

# Основы оказания первой помощи при переломах костей

Взрослый человек имеет, как правило, 206 костей. Если на кость воздействует прямая или косвенная сила, превышающая ее предел прочности, она может сломаться — происходит перелом. Поскольку перелом кости может произойти в любой момент у ваших пациентов, вы должны знать, какие меры первой помощи необходимо предпринять при переломах костей.

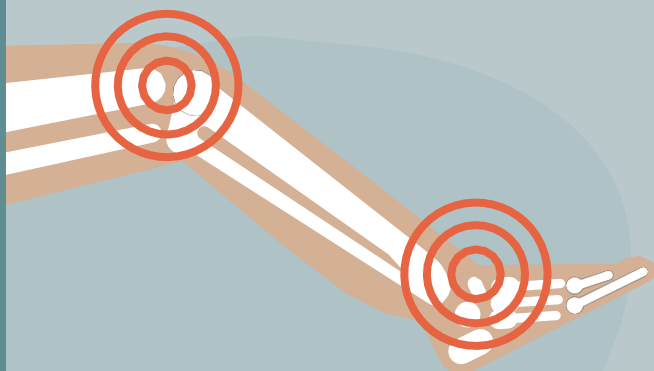


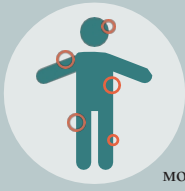
## Наиболее частые переломы:

- Переломы лучевой кости предплечья часто являются следствием падения на руку.
- Переломы бедренной кости чаще всего происходят вблизи тазобедренного сустава у пожилых людей с остеопорозом, как правило, в результате падений.
- Переломы плечевой кости также распространены.
- Переломы большеберцовой или малоберцовой кости часто являются результатом несчастных случаев.

## Типы переломов:

- **Полный перелом:** осколки кости больше не соединены друг с другом.
- **Неполный перелом:** кость сломана только частично.
- **Патологический перелом:** перелом кости, ослабленной остеопорозом, опухолью или другими патологическими изменениями.
- **Оскольчатый перелом:** перелом кости с более чем 6 осколками
- **Открытый перелом:** в месте перелома видна рана или части кости.
- **Закрытый перелом:** рана не видна: можно распознать, например, по аномальной подвижности, образованию изгиба, трению или хрусту при движении. Отек, боль с ограничением движения, кровоизлияние и защитная поза являются неопределенными признаками перелома.





### Признаки и симптомы:

Признаки перелома кости могут варьироваться в зависимости от типа и тяжести перелома, но типичные симптомы могут быть следующими:

- **Боль:** сильная боль в месте перелома, которая может усиливаться при движении или прикосновении.
- **Отек:** в месте перелома может появиться отек или шишка.
- **Синяк:** вокруг места перелома может образоваться синяк.
- **Деформация:** пораженный участок может быть деформирован или находиться в неестественном положении.
- **Ограничение подвижности:** затруднения или невозможность нормально двигать пораженной конечностью.
- **Онемение или покалывание:** может возникнуть онемение или покалывание, особенно если повреждены нервы вблизи места перелома.
- **Звук перелома кости:** в некоторых случаях перелом кости может сопровождаться слышимым хрустом.
- **Кровотечение:** при открытых переломах может возникнуть внешнее кровотечение.

Если вы подозреваете, что у кого-то перелом кости, важно немедленно обратиться за медицинской помощью. До прибытия профессиональной помощи вы можете попытаться стабилизировать поврежденное место и успокоить пострадавшего. Однако не пытайтесь лечить или манипулировать переломом самостоятельно, так как это может усугубить травму.



### Переломы костей являются неотложным состоянием

Любой перелом следует рассматривать как неотложное состояние, поскольку помимо кости могут быть повреждены окружающие ткани, кровеносные сосуды и нервы, а в худшем случае даже органы. Это может привести к значительной кровопотере и угрожающему жизни шоку. При подозрении на перелом следует немедленно вызвать скорую помощь.



### Первая помощь:

Если вы обнаружили, например, пациента на полу, вам следует принять следующие меры первой помощи:

- Сохраняйте спокойствие и попытайтесь успокоить пострадавшего.
- Сначала проверьте жизненные функции (сознание, дыхание и пульс).
- Затем немедленно позвоните в службу экстренной помощи. Опишите ситуацию и состояние вашего пациента.
- Если жизненные функции не нарушены, оставайтесь с пострадавшим и постарайтесь сделать время до прибытия скорой помощи для него как можно более терпимым. Как правило, он уже примет положение, позволяющее минимизировать боль. Помогите ему, подложив под него мягкий материал.
- По возможности перемещайте пациента только в том случае, если это приносит ему облегчение.
- Закройте рану открытого перелома стерильной повязкой или бинтами.
- Закрытую грыжу до прибытия скорой помощи можно осторожно обработать холодными компрессами, чтобы уменьшить боль и отек.
- Помните о необходимости постоянного сохранения тепла — укутайте пострадавшего.
- При потере сознания переведите пострадавшего в стабильное боковое положение и постоянно контролируйте его жизненные функции.
- При остановке сердца и кровообращения немедленно начните реанимацию.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Часто пострадавший теряет сознание из-за того, что внезапная боль приводит к остановке кровообращения. В этом случае обратите особое внимание на жизненные показатели, поскольку потеря сознания является защитной реакцией организма.



### Особый случай «перелом черепа»

При наличии около 206 костей ясно одно: при различных переломах костей необходимо учитывать особенности каждого случая.

Особое место занимает перелом черепа. Ведь даже относительно легкие травмы головы (например, рваные раны) могут иметь драматические последствия, поскольку кожа головы и область лица хорошо кровоснабжаются, что приводит к сильному кровотечению и отекам. С другой стороны, существуют травмы черепа, которые протекают с незначительными симптомами, но являются опасными, например, переломы основания черепа: иногда они проявляются лишь небольшим кровотечением из уха или даже не имеют внешних признаков.



### Различные симптомы при переломах черепа

- Видимое кровотечение из ран на голове, носа или уха
- Нарушения зрения (например, двоение в глазах)
- Временные нарушения сознания
- Нарушения моторики или чувствительности (не только в области головы, но и по всему телу)



### При вышеуказанных симптомах необходимо действовать незамедлительно:

- Проверьте жизненные функции.
- Немедленно вызовите скорую помощь, опишите при этом по возможности обстоятельства получения травмы и состояние пациента.
- При (подозрении на) черепно-мозговую травму необходимо уложить пациента, находящегося в бессознательном состоянии или с помутненным сознанием, в стабильное боковое положение до прибытия скорой помощи. Для пациентов, находящихся в сознании, предпочтительнее сидячее или лежачее положение с приподнятым туловищем.
- Все пациенты с черепно-мозговыми травмами, даже бодрствующие, должны находиться под постоянным наблюдением, так как их состояние может быстро измениться.
- Если есть, накройте открытые раны стерильными повязками. Если у вас нет стерильных материалов, используйте максимально чистые материалы.



### Особый случай «перелом позвоночника»

После падения с болью в позвоночнике всегда нужно думать о травме. При появлении неврологических симптомов (например, покалывание, онемение, слабость, паралич, нарушения чувствительности, нарушения функции мочевого пузыря/прямой кишки), то вероятность травмы позвоночника очень высока. Неврологические нарушения, как правило, затрагивают области тела ниже уровня травмы.



### С медицинской точки зрения:

в зависимости от механизма несчастного случая следует предполагать повреждение позвоночника, пока не будет доказано обратное. Немедленно вызовите скорую помощь по номеру 112. Если один из ваших пациентов, например, упал и испытывает боль в области позвоночника, всегда следует думать о травме. Кроме того, если появляются неврологические симптомы, такие как

- нервные нарушения,
  - покалывание,
  - онемение,
  - слабость,
  - паралич,
  - нарушения чувствительности,
  - Нарушения функции мочевого пузыря/кишечника,
- то следует считать, что вероятность перелома позвонка очень высока. Такие переломы, как правило, находятся ниже места травмы, но никогда выше! С медицинской точки зрения, после соответствующего несчастного случая у каждого пациента следует предполагать наличие травмы позвоночника, пока последующая диагностика не докажет обратное. Поэтому всегда следует вызывать скорую помощь.



**ВНИМАНИЕ:** если ваш пациент находится в сознании и реагирует на окружающих, он не должен двигаться. Однако если он находится в бессознательном состоянии, необходимо принять меры по спасению жизни. необходимо принять меры, поскольку они всегда имеют приоритет.

## Принципы оказания первой помощи:



Статья также доступна на других языках по адресу <https://durchblick-pflege.de>



Не двигайте пострадавшего; вручную стабилизируйте голову/шею в нейтральном положении, не сгибайте и не поворачивайте.



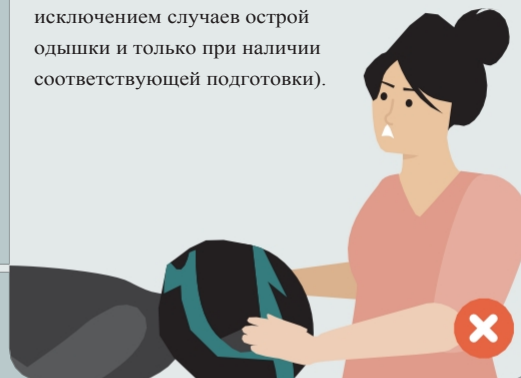
Успокойте, согрейте, наблюдайте (сознание, дыхание, кровообращение).



Не давать пищу/жидкость.



Не снимайте шлемы (за исключением случаев острой одышки и только при наличии соответствующей подготовки).



Без сознания, но дышит: уложить в стабильное боковое положение только в случае необходимости для обеспечения проходимости дыхательных путей – при этом действовать как можно более осторожно, защищая шейный отдел позвоночника.



Отсутствие нормального дыхания: начать реанимацию — обеспечение проходимости дыхательных путей имеет приоритет, даже если теоретически это может привести к смещению шейных позвонков.

