Предмет «Охорона праці»

 Викладач Кінзерський Віктор Анатолійович

 Запитання, виконані практичні завдання, відповіді на запитання та іншу інформацію надавати на електронну адресу Kinzv@ukr.net

 Дата проведення 19.10.2022р.

Тема№ 29. Перша допомога при ударах, вивихах, переломах, розтягненні зв’язок.Опіки, їх класифікація. Перша допомога при хімічних і термічних опіках, опіку очей.

*Травми постійний супутник людини. Забиття, розтягнення, вивихи. Навіть дотримуючись максимальної обережності, ми не можемо повністю уникнути їх. Виходячи на вулицю, перебуваючи у громадському транспорті, займаючись домашніми справами, ми можемо травмуватися. Особливо в зимовий час. Коли на вулиці слизько, а наші рухи обмежені об’ємним одягом. Тому так важливо вміти надавати першу допомогу.*

**Травма** — порушення анатомічної цілісності зовнішніх і внутрішніх органів та тканин людського тіла. Залежно від причини її отримання виділяють: механічні, термічні, хімічні, електротравми. У статті ми зупинимося на механічних травмах, а саме забиттях, розтягненнях, вивихах.

**Що таке забій?**

При забитті страждають м’які тканини або внутрішні органи. Ми відчуваємо біль, забите місце може набрякнути, може виникнути підшкірний розрив судин і утворитися гематома. При забитті м’язів рук або ніг, може спостерігатися скутість й обмеженість їх руху. **Набагато небезпечніші забої внутрішніх органів.** Вони можуть істотно порушити їх роботу та навіть призвести до смерті.

**Перша допомога при забитті:**

* — забезпечте **спокій** травмованій ділянці тіла
* прикладіть **холод** до ураженого місця — так ви зменшите біль і запалення
* щоб зупинити підшкірні крововиливи, накладіть **тугу пов’язку і підніміть** травмовану ділянку відносного вашого тіла
* якщо є подряпини — **продезінфікуйте** їх
* при сильному забитті внутрішніх органів зверніться до травмпункту

**Як допомогти при розтягненнях?**

Коли говорять про розтягнення, то частіше мають на увазі частковий розрив сухожиль або зв’язок суглоба. Але може відбуватися й розтягнення м’язів. **Його причини: надмірні фізичні навантаження, а також удари і падіння,** під час яких виникає різкий рух в суглобі. Коли навантаження на зв’язки, сухожилля або м’язи підвищується, вони спочатку максимально розтягуються, а після ─ частково рвуться.

Хороша новина в тому, що **наші м’язи і зв’язки можуть самостійно відновлюватися, а щоб прискорити цей процес:**

* прикладіть **лід** — так ви зменшите біль і набряк
* **підніміть** ділянку з розтягненням вище рівня серця — так можна уникнути набряку
* накладіть **тугу пов’язку** на ушкоджений суглоб. Фіксуючи кінцівку, пам’ятайте, що в ній повинна зберегтися нормальна циркуляція крові

Якщо через кілька днів больові відчуття не проходять, а набряк став більше — зверніться до лікаря-травматолога.

**Перша допомога при вивиху**

При вивиху відбувається зміщення суглобових кінців кісток. Його причиною може стати різкий рух, що перевищує нормальну рухливість суглоба. Наприклад, при позіханні може статися вивих нижньої щелепи.

Головні симптоми вивиху — сильний біль, деформація суглоба, повне або часткове порушення його рухливості. Також може спостерігатися неприродне положення кінцівки, зміна її довжини. При відкритому вивиху утворюється рана.

**Головне, що потрібно зробити при вивиху — знерухомити травмований суглоб**за допомогою шини (якщо мова йде про суглоби ніг) або косинки (при вивиху суглобів рук). Також можна прикласти холод, щоб зменшити біль.

Пам’ятайте, що вправляти вивихи може тільки лікар. Не варто намагатися зробити це самостійно.

Перша допомога при переломах

Люди в процесі своєї життєдіяльності дуже часто стикаються з різними травмами. Перелом кісток - це одне з найпоширеніших ушкоджень, що характеризується порушенням цілісності кісткової тканини.

Як зрозуміти, що це перелом кістки

При переломах:

* з'являється сильний біль в пошкодженій області;
* відбуваються зміни в формі кінцівки, її положення незвично;
* порушується рухова функція;
* розвивається набряклість в травмованому місці, під шкірою можуть утворюватися згустки крові.

Перша допомога при закритому переломі

Надаючи першу допомогу при закритому переломі, слід негайно звернутися до швидкої допомоги. Після цього необхідно знерухомити зламану кінцівку і по можливості прикласти лід або холодний предмет до місця травми. Людині можна дати знеболюючий препарат. При самостійному транспортуванні накладається шина з підручних предметів: дошка, палиця, лижа та ін.

У разі відсутності підручних засобів травмована кінцівка повинна бути прибинтована до непошкодженої. У процесі транспортування потерпілий повинен лежати - зламану кінцівку варто трохи підняти.

**Основні види опіків**

Залежно від причини появи опіки поділяють на такі види:

1. **Термічні.**Такі опіки з'являються в результаті впливу високої температури. Часто зустрічаються в побуті в результаті впливу гарячої рідини або пару, розжареного металевого предмета та ін. Пошкодження бувають легкими і серйозними (коли страждають глибокі тканини). Великі термічні опіки можуть представляти смертельну небезпеку в залежності від ступеня тяжкості.
2. **Хімічні.** Такі опіки викликають різні хімічні речовини. Вдома це може бути побутова хімія, оцтова есенція, засоби для автомобілів і т. д.
3. **Електричні.** Виникають в результаті впливу електричного струму. Можуть з'явитися при торканні до оголених проводів, експлуатації несправної техніки або відсутності заземлення. Якщо струм впливає короткий проміжок часу, виникає поверхневий опік на шкірі. При тривалому впливі можуть постраждати навіть внутрішні органи.
4. **Променеві.** Найчастіше зустрічаються опіки від сонячних променів. Причина – тривале перебування під УФ-променями в пік сонячної активності. Зазвичай пошкодження поверхневі й легко піддаються лікуванню. Винятком є опіки, викликані радіоактивними променями.
5. **Комбіновані.**До цієї категорії відносяться опіки, викликані декількома з перерахованих вище факторів.

**Ступені опіків**

В медицині застосовується й інша класифікація опіків. Залежно від глибини пошкодження тканин виділяють такі ступені:

* **I ступінь.**Пошкоджується тільки верхній шар шкірних покривів. Опік супроводжується почервонінням і припухлістю. Спостерігається локальне підвищення температури тіла, помірний біль, який може посилюватися при рухах.
* **II ступінь.** Руйнуються глибші шари епідермісу. Опік супроводжується появою пухирів. Навколо рани виникає запалення. Згодом оболонка бульбашок відпадає, а на його місці утворюється новий епітелій. Біль може бути сильним і заважати вести звичний спосіб життя.
* **III ступінь.** Шкірні покриви пошкоджуються глибоко. Іноді страждає навіть підшкірна клітковина. Опік супроводжується некрозом тканин, тому рана може мати темний і навіть чорний колір. Постраждалого мучить сильний біль, відновлення тканин протікає повільно. Іноді потрібна пересадка шкіри.
* **IV ступінь.** Шкіра обвуглюється, страждають м'язи і навіть кістки. Характерний нестерпний біль. Рана покривається темно-сірим струпом через некроз тканин.

**Важливо!**Якщо пошкодження поверхневі, але займають велику площу, не варто займатися самолікуванням. Не нехтуйте кваліфікованою медичною допомогою, інакше може розвинутися опікова хвороба.



**Особливості надання першої допомоги при опіках**

Перед початком надання першої медичної допомоги потерпілому переконайтеся у власній безпеці, особливо, якщо опік викликаний електричним струмом або хімічною речовиною.

Обов'язково слід зупинити вплив фактора, що викликав опік. При хімічному опіку рану слід промити, щоб видалити залишки агресивної речовини. Щоб знизити температуру пошкоджених ділянок і зупинити поширення опіку, використовуйте холодну воду, бажано кип'ячену. Поливайте нею рану або опустіть постраждалу частину тіла в ємність з водою.

Потім слід нанести антисептичний та ранозагоювальний засіб. Істотно прискорюють процес регенерації тканин протиопікові препарати, які випускаються у вигляді емульсій, мазей, пінок або аерозолів. При опіках другого та третього ступеня необхідно накласти стерильну пов'язку. При сильному болю слід дати постраждалому знеболюючий засіб, щоб попередити больовий шок.

При опіку струмом необхідно припинити дію електрики, потім обробити рану антисептиком і нанести ранозагоювальну мазь. При сильному пошкодженні слід негайно викликати швидку допомогу. При опіках оцтовою есенцією нейтралізуйте залишки речовини лугом (наприклад, содою). Потім проведіть обробку рани.

При великому ушкодженні шкірних покривів і слизових, а також пошкодженні внутрішніх органів слід негайно викликати швидку допомогу або доставити пацієнта в лікарню самостійно.

**Чого не можна робити при опіках?**

Незалежно від природи походження опіків необхідно пам'ятати про наступне:

1. Не можна прикладати до рани лід або поливати пошкоджену ділянку крижаною водою. В такому випадку пошкодження тканин може стати сильнішим, оскільки до опіку приєднається обмороження.
2. Не змащуйте пошкоджені тканини маслом або будь-яким іншим жиром. Через плівку, що утворюється, опік може збільшитися.
3. Не перевіряйте ефективність народних засобів.
4. Не відкривайте пухирі в домашніх умовах. Якщо вони мають великі розміри або рідина в них стала каламутною, зверніться за допомогою до лікаря.
5. Не можна торкатися до рани брудними руками. Ризик інфікування в такому випадку збільшується. Перед обробкою опіків навіть першого ступеня руки ретельно вимийте з милом і обробіть дезінфікуючим засобом.
6. Не використовуйте для дезінфекції пошкоджених ділянок препарати, що містять спирт. Інакше опік може посилитися, а через пересушування порушиться регенерація тканин.

При великих пошкодженнях зверніться до лікаря, не варто чекати погіршення самопочуття. Самолікування може тільки погіршити ситуацію і привести до розвитку ускладнень. [Відновлення пошкоджених тканин](https://burnclinic.com.ua/metod-svobodnoy-peresadki-kozhi-autodermoplastika-ua) можливо тільки за умови вибору правильної тактики лікування.