Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

С начало сезона летних отпусков и каникул существенно возрастает двигательная активность, как взрослых, так и детей. Вместо ежедневных уроков и монотонной работы в офисе можно больше времени посвятить катанию на роликах, езде на велосипеде, игре в футбол, походам в лес… Неудивительно, что в этот период количество травм резко увеличивается, и переломы костей в этом перечне занимают, к сожалению, не последнее место. Но как определить, насколько серьезно повреждение, и как оказать первую помощь пострадавшему?

Как правило, перелом – это результат действия чрезмерной для кости механической нагрузки в момент травмы. Наиболее частой локализацией перелома являются так называемые типичные места: **лучевая кость в нижней трети**, **хирургическая шейка плеча**, **средняя треть голени**, **внутренняя и наружная лодыжки**, **шейка бедра**. После него человек сразу чувствует интенсивную боль в месте повреждения, не может двигать сломанной конечностью, возникают отек, нарушение формы и длины конечности (по сравнению со здоровой) и патологическая подвижность кости там, где в норме ее быть не должно. Наибольшую опасность представляет **открытый перелом**, когда происходит повреждение кожи и в рану попадает инфекция. Разрушение костной ткани и травмирование окружающих мягких тканей вызывают внутреннее или наружное кровотечение, а иногда и травматический шок.
Поэтому первая помощь при переломе костей должна включать остановку кровотечения, обезболивание, наложение повязки при наличии раны и транспортную иммобилизацию.

При переломе важнейшей задачей является создание максимального покоя поврежденной конечности. Если пострадавший после падения или удара жалуется на сильную боль, усиливающуюся при минимальном движении или прикосновении, вне зависимости от наших предположений по поводу тяжести травмы необходимо

зафиксировать конечность и вызвать скорую. Для транспортировки пострадавшего следует воспользоваться шиной, которую можно сделать из любого подручного материала (палки, доски, лыжи, картона и т.д.). Это позволит предотвратить движение и смещение отломков кости. Шина должна фиксировать не менее чем два сустава (выше и ниже места перелома), ее не следует накладывать на обнаженную часть тела (последнюю предварительно надо обложить ватой или какой-нибудь тканью), она не должна болтаться, а быть прочно и надежно прикрепленной бинтом, полотенцем или мягкой материей. **Ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно исправлять деформацию поврежденной кости или составлять костные отломки!**
Если у пострадавшего открытый перелом, необходимо продезинфицировать края раны (раствором йода, бриллиантовой зелени, спиртом) и наложить асептическую повязку. Категорически запрещается вправлять в глубину раны торчащие фрагменты кости!
Чтобы облегчить состояние пострадавшего – уменьшить отек и боль, можно приложить к больному месту холод и дать человеку болеутоляющее. Затем нужно срочно вызвать медработника и максимально быстро доставить пациента в лечебное учреждение.

Предупредить травму гораздо проще, чем восстановить свое здоровье уже после случившегося. Внимание и осторожность являются определяющими мерами профилактики травматизма, и не только летнего. Соблюдение элементарных правил безопасности позволит сохранить только приятные воспоминания о летнем отдыхе. Если все-таки падение неизбежно, постарайтесь присесть – так уменьшится высота, с которой вы падаете. Кроме того, в момент падения нужно сгруппироваться – подтяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам и держите ноги вместе. Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки. Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы падение пришлось в боковую поверхность туловища. Если вы падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками, при этом не пытаясь затормозить падение расставленными в стороны руками и ногами – это только увеличит количество повреждений.

Спешите медленно! Берегите себя и будьте здоровы!