

## Ушибы

**Ушиб** - закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры. Обычно возникает в результате удара тупым предметом или при падении. Чаще повреждаются поверхностно расположенные ткани (кожа, подкожная клетчатка, мышцы и надкостница). Особенно страдают при сильном ударе мягкие ткани, придавливаемые в момент травмы к костям.



### Признаки ушиба

- припухлость;
- кровоподтек;
- боль;
- возможно некоторое ограничение движений.

В результате ушиба голени в области передневнутренней ее поверхности, где кожа и подкожная клетчатка прилежат к кости, возможно омертвление кожи и ее последующее отторжение. При ударах по малозащищенным мягкими тканями костям наступают не только очень болезненные ушибы надкостницы с ее отслоением, но и повреждения костей (трещины и переломы). При ушибе головы могут наблюдаться головная боль, потеря сознания, тошнота, рвота, кровотечение из ушей.



**Внимание!** Ряд признаков ушиба сходны с признаками перелома, поэтому при малейшем подозрении на перелом помощь должна быть такой же, как при явном переломе. Об оказании первой (доврачебной) помощи при переломе см. справку "Переломы".



### Последовательность действий при ушибах

При ушибах необходимо:

- 1) приложить холод к месту ушиба;
- 2) наложить тугую повязку;
- 3) создать покой.

При оказании первой помощи пострадавшим с ушибами, если есть хоть малейшее подозрение на более тяжелую травму (перелом, вывих, повреждение внутренних органов и т.п.), ее объем должен соответствовать тяжести предполагаемого повреждения. При нарушении целостности кожи накладывают стерильную повязку. В случаях отслоения кожи, при множественных ушибах, ушибах суставов, внутренних органов проводят транспортную иммобилизацию и доставляют пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. При нарушении функции дыхания и сердечной деятельности безотлагательно на месте происшествия начинают искусственное дыхание и массаж сердца. Одновременно вызывают скорую медицинскую помощь.

**При ушибах живота, головы** (особенно сопровождающихся мгновенной потерей сознания, тошнотой, рвотой), **груди** пострадавшему обеспечивают полный покой и немедленно вызывают скорую помощь. Ни в коем случае не допускать, чтобы пострадавший вставал и ходил. Его следует переносить на руках или носилках.

**При ушибах глаз** первая помощь оказывается таким же способом, как и с резаными ранами, но вместо сухой повязки наложить на поврежденный глаз холодный компресс.



Об оказании первой (доврачебной) помощи при ранении см. справку "Раны".

Уменьшению боли **при небольших ушибах мягких тканей** способствует местное применение холода: на поврежденное место направляют струю холодной воды, прикладывают к нему пузырь или грелку со льдом или делают холодные примочки. Рекомендуется сразу после травмы наложить давящую повязку на место ушиба и создать покой, например при ушибе руки ее покой можно обеспечить с помощью косыночной повязки. При ушибах ноги ей придают возвышенное положение, в течение нескольких дней соблюдают щадящий режим нагрузки, а затем, по мере уменьшения боли и отека, постепенно его расширяют.

**Не следует** сразу смазывать ушибленное место йодом, растирать ушибленное место и накладывать согревающий компресс, так как это лишь усиливает боль и может привести к тромбофлебиту, закупорке вены сгустком крови.

К тепловым процедурам, способствующим рассасыванию кровоподтека (грелке с теплой водой, теплым ваннам и т.п.), согревающим компрессам, активным движениям с нарастающей амплитудой в суставах, расположенных рядом с поврежденным местом, можно приступать только через несколько дней после травмы.

При ушибе могут быть поражены внутренние органы. Поэтому при сильном ушибе пострадавшего следует осторожно положить на носилки или пол, освободить от стесняющей одежды, немедленно вызвать врача или доставить в ближайшее лечебное учреждение.