

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА.

Профилактика бытовых, трудовых и спортивных травм предполагает выполнение комплекса мер, позволяющих эффективно снизить их риск. Необходимо знать причины возникновения травм и уметь их предупреждать. Среди основных причин — нарушения техники безопасности, неадекватность физических нагрузок, слабая стрессоустойчивость, отсутствие культуры поведения, пренебрежение ЗОЖ (нарушение режима сна, питания, личной гигиены, употребление алкоголя, патологические состояния здоровья и т. д.).

Каждый человек должен уметь оказать первую помощь пострадавшему при травмах до оказания врачебной помощи.

**Кровотечения** бывают наружные (с нарушением кожных покровов) и внутренние (при повреждении внутренних органов — сосудов, печени, селезенки и др.).

Внутренние кровотечения особо опасные, с резко выраженной симптоматикой (побледнение, холодный пот, отсутствие пульса, потеря сознания). Следует обеспечить полный покой, положить холод на живот и срочно вызвать врача.

При наружном кровотечении нужно определить по цвету и пульсации, каков характер повреждения сосуда. При артериальном кровотечении кровь алая, пульсирующая, при венозном — темно-красная, густая. Необходимо остановить кровь (прижать, наложить давящую повязку). Пораженная часть тела (нога, рука, голова) должна быть приподнята. Жгут накладывают в исключительных случаях на срок до 1,5 ч летом и до 1 ч зимой и обязательно фиксируют время наложения жгута. По истечении определенных сроков (по заййси) ослабить жгут и, если нет остановки кровотечения, дополнительно затянуть жгут, но не более чем на 45 мин.

Для остановки кровотечения при травмах носа нужно слегка запрокинуть голову назад. Рекомендуются холод на переносицу. Ноздри тампонируют. Дают понюхать нашатырный спирт и растирают укусом виски.

**Обморок (внезапная потеря сознания)** возникает в результате нарушения кровоснабжения головного мозга (ушиб, удар, удушье). Необходимо уложить пострадавшего на

пол (ноги выше головы), обеспечив приток воздуха; дать понюхать нашатырный спирт, растереть виски уксусом.

**Гравитационный (травматический) шок** — очень опасное состояние, возникающее при серьезном ранении, переломе. Необходимо создать покой, обезболить, согреть (обложить грелками, дать горячий сладкий чай, кофе, водку). Транспортировка противопоказана.

**Тепловой и солнечный удары** — состояние перегрева организма под лучами солнца или в сауне. Необходимо перенести пострадавшего в тень, освободить от одежды, обеспечить обильное питье, обтирание холодной водой. Вызвать врача.

**Ожоги** бывают четырех степеней в зависимости от размеров поражения тканей и органов человека. В условиях занятий физической культурой в основном встречаются ожоги I степени (горячая вода в душе, воздействие пара в сауне и т. п.). Необходимо обработать ожог струей холодной воды; наложить повязку с раствором питьевой соды (1 чайная ложка на стакан воды) или протереть спиртом, одеколоном, водкой; наложить стерильную повязку. При ожогах II — IV степеней требуется немедленная госпитализация.

**Обморожения** также имеют четыре степени в зависимости от характера воздействия на организм. Необходимо растереть пострадавшего шарфом или варежкой (возможно растирание руками), перенести его в теплое помещение. Рекомендуются растирание спиртом, водкой. Конечности растирают до покраснения, опустив их в ведро с мыльной водой и постепенно доводя температуру до 35 — 37°. При обморожениях II — IV степеней пострадавшего переносят в теплое помещение, предохранив поврежденный участок от загрязнения, дают горячий чай, кофе. Врачебная помощь обязательна.

При **утоплении** первые мероприятия связаны с оживлением. Необходимо все полости (нос, рот, уши) очистить от грязи, ила, слизи. Встать на одно колено, положить пострадавшего животом на бедро и надавить на спину — вода должна вылиться из желудка и легких. Затем провести искусственное дыхание «изо рта в рот» или «изо рта в нос», предварительно подложив под плечи валик. Вдувают воздух 16 — 20 раз в минуту. Желательно согреть пострадавшего

(обложить его грелками). Рекомендуется сделать четыре раза непрямой массаж сердца (находясь слева от пострадавшего, ладонью левой руки ритмично, 50 — 60 раз в минуту, надавливают на грудину, периодически отнимая руку, чтобы дать ей возможность расслабиться. Силу (используя всю массу своего тела) применять не следует) и один раз искусственное дыхание до появления самостоятельного дыхания.

Это большая физическая нагрузка, но часто благодаря такой доврачебной помощи к потерпевшему возвращается жизнь. После этого нужно срочно вызвать квалифицированного врача.

**Остановка сердечной деятельности** — наиболее опасная травма для занимающихся спортом. Если не помогают нашатырь и похлопывание по щекам, пострадавшего освобождают от одежды и приступают к непрямому массажу сердца. Необходим срочный вызов скорой медицинской помощи.

**Ссадины** — наиболее частые и простые травмы. Их обрабатывают перекисью водорода, подсушивают ваткой и смазывают бриллиантовой зеленью или йодом.

При **ушибах** рекомендуется холод (снег, вода, металлический предмет). Помогает давящая повязка. Тепло — спустя 2 — 3 дня, в сочетании с легким массажем.

При **вывихах** рекомендуются полная неподвижность поврежденной поверхности, фиксирующая повязка, при необходимости — остановка кровотечения, обезболивающие средства внутрь, холод на место травмы. Вправлять вывих нельзя. Помощь врача обязательна.

**Переломы** бывают закрытого и открытого типов. При закрытых переломах кожная поверхность не повреждается. Кроме этого, переломы бывают полные и неполные (трещины). При открытых переломах рвутся мышцы, сухожилия, сосуды, нервы, кожа. Необходимы полный покой и неподвижность поврежденной конечности с фиксацией не менее двух суставов. Конечность закрепляют путем накладывания шинной повязки (палка, лыжа, прутья). При **переломе предплечья** накладывают фиксирующую повязку на локтевой и лучезапястный суставы, согнув руку в локте и развернув ладонь к животу. При **переломе бедра** фиксируют три сустава: тазобедренный, коленный, голеностопный. При **переломе ребер**

необходима повязка, стягивающая грудную клетку (шарф, простыня, полотенце и т. п.). При **переломе костей таза** рекомендуется положить на спину пострадавшему предмет с ровной твердой поверхностью (доску), согнуть ноги в коленях, разведя их в стороны, под коленные суставы подложить валик. При **переломе позвоночника** нельзя поднимать, переворачивать человека. Нужно аккуратно подложить под него твердый предмет (щит, доску) и зафиксировать положение до приезда скорой помощи.

### Вопросы и задания для самоконтроля

1. Назовите основные причины возникновения травм.
2. Какие виды кровотечений вы знаете? Как оказать первую помощь при кровотечениях?
3. В чем заключается первая помощь:
  - при ожогах и обморожениях;
  - травматическом шоке;
  - обмороке;
  - тепловом и солнечном ударах?
4. Каковы первые доврачебные мероприятия при утоплении? В чем заключается методика искусственного дыхания?
5. Как выполняется непрямой массаж сердца при остановке сердечной деятельности?
6. Какова первая помощь при вывихах и переломах?

*Критерии оценивания; «5» - полные ответы на все вопросы в соответствии с текстом, «4» - ответы не в полном объеме (менее половины) , «3» - ответ дан на 1 вопрос*

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272 с.

