

УШШМБЫ

На рыбалке, и не только, иногда случаются разные травмы, чаще легкие. И от того, как ведут себя окружающие и сам пострадавший, зачастую зависят его здоровье и жизнь.

**Алексей Волков**

Чаще всего из незначительных травм встречаются ушибы, поэтому о них и поговорим.

Ушибом называют повреждение мягких тканей (кожа, подкожная клетчатка, мышцы и надкостница) или органов без нарушения целостности. Ушиб может быть как самостоятельной травмой, так и дополнением более сильной, такой как вывих или перелом. Чаще всего ушибы случаются при падении или ударе о какой-то предмет. Есть одна опасность: ушибы очень похожи по симптомам на переломы и вывихи. В полевых условиях можно лечить только ушибы или растяжения (о которых будет рассказано позже), а при любом подозрении на разрыв связок, мышц или сухожилий нужно немедленно доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение. При ушибе живота и поясничной области возможны повреждения внутренних органов: почек, селезенки, разрыв печени.

Ушибы сердца возникают при закрытых травмах груди, например при ударе грудью о камень вследствие падения. Тяжелые ушибы сердца сопровождаются травматическим инфарктом миокарда. Пострадавшие жалуются на боль в области сердца. Подобные ушибы обнаруживают также при переломах грудины или ребер. Если есть подозрение на ушиб внутренних органов, необходимо как можно более аккуратно и быстро доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

При ушибе конечностей особенно страдают мягкие ткани, придавливаемые в момент травмы к костям. В результате ушиба голени, где кожа и подкожная клетчатка прилежат к кости, возможно омертвление кожи и ее последующее отторжение. При ударах по малозащищенным мягким тканям и костям наступает не только очень болезненный ушиб надкостницы с ее отслоением, но и повреждения костей (трещины и переломы). Удар в косом направлении по отношению к поверхности кожи может вызвать ее отслойку вместе с подкожной клетчаткой. При ушибе мягких тканей в месте повреждения нарастает кровоизлияние и образуется более или менее выраженная припухлость. Кровь постепенно пропитывает ткани, может скапливаться. Как правило, при ушибе пострадавшие испытывают интенсивные боли. Продолжающееся в глубине тканей кровотечение нередко приводит к дополнительной травме соседних тканей в результате их сдавливания, что сопровождается постепенным усилением боли и нарушением функции.

Кровоизлияние в месте ушиба обычно проявляется кровоподтеком — сине-багровым пятном, окраска которого постепенно изменяется на зеленовато-желтую. Как отличить ушиб от перелома?

В отличие от перелома или вывиха двигательная способность конечности при ушибе, как правило, сохранена. Например, при ушибах нижней конечности пострадавший может на нее наступать.

## Помощь при ушибе

Самое первое, что нужно сделать при ушибе конечности, — это проверить, нет ли перелома. При ушибе тела — уложить пострадавшего как можно в более спокойное положение и доставить его к врачу, сообщив время травмы и обстоятельства. Если повреждена конечность и перелома нет, то осторожно наложить давящую повязку. Это делается для обездвиживания поврежденного места и уменьшения отека.

При движениях поврежденная конечность будет болеть. Чтобы этого не происходило, ее надо обездвижить и по возможности дать покой. Как накладывать повязку? Конечности придается удобное положение, при котором мышцы расслаблены. Надо заметить, что расслабленность мышц очень важна. Бинт держат в правой руке, а его начало — в левой. Бинтуют слева направо, снизу вверх. Сначала накладывают 2 круговых витка, один на другой, обязательно фиксируя кончик бинта. Последующий оборот бинта накладывают на предыдущий на  $\frac{1}{2}$  или  $\frac{2}{3}$  его ширины. Повязку необходимо завязать на более тонкой части конечности, ниже места повреждения, но никак не на нем.

Второе действие это придать конечности возвышенное положение. Необходимо, чтобы поврежденная конечность находилась выше уровня груди. Это делается для уменьшения кровоизлияния, отека и боли. Под конечность подкладывают что-то мягкое и следят за тем, чтобы положение было удобным.

Третий этап заключается в том, что пострадавшее место охлаж-



дается. Охлаждение способствует уменьшению кровоизлияния и отека. Для этого к поврежденному участку прикладывают лед или пузырь со льдом. Пузырь со льдом снимают через 15—20 минут, через 5 минут накладывают новую порцию льда. Холодную грелку или смоченную холодной водой ткань меняют по мере нагревания, через 2—3 минуты. Главное — не допустить эффекта парника и нагревания места поражения. Лед также прикладывают еще 2 дня. Ни в коем случае нельзя парить или согревать под водой ушиб-

ленную конечность, это может усугубить травму или привести к серьезным последствиям. Баню после рыбалки по причине ушиба придется отменить.

Если это необходимо или боль очень сильная, то можно давать пострадавшему обезболивающие средства. Советовать что-то универсальное нельзя. У каждого своя восприимчивость к лекарствам. Поэтому заранее выясните у своего врача, какие обезболивающие подходят лучше всего. Чаще это 1—2 таблетки анальгина (баралгина, спазгана) или другие обезболивающие средства.



Передвигаясь по берегам водоемов, будьте осторожны – нога может провалиться в яму, сделанную бобрами или ондатрами.

Если боль в течение 30—60 минут не утихает или, наоборот, усиливается, необходимо срочно принять меры, так как ушиб может сопровождаться переломами костей, повреждениями сосудов, нервов или внутренних органов. Это опасно для жизни.

### Медикаменты

Исходя из вышенаписанного, можно составить некоторый список добавлений в аптечку рыболова. Первое, что необходимо взять, это телефоны и адреса медицинских учреждений, ближайших к месту рыбалки. Для доврачебной помощи необходимы два бинта, один обязательно стерильный. Обезболивающие средства. Ни в коем случае не обезболивать пострадавшего алкоголем, это только усугубит его состояние.

Будьте осторожны на рыбалке, берегите свое здоровье.



Неизменным действием при ушибах будет обращение к врачу. Даже если повреждения не очень серьезные и кажется, что само все пройдет, обращаться к врачу все равно рекомендуется. Только специалист может точно определить диагноз и серьезность повреждения, назначить лечение или провести рентген. Самолечение, к сожалению, иногда приводит к серьезным последствиям для здоровья.