

## Ушибы

При падении на льду случаются тяжелые ушибы различных частей тела, растяжения суставных связок, а иногда и сотрясения мозга.

В течение первых часов после ушиба рекомендуется к месту повреждения прикладывать холод - смоченное в холодной воде полотенце, кусочки снега или льда.

Точно такую же первую помощь надо оказывать пострадавшему и при растяжении связок. Оно возникает при резком повороте в суставе, превышающем нормальный объем движений, сопровождается растяжением болью и припухлостью сустава.

При ушибе головы иногда бывает сотрясение мозга, т.е. нарушение циркуляции крови в мозговых сосудах. В легких случаях оно сопровождается кратковременной потерей сознания головокружением, шумом в ушах, мельканием мушек в глазах. В тяжелых случаях происходит длительная потеря сознания, тело становится неподвижным, мускулатура расслабляется, пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, возможны рвота. Даже легкие формы сотрясения мозга требуют постельного режима в течение 15-20 дней. Пострадавший в это время должен быть под наблюдением врача.

## Обморожение

Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстеречь такие опасности как переохлаждение и обморожения.

Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно и при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также, если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щеки.

### ***Признаки переохлаждения:***

- озноб и дрожь;
- нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
- посинение или побледнение губ;
- снижение температуры тела.

### ***Признаки обморожения конечностей:***

- потеря чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

Наиболее чувствительны к ее действию нос, уши, кисти и стопы, особенно пальцы, которые слабее защищены от холода одеждой и находятся в самых неблагоприятных условиях кровообращения, как наиболее отдаленные от сердца. В результате длительного действия низкой температуры может возникнуть обморожение.

### ***Первая помощь при переохлаждении и обморожении:***

Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов) и одновременно (в воде) производить легкое растирание. После восстановления кровообращения обмороженную часть тела надо тепло укутать, а пострадавшего напоить горячим чаем или кофе. В дальнейшем на обмороженное место накладываются мазовые повязки.

Побледневший участок тела можно также обтереть спиртом или водкой, а затем пальцами медленно и осторожно растереть до покраснения кожи.

### ***При обморожении нельзя:***

- Растирать обмороженные участки тела снегом.
- Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками.
- Смазывать кожу маслами.