

Школа безопасной жизни: что делать если у вас ушиб



Ушиб это, казалось бы, пустяк, лёгкое повреждение, на которое не следует обращать внимания. Тем не менее, зачастую ушиб, даже не имеющий признаков открытого повреждения кожи, может привести к травмам важных органов. Чтобы быстро и эффективно справиться с последствиями, нужно знать признаки ушибов и правила оказания первой помощи. Особенно важно помнить об этом летом – в период отпусков и школьных каникул. Об всем этом рассказал заведующий методическим кабинетом Сыктывкарской детской поликлиник №3, доктор медицинских наук, профессор Константин Шаповалов.

Что такое ушибы с медицинской точки зрения, чем они, как правило, вызваны?

Ушибом называется закрытое повреждение тканей и органов без значительных анатомических нарушений. Прямой, короткий, сильный удар движущимся твердым предметом или падение вызывают повреждение мелких кровеносных и лимфатических сосудов, волокон мягких тканей, нередко с размождением отдельных тканевых элементов. В то время как кожа пострадавших - обычно без видимых изменений. Тяжесть возникающих при ушибе изменений определяется силой нанесенного удара, массой и формой предмета, а также длительностью действия повреждающего фактора.

Каковы признаки ушибов?

Боль бывает различной силы, в зависимости от количества нервных образований, подвергающихся воздействию. Ушибы некоторых частей тела, например, головы, живота, кончиков пальцев, паховой области, могут вызывать очень сильную боль.

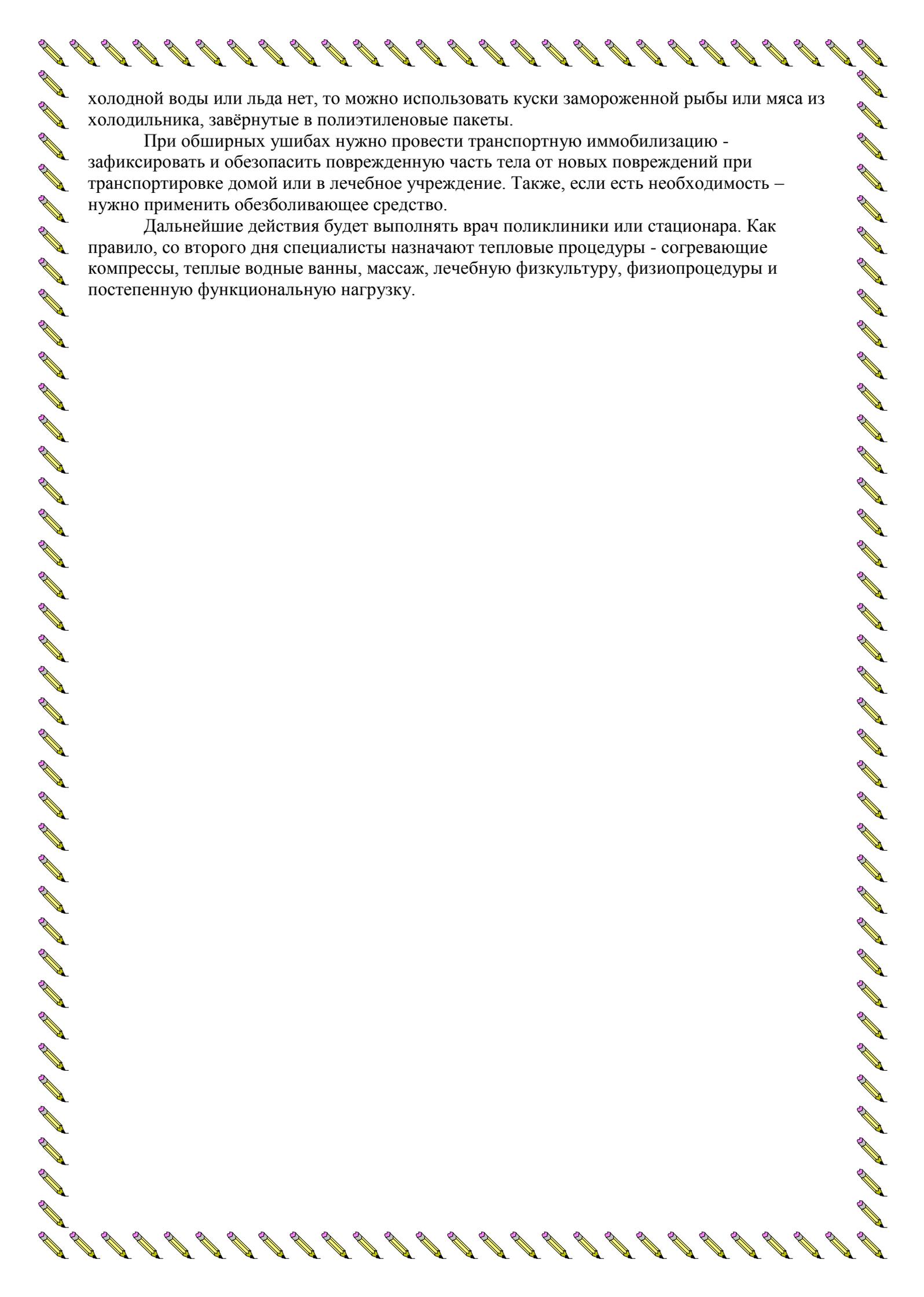
Ограниченная или разлитая припухлость (отёк) возникает вследствие разрыва мелких кровеносных сосудов, пропитывания мягких тканей кровью, нарушения оттока лимфы и развития асептического воспаления. Отёк быстро нарастает в течение первых двух часов, в тяжёлых случаях – до одних суток. Кровь также может скапливаться в виде гематомы или изливаться в полости. На месте ушиба, обычно на вторые сутки, кожа становится синей – появляется «синяк». В дальнейшем, в связи с распадом гемоглобина, цвет ее изменяется с тёмно-фиолетового на зеленоватый, желтый. Постепенно на 7-11 день после травмы кожа приобретает обычную окраску.

Серьезный ушиб может сопровождаться нарушением функции конечности в виде ограничения объёма ее движений.

Ушибы жизненно важных органов могут сопровождаться и общими нарушениями, потерей сознания, расстройством деятельности сердца и дыхания, явлениями коллапса и даже травматического шока.

Какую первую помощь нужно оказать людям, получившим ушиб?

В первую очередь необходимо осмотреть место повреждения, выявить признаки ушиба. Затем - наложить давящую повязку, приложить холод (холодный компресс или лед) на место ушиба, менять через каждые 15–20 минут. Это способствует уменьшению кровоизлияния и отека. Обратите внимание, что охлаждение ушибленной поверхности нужно проводить не менее 2-х часов. Только в этом случае удастся добиться стойкого сужения сосудов и уменьшения отёка, а также значительно снять болевые ощущения. Если



холодной воды или льда нет, то можно использовать куски замороженной рыбы или мяса из холодильника, завернутые в полиэтиленовые пакеты.

При обширных ушибах нужно провести транспортную иммобилизацию - зафиксировать и обезопасить поврежденную часть тела от новых повреждений при транспортировке домой или в лечебное учреждение. Также, если есть необходимость – нужно применить обезболивающее средство.

Дальнейшие действия будет выполнять врач поликлиники или стационара. Как правило, со второго дня специалисты назначают тепловые процедуры - согревающие компрессы, теплые водные ванны, массаж, лечебную физкультуру, физиопроцедуры и постепенную функциональную нагрузку.