

## Тема уроку 27: Перша допомога при переломах, розтягненні зв'язок.

Мета уроку: Оволодіти знаннями щодо послідовності дій при наданні допомоги в разі перелому, розтягнення зв'язок.

### Хід уроку

Забій (забиття) - це травма шкірного покриву без його цілісності. Її можна отримати при падінні, ударі тупим предметом. Травмоване місце стає набряклим. На ньому з'являється синець. Через розрив великих судин під шкірою накопичується кров (гематоми).

Забій виникає при ударі тупими предметами, падінні, дії ударної хвилі, при вибухах снарядів, мін, авіабомб. На місці забою швидко з'являється набряк, синець. В результаті розриву крупних судин під шкірою утворюється скупчення крові (гематоми). Забої призводять до порушення функції пошкодженого органу. Якщо забої м'яких тканин тіла викликають лише біль і помірне обмеження руху кінцівок, то забої внутрішніх органів(мозок, печінка, легені, нирки) можуть призвести до тяжких наслідків у всьому організмі і навіть до смерті.

При забої перш за все необхідно забезпечити спокій пошкодженій ділянці тіла. З метою припинення подальшого крововиливу в м'які тканини на місце забою накладають тугу пов'язку, піднімають уражену ділянку тіла. Для зменшення болю та запальних явищ до місця забою прикладають холод. При наявності подряпин, їх змазують йодом (дезінфікантом).

Розтягнення зв'язок може виникати через рухи у невластивий для суглоба напрям і рухах у суглобі, що перевищують його фізіологічний об'єм. Для розтягнень характерна поява різкого місцевого болю. При цьому значно порушуються функції суглобів.

На малюнку 1 наведено механізм утворення розтягнення зв'язок



рис. 1 Механізм виникнення розтягнення зв'язок: а) – зв'язки в нормі, б) – I ступінь розтягнення, в) – II ступінь розтягнення, г) – III ступінь розтягнення

При рухах в суглобі, що перевищують його фізіологічний об'єм, або рухах у невластивому суглобу напрямку виникають розтяги і розриви зв'язок.

Розтяг характеризується появою різкого місцевого болю та значним порушенням функцій суглобів. Перша допомога при розтягненнях:

- «І» (ice – лід) – прикладіть лід до місця травми. Це зменшить біль і набряк.
- «С» (compression-тиск) - використайте тугу пов'язку на ушкодженій суглоб. Проте пам'ятайте, що вона не повинна порушувати звичайного кровообігу і чутливості шкіри ушкодженої кінцівки.
- «Е»(elevation-підняття) - тримайте травмовану кінцівку вище рівня серця, це допоможе зменшити приплив крові, що дозволить зменшити набряки.

Якщо постраждалий відчуває надмірний біль або травмоване місце дуже набрякло потрібно звернутися за кваліфікованою допомогою.

Вивих – зсув суглобних кінців кісток. Часто вивих супроводжується розривом суглобної капсули. Найбільш часто вивихи бувають в плечовому суглобі, в суглобах нижньої щелепи і пальців рук.

Ознаками вивиху є: біль в кінцівці, різка деформація (западання) ділянки суглоба, відсутність активних і неможливість пасивних рухів в суглобі, фіксація кінцівки в неприродному положенні, що не піддається виправленню, зміна довжини кінцівки, найчастіше її укорочення.

Перша допомога при вивиху повинна зменшити біль, тому прикладіть щось холодне до пошкодженого суглоба та випийте знеболювальне. Зафіксуйте пошкоджену кінцівку у тому положенні, яке вона набула вже після травмування. Якщо постраждала нижня кінцівка, потрібно знерухомити її за допомогою шин або підручних засобів. Якщо постраждала верхня - підвішати її на косинці.

Ні в якому разі не вправляйте вивихнути кінцівку. Це може зробити лише людина з медичною освітою.

Перелом буває відкритим і закритим. Для відкритого перелому характерні біль, наявність рани у місці перелому та кровотеча, неприродне положення кінцівки, хрускіт у місці перелому та уламки кістки в рані.

Закритий перелом має ті ж симптоми, проте відсутня рана. На місці перелому утворюється гематома, кінцівка збільшується в об'ємі.

Перша допомога постраждалим з переломом:

1. Спочатку переконайтеся, що навколо безпечно.
2. Огляньте постраждалого. Оцініть чи потерпілий знаходиться при свідомості та частоту його дихання.
3. Викличте екстрену медичну допомогу за номером 103.
4. Почніть серцево-легеневу реанімацію, якщо постраждалий не дихає.

Якщо ви побачили у потерпілого ознаки відкритого перелому, надайте першу допомогу у такому порядку:

1. Розріжте одяг над раною. *Ні в якому разі!!! Не діставати елементи одягу із рани!*
2. Накладіть на рану чисту, стерильну пов'язку.
3. Допоможіть травмованій людині прийняти положення, яке завдає найменше болю.
4. Зафіксуйте пошкоджену кінцівку (накладіть шину чи використайте підручні засоби).
5. Вкрийте людину термопокривалом/покривалом.

До прибуття екстреної медичної допомоги наглядайте за травмованою людиною та постійно заспокоюйте постраждалого. Якщо стан постраждалого до приїзду швидкої почав погіршуватися зателефонуйте диспетчеру повторно.

## **Д/З: послідовність дій при закритому переломі.**

### **Тема уроку 28: Перша допомога при знепритомнінні, втраті свідомості**

Мета уроку: Оволодіти знаннями щодо послідовності дій при наданні допомоги в разі знепритомнення, втраті свідомості

## Хід уроку

Головною причиною втрати свідомості є раптова недостатність кровонаповнення мозку під впливом нервово-емоційного збудження, страху, болю, нестачі свіжого повітря тощо.

Ознаки: звичайно непритомність настає раптово, але інколи перед нею настає блідість, блювання, нудота, слабкість, позіхання, посилене потовиділення. Пульс прискорюється, артеріальний тиск знижується. Під час непритомності пульс уповільнюється до 40-50 ударів на хвилину.

Допомога: при втраті свідомості потерпілого необхідно покласти на спину, щоб голова була нижче рівня ніг (на 15-20 см) для поліпшення кровообігу мозку. Потім звільнити шию і груди від одягу, забезпечити потік свіжого повітря, поплескати по щоках, полити обличчя, груди холодною водою, дати понюхати нашатирний спирт. Коли потерпілий опритомніє, дати йому гарячий чай або каву, 20-30 краплин настоянки валеріани.

Якщо потерпілий починає дихати з хрипінням або взагалі не дихає, в першу чергу треба подумати про западання язика. У крайньому разі вживаються заходи щодо оживлення.

Для проведення штучного дихання методом «із рота в рот» або «із рота в ніс», потерпілого кладуть спиною на тверду плоску поверхню. Під лопатки необхідно підкласти згорнуту валиком ковдру, щоб забезпечити закидання голови. Вивести вперед нижню щелепу, перевірити стан ротової порожнини: чи немає в ній блювотних мас, крові, сторонніх предметів. Накидають на ротовий отвір постраждалого хустку або серветку, затискають ніс. Роблять глибокий вдих, захопивши губами губи потерпілого і роблять повільний видих. Якщо грудна клітка потерпілого піднімається то все виконано правильно. Періодичність вдихів повинна становити 10-12 разів за хвилину.

При зупинення серцевої діяльності може відбутися в наслідок утоплення, удушення, отруєння газами, ураженням електричним струмом, тепловому ударі, інфаркті та інш.

Потерпілого кладуть на спину на тверду поверхню, стають збоку від нього. Долонями рук, накладеними одна на одну, надавлюють на грудину з такою силою, щоб прогнути її в напрямку до хребта на 4-5 см. Роблять 50-60 енергійних ритмічних поштовхів на хвилину, натискаючи на грудну клітку. Після поштовху віднімають руки від груднини, щоб дати можливість грудній клітці розправитися. Під час масажу використовують не тільки силу м'язів рук, а й всю вагу тіла. Найкращий результат дає якщо непрямий масаж серця поєднувати з штучним.

*Д/З: вивчити матеріал уроків.*

[Soldatnko.olga@ukr.net](mailto:Soldatnko.olga@ukr.net)