

Оказание ПМП при ушибах,  
вывихах и ссадинах.



# Ссадина

**Ссадина**-это нарушение целостности поверхностных слоев кожи, сопровождающееся точечным кровотечением.



При **ссадине** сдирается наружный и другие слои кожи, повреждаются поверхностные кровеносные сосуды, обнажаются нервные окончания и подлежащие ткани. Ссадины могут быть чрезвычайно болезненны и, в зависимости от обстоятельств травмы, загрязнены и инфицированы.

# Признаки ссадины

- **Появляются боли в ушибленном месте**
- **Образуется кровоподтек**
- **Припухлость**
- **Может произойти нарушение функции ушибленного органа и развитие отека.**

# Первая помощь при ссадине

1. Если нет серьезных повреждений и сильного кровотечения, осторожно промойте травмированное место теплой водой с мылом. Если ссадина на руке или ноге, то ее можно погрузить ненадолго в теплую воду, чтобы смягчить перед тем, как удалять грязь.



3. Заклейте ссадину бактерицидным пластырем так, чтобы клейкие участки приходились на неповрежденную кожу. Если ссадина обширная, приложите стерильную непрлипающую салфетку, закрепив ее пластырем.



2. Очищенную ссадину промокните чистыми бумажными или стерильными марлевыми салфетками. Если она продолжает кровоточить, сильно придавите это место через ткань на несколько минут. **Если удалять частицы загрязнений слишком больно, обратитесь к врачу во избежание образования шрамов.**



# Ушиб

**Ушиб** - это механическое повреждение мягких тканей тела человека. Ушиб можно получить при ударе по телу тупым предметом или при падении с небольшой высоты. При ушибе, как правило, не возникает грубых повреждений тканей тела.



**При ушибе** могут повредиться мелкие кровеносные сосуды, что приводит к образованию синяка. Наиболее часто встречаются ушибы мягких тканей конечностей или туловища. Основным признаком ушиба являются боль и отек, возникающие в месте ушиба.



# ПМП при ушибах

При сильных ушибах рекомендуется сразу наложить на ушибленное место лед, а позднее растереть камфорным спиртом или отваром цветов арники.



Если ходить с синяком долгое время не хочется, то можно ускорить рассасывание подкожной гематомы, применяя бодягу. Бодяга поможет избавиться от синяка быстрее, чем если бы это происходило без применения рассасывающих средств.



# Вывих

- Вывих - это смещение кости по отношению к её нормальному положению в суставе.



# Признаки вывиха

- Боль в конечности
- Отек
- Изменения длины конечности, её вынужденное положение (отсутствия подвижности)

# Первая помощь при вывихах:

- Зафиксировать конечность в том положении, которое она приняла (на руку наложить бинтовую повязку, на ногу – шину)
- Положить холод (пузырь, целлофановый пакет с холодной водой) на область повреждённого сустава для уменьшения болей, отёка и кровоподтёка.
- Вызвать скорую помощь