



## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

Тема переломів актуальна для будь-якого часу року. Але, особливо взимку під час ожеледиці.

Переломи бувають відкриті і закриті, із зміщенням уламків і без зміщення.

Про перелом може говорити деформація кінцівки і ненормальна рухливість нижнього сегмента кінцівки (наприклад, частина гомілки може «бовтатися» нижче зони перелому). У місці перелому дуже швидко, просто на очах, утворюється набряк і гематома (крововилив). Рухати кінцівкою боляче. Рух кінцівки різко обмежений і якщо ви все-таки спробуєте рухати нею, то потерпілий буде вам в цьому заважати. Сильний біль при обмацуванні кінцівки.

Відкриті переломи становлять більшу небезпеку, оскільки рана може забруднюватись, а це, в свою чергу, може викликати нагноєння м'яких тканин і гнійне запалення кісток (остеомієліт).

При відкритому переломі ні в якому разі не можна вправляти відламки. Треба прямо на місці накласти на рану стерильну пов'язку, що давить. Ця пов'язка не тільки захистить рану від інфікування, а й зупинить кровотечу. Необхідність в накладенні кровоспинного джгута виникає рідко.

При наявності у хворого перелому треба приступити до іммобілізації, тобто до знерухомити кінцівку. Ваше завдання — створити спокій у зоні перелому. При іммобілізації дотримуються наступних правил:

шина повинна фіксувати не менше двох суглобів;

перед накладенням шини її необхідно підігнати під розмір пошкодженої кінцівки. Підгонку шини проводять на собі, щоб не порушувати положення травмованої частини тіла;

шину накладають поверх одягу і взуття, які при необхідності розрізають;

для попередження здавлювання тканин в місцях кісткових виступів накладають м'який матеріал;

шину можна накладати з того боку, де виступає зламана кістка.

Але якщо під рукою немає нічого такого, з чого б можна було зробити хоч якусь подібну шину, а іммобілізацію зробити треба, то можна використовувати такі прийоми:

1. При переломі лопатки підвісити руку на шарфі або хустці.
2. При переломі ключиці — прив'язати руку до тулуба.

3. При переломах верхнього кінця плечової кістки руку підвішують на шарфі, а при сильному болі прив'язують до тулуба.
4. При переломах нижнього кінця плечової кістки руку обережно згинають у лікті під прямим кутом і накладають шину з підручних матеріалів. Це можуть бути будь-які деревинки і навіть лижі. Те ж саме роблять при переломах кістки передпліччя. Потерпілому треба дати знеболююче.

**Будьте обережними, бережіть своє життя і здоров'я!**