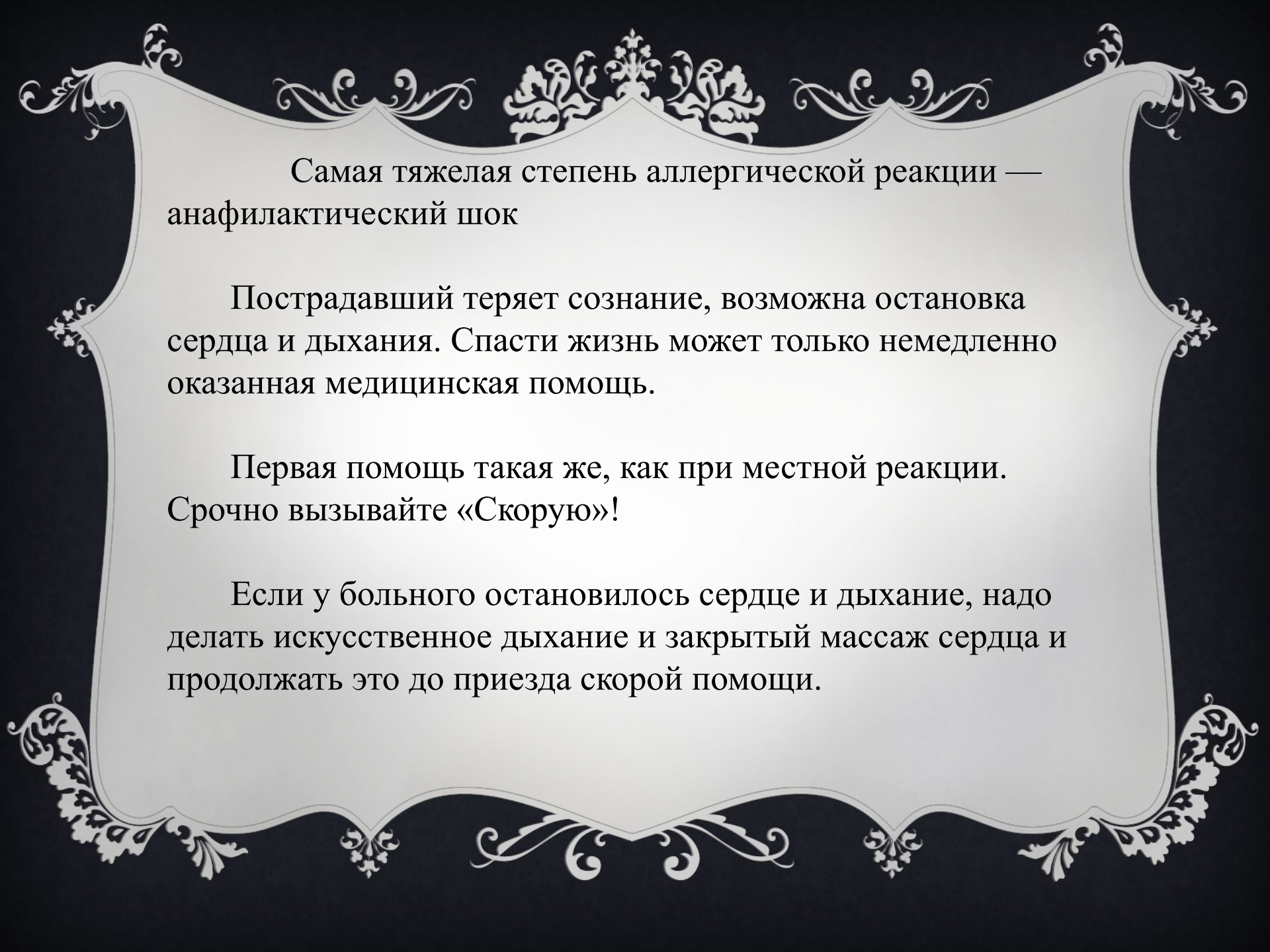
Аллергическая реакция на укусы перепончатокрылых возникает примерно у 1-2% людей.

Первые симптомы возникают, как правило, тотчас: покалывания и зуд кожи лица, рук, головы, а также языка.

Потом присоединяются жжение и жар в теле, онемение конечностей, нарастающая слабость.

Отекают лицо, ушные раковины, особенно опасен отек языка и гортани, так как это грозит удушьем.

Могут возникнуть тошнота, рвота.



Самая тяжелая степень аллергической реакции — анафилактический шок

Пострадавший теряет сознание, возможна остановка сердца и дыхания. Спасти жизнь может только немедленно оказанная медицинская помощь.

Первая помощь такая же, как при местной реакции. Срочно вызывайте «Скорую»!

Если у больного остановилось сердце и дыхание, надо делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца и продолжать это до приезда скорой помощи.

ОТМОРОЖЕНИЯ

- ❖ Основная причина отморожения — воздействие на организм человека низких температур.
- ❖ При легком отморожении (I степень) достаточно растереть рукой побелевшее место до восстановления кровообращения.
- ❖ Нельзя растирать снегом, т. к. его кристаллами можно повредить и загрязнить кожу.

Первая помощь:

Укутайте любым теплоизоляционным материалом (ватой, подушкой, одеялом, фufайкой) и оберните клеенкой.

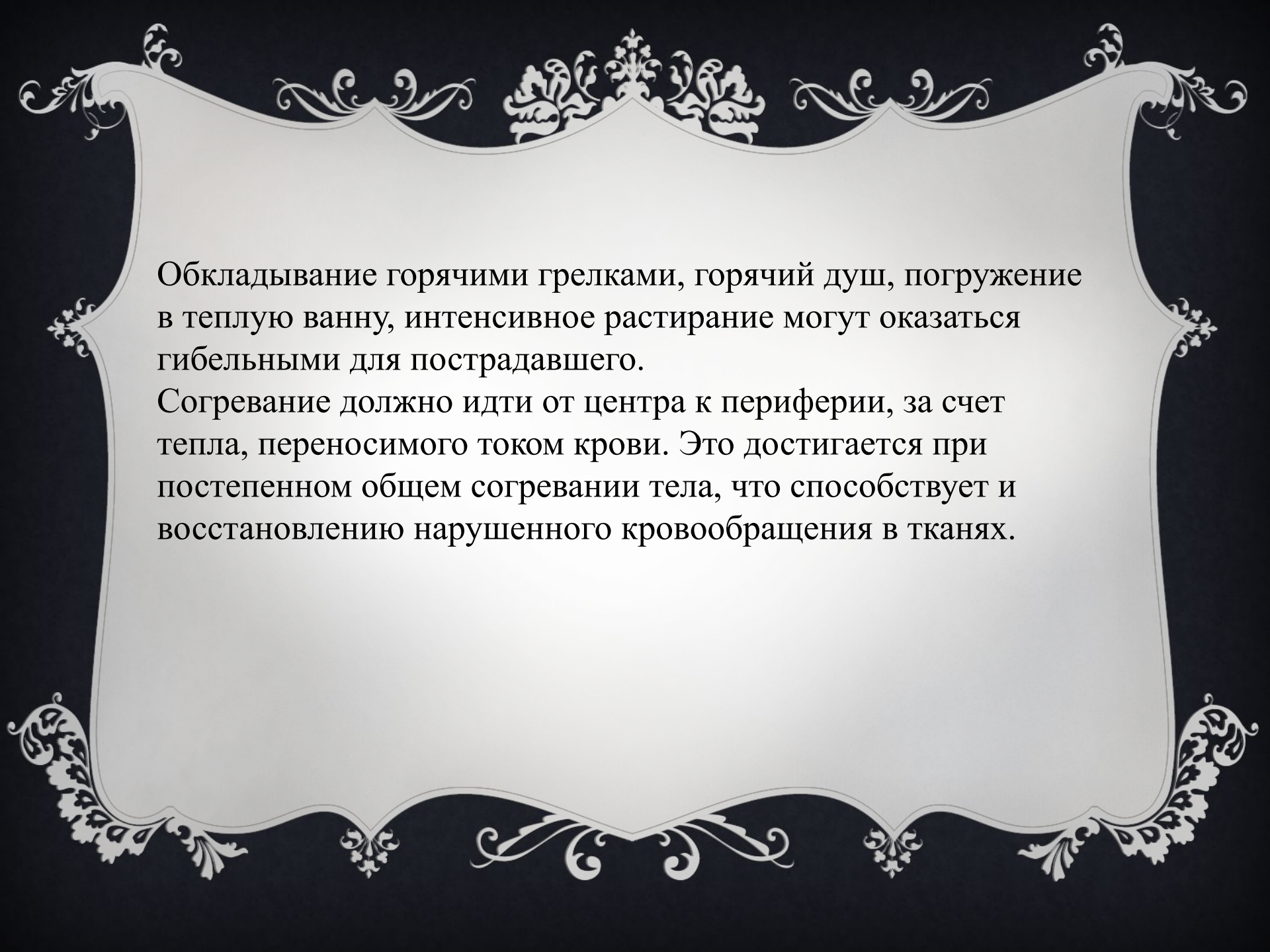
Повязки должны прикрывать только область с выраженным побледнением кожи.

Пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение.

Можно дать ему крепкого горячего чая или кофе.

Но ни в коем случае не алкогольные напитки!

Помните: очень опасно быстрое согревание!!!

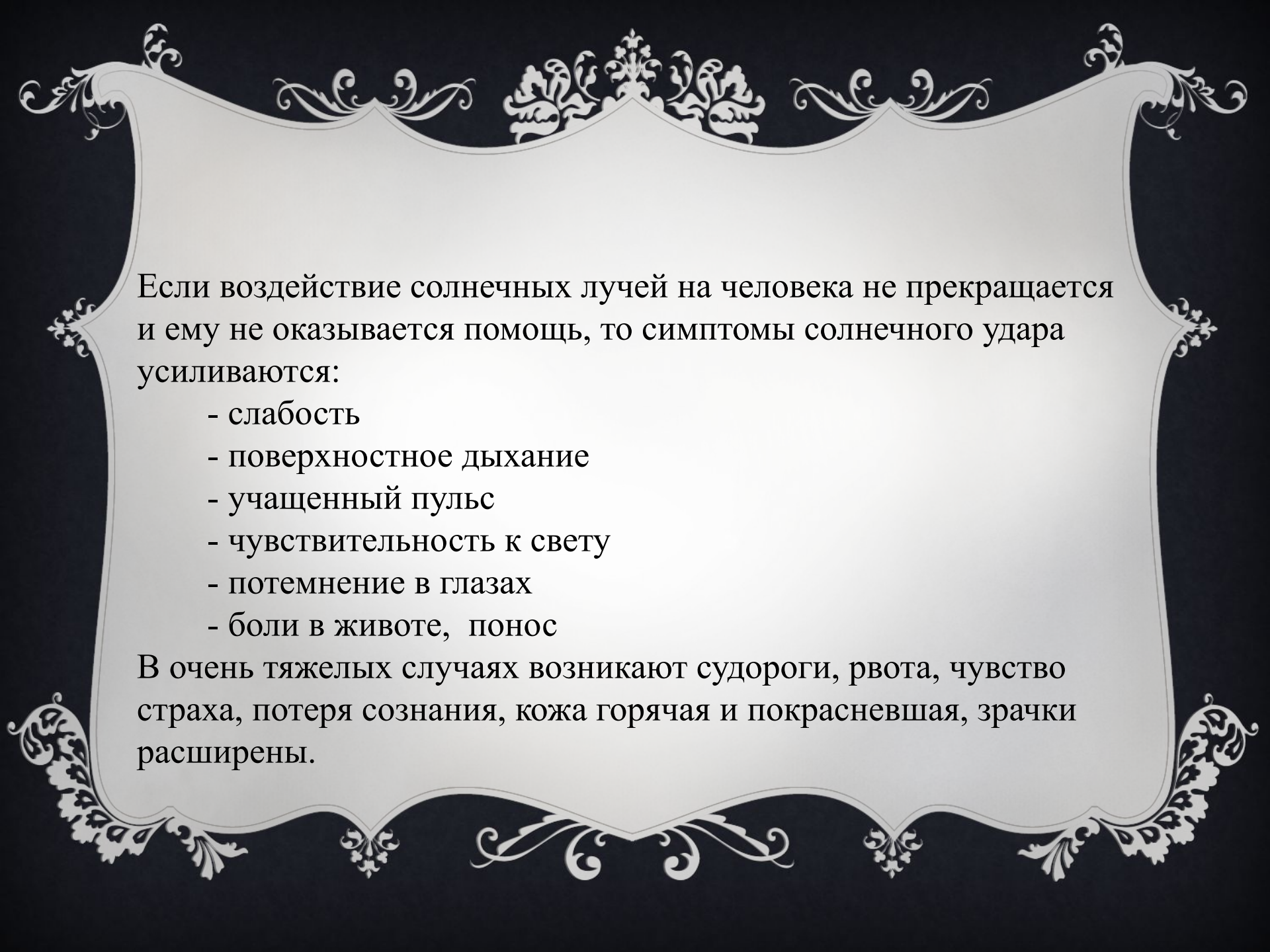


Обкладывание горячими грелками, горячий душ, погружение в теплую ванну, интенсивное растирание могут оказаться губельными для пострадавшего.

Согревание должно идти от центра к периферии, за счет тепла, переносимого током крови. Это достигается при постепенном общем согревании тела, что способствует и восстановлению нарушенного кровообращения в тканях.

СОЛНЕЧНЫЙ (ТЕПЛОВОЙ) УДАР

- ❖ Солнечный удар — это перегревание на солнце, солнечными лучами. Тепловой удар наблюдается у людей, стоящих или же идущих в тесных рядах, а также при работе в переполненных или плохо проветриваемых помещениях, в душной жаркой среде.
- ❖ Солнечный удар проявляется прежде всего:
 - ❖ головной болью и приливом крови к голове
 - ❖ шумом в ушах
 - ❖ слабостью и тошнотой
 - ❖ головокружением и жаждой



Если воздействие солнечных лучей на человека не прекращается и ему не оказывается помощь, то симптомы солнечного удара усиливаются:

- слабость
- поверхностное дыхание
- учащенный пульс
- чувствительность к свету
- потемнение в глазах
- боли в животе, понос

В очень тяжелых случаях возникают судороги, рвота, чувство страха, потеря сознания, кожа горячая и покрасневшая, зрачки расширены.

ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ

- ❖ - пострадавшего уложить в тени или в прохладном месте,
- ❖ - освободить шею и грудь от стесняющей одежды,
- ❖ - положить холодные компрессы на голову, шею и область груди,
- ❖ - если в сознании, его нужно напоить холодными напитками, лучше всего минеральной водой.
- ❖ при потере сознания или при прекращении дыхательной деятельности производить искусственное дыхание.
- ❖ вызвать врача

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- ❖ больного уложить в тени с несколько приподнятой головой
- ❖ расстегнуть одежду на шее и груди, между зубами вложить свернутый носовой платок
- ❖ на лоб кладут холодный компресс
- ❖ оберегать от движений и ударов во время приступа о твердые предметы, страховать голову.
- ❖ доставить больного в лечебное учреждение с одним или с двумя сопровождающими



Спасибо за
внимание