

# **Урок ОБЖ для 6-х классов**

## **Тема урока:**

### **«Первая помощь при ссадинах и ушибах»**

Наверняка практически каждому родителю приходится рано или поздно сталкиваться с *разбитыми детскими коленками, синяками, ссадинами и царапинами*, и особенно это актуально в летний период, когда малыши гуляют с незащищенными одеждой ручками и ножками. Понятно, что все это достаточно легкие травмы, но тем не менее не стоит забывать, что даже незначительные повреждения кожи, если своевременно не уделить им должного внимания, чреваты воспалительными процессами.

Ни один ребенок в процессе своего развития не минует травм. Они подстерегают нас везде - дома, на улице, в детском саду, в транспорте, во время занятий спортом. Но травма травме рознь. Наибольшее количество из них, к счастью, являются легкими. Сюда относятся *ушибы, ссадины, гематомы, неглубокие ранки, растяжения связок* - то есть все те повреждения, которые не наносят существенного ущерба здоровью и быстро заживают. Наиболее частой причиной порезов, ссадин и царапин является невнимательное обращение с режущими или колющими предметами в быту и во время игры. Царапины могут быть следствием неаккуратного обращения с домашними животными, возникать в результате расчесов. Иногда раны получают в результате падений на битое стекло или расщепленное дерево. Чем меньше ребенок, тем хуже у него координация движений, голова имеет большой размер относительно пропорций тела. Вот она-то и страдает чаще всего при падении. Чем старше ребенок, тем чаще страдают его конечности (руки, ноги) при получении аналогичной травмы.

**Царапина** - повреждение эпидермиса (поверхностного слоя кожи), ограниченное по площади и имеющее, как правило, линейную форму.

**Ссадина** - более значительный по площади дефект поверхностных слоев кожи.

**Порез** - сквозное повреждение всех слоев кожи, которое в ряде случаев может сопровождаться повреждением нижележащих тканей.



**Методы первой помощи включают в себя следующие этапы:**

- промывание раны;
- остановка кровотечения;
- наложение стерильной повязки;
- применение антисептика - вещества, устраниющего микроорганизмы, попавшие в рану.

#### **Промывание раны.**

Самое лучшее лечение для небольших порезов и царапин- промывание чистой водой с мылом при помощи ватного или марлевого тампона, кусочка чистой ткани. Тщательное промывание - ключ к предотвращению инфекции. Хорошо смойте мыло водой. Промывание следует повторять раз в день до тех пор, пока порез полностью не затянется.

Сильно загрязненная рана хорошо промывается перекисью водорода, для этого лучше полить рану перекисью водорода, а не использовать для этого бинт или салфетки.

Внимание! Раствор перекиси водорода не следует вводить в глубокие раны - возможна эмболия пузырьками воздуха - попадание пузырьков воздуха в кровеносное русло.

### **Остановка кровотечения.**

Скорейший способ остановить кровь - приложить непосредственное давление. Следует плотно прижать к ране повязку и как следует надавить на нее рукой, а если нужно - держать ее в течение 15 минут. Чтобы уменьшить кровотечение, целесообразно приподнять поврежденную часть тела.

Если через 15 минут кровотечение не прекратилось, необходимо обратиться к врачу!

Если кровь просочилась через первую повязку, необходимо наложить вторую. Добавлять новые повязки надо поверх старых, потому что если убрать повязку, можно повредить уже образовавшийся сгусток свернувшейся крови.

### **Применение антисептика.**

Для профилактики инфицирования применяются антисептические препараты. Многие из них, кроме антисептического действия, обладают противовоспалительным эффектом, а также способствуют процессам заживления. Наиболее часто используется раствор йода и раствор бриллиантовой зелени. Растворы, содержащие этиловый спирт, при попадании вглубь раны могут вызывать некроз тканей, препятствуя дальнейшему заживлению. Спиртовыми растворами обрабатывают кожу вокруг раны, края раны, а также поверхностные микротравмы.

Внимание! Нельзя засыпать рану, ожоговую поверхность никакими медикаментами (их удаление приведет к еще большей травматизации повреждения).

### **Наложение стерильной повязки.**

После высушивания пореза чистым ватным или марлевым тампоном следует наложить сухую стерильную повязку, чтобы до полного заживления порез оставался чистым. Перед наложением повязки необходимо убедиться, что края пореза чистые, ровные и легко сходятся, после чего края пореза свести вместе, наложить повязку или заклеить порез пластирем, можно бактерицидным. При глубоких ранах при наложении повязки или пластиря не следует слишком плотно сводить края, так как это может создать условия для развития инфекции.



© www.123rf.com

Если у маленького ребенка порез около рта, его лучше не закрывать повязкой или лейкопластырем, так как на краях повязки (лейкопластиря) будет собираться слюна и пища.

Рана лучше заживает и вероятность попадания инфекции меньше, если ее перебинтовывают как можно реже. Если повязка расслабилась или испачкалась, можно наложить новый слой бинтов поверх старого.

Ссадина заживет быстрее, если ее оставить открытой. Однако если повреждена кожа на значительном участке, можно наложить повязку. Промойте рану и оставьте ее открытой, пока не образуется корочка. Если вы забинтуете ее сразу, бинт прилипнет, тогда нужно его отмачивать, поливая перекисью водорода. Снимая такую повязку без отмачивания, легко содрать корочку, что замедлит процесс заживления.



Хотя открытая ссадина заживает быстрее, если ребенок собирается играть на детской площадке, закройте любую открытую рану (даже ссадину или царапину) нетугой повязкой или пластырем. Когда ребенок вернется домой, снимите повязку.

Перевязывать или заклеивать царапину нужно только в том случае, когда необходимо остановить кровотечение - открытая царапина заживает обычно быстрее.

**Ушиб** - повреждение, которое наносится коже, подкожно-жировой клетчатке (жировая ткань, находящаяся непосредственно под кожей), реже - мышцам при ударах, падениях. Сразу после получения травмы в месте ушиба возникает боль, так как травмируются нервные окончания, находящиеся в коже. Причем в тех местах, где их больше всего (пальцы кисти, лицо), ощущения боли сильнее по сравнению с теми местами, где нервных окончаний меньше (спина, ягодицы). Поэтому при ушибе пальца боль бывает такая, что «искры из глаз», хотя повреждение само по себе незначительное. При более сильном травмирующем моменте повреждаются кровеносные сосуды, находящиеся под кожей - кровь из поврежденного сосуда изливается в окружающие ткани, возникает синяк. При повреждении более крупных кровеносных сосудов кровь изливается под кожу в значительно больших количествах - это гематома.

*При ушибе необходимо приложить к поврежденному месту холод (резиновую грелку или пластиковую бутылку, наполненную холодной водой, если есть лед, нужно положить его в полиэтиленовый пакет, можно воспользоваться замороженным куском мяса из морозильника).* Обернув лед чистым полотняным полотенцем, подержите его у места ушиба в течение 15-20 минут. На следующие 15-20 минут приложите к месту ушиба тканевую салфетку или бинт, смоченные холодной водой. В дальнейшем ежедневно осматривайте место ушиба или гематомы. В своем развитии синяк проходит несколько этапов - изменяется его цвет. В начале, когда кровь в тканях еще «свежая», - синяк багровый, затем, когда кровь рассасывается, - он становится синим, затем желтым. Изменения цвета говорят только о времени получения травмы.



Бывают ситуации, когда с током крови из других органов, где имеются хронические очаги инфекции (зубы, уши, нос) в гематому попадает инфекция. Тогда гематома может нагнаиваться. Это опасно, особенно, если гематома расположена на волосистой части головы, на лице. Эти области очень хорошо кровоснабжаются. Чем меньше ребенок, тем более широкими являются у него сосуды головы - инфекция из нагноившейся гематомы имеет шанс попасть в ткань мозга. Такие случаи очень редки, но теоретически могут быть.

О возможном нагноении гематомы свидетельствуют:

боль в области гематомы (при нормальном развитии процесса она уменьшается с течением времени) не только не стихает, но нарастает с каждым днем;

кожа над гематомой становится горячее, чем окружающие ткани (это легко определить, положив руку на место ушиба);

кожа над гематомой становится красного цвета.

При появлении этих признаков лечение гематомы должно принимать активный характер - приходится вскрывать такие гематомы, давая отток их содержимому.

В случае с ушибом родители далеко не всегда могут определить тяжесть повреждения, поэтому лучше сразу обратиться к врачу, чтобы ребенок мог получить помощь в необходимом объеме, а родители могли развеять сомнения.

### **Опасные инфекции**

При получении загрязненных травм, связанных с нарушением целостности кожных покровов, обязательно нужно помнить о возможности попадания возбудителя столбняка через поврежденную кожу. При этом глубина повреждения кожи существенного значения не имеет. Конечно, травмы, сопровождающиеся попаданием в рану земли или значительным повреждением окружающих тканей, имеют больший шанс инфицироваться столбняком. Но и ссадины, полученные дома и на улице, в этом плане тоже не безопасны. Особенно должны быть внимательны родители тех детей, которые по тем или иным причинам не подверглись возрастной вакцинации АКДС (АДСМ) - это комплексная вакцина, содержащая в своем составе антитоксин столбнячный (АС). Этот препарат защищает организм человека от заражения столбняком. Дети, получившие возрастную вакцинацию этим препаратом, надежно защищены от заражения столбняком. Если ваш ребенок не привит от столбняка, следует обязательно обратиться за медицинской помощью.

Уместно вспомнить о травмах, наносимых различными животными. Чаще всего это поверхностные ссадины, небольшие, неглубокие ранки, хотя, конечно, повреждения, нанесенные животными (большие собаки, дикие животные), могут быть опасны для жизни. Согласно статистике, бродячие животные реже наносят травмы детям и травмы эти более легкие, чем те травмы, которые наносят животные, имеющие хозяев. Наиболее опасные последствия таких травм - возможность заражения вирусом бешенства. Причем не играет существенной роли травмирующий фактор - зубы или когти животного, - у больного животного вирус попадает на когти со слюной. Заболевание бешенством можно предотвратить только посредством профилактических прививок, поэтому если ребенку нанесло повреждение животное, также необходимо обратиться к врачу.

### **Обязательно нужно обратиться к врачу, если у вашего ребенка**

- кровотечение ярко-красного цвета и пульсирующее - возможно, повреждена артерия;
- сильное кровотечение, сопровождающееся большой потерей крови;
- порез или царапина на лице или любом другом месте, где необходимо свести возможность образования шрама к минимуму.

*Поскольку шрамы после ранений в области лица часто остаются на всю жизнь, важно, чтобы дети с любыми глубокими ранами были своевременно осмотрены врачом для проведения своевременной соответствующей обработки. При травмах лица от правильного наложения повязки и грамотной обработки раны зависит, останется ли шрам после пореза на лице заметным или минимальным;*

- порез на кисти или запястьях - есть опасность повреждения нервов и сухожилий;
- развитие признаков воспаления - краснота, распространяющаяся вокруг раны; припухлость вокруг раны, температура, появление гнойного отделяемого;
- рана глубокая, можно «заглянуть глубоко внутрь» - в этом случае следует наложить швы;
- загрязненная рана у пациента, привитого против столбняка более 5 лет тому назад, рана, которую невозможно как следует очистить, вымыть из нее всю грязь;
- любое повреждение, нанесенное животным;
- рана, в которой есть инородное тело (стекло, дерево или камень) и извлечь его не представляется возможным, либо остаются сомнения о наличии инородного тела. Для обнаружения постороннего предмета и принятия решения о целесообразности его удаления может потребоваться рентгеновский снимок;
- длительно не заживающая рана с обильным выделением отделяемого;
- рана, сопровождающаяся тошнотой и рвотой, особенно при травмах головы у детей;
- любой порез длиннее 2 см заслуживает внимания врача - возможно, потребуется наложить швы;
- порез, края которого широко расходятся при движениях (над суставами и др.), заслуживает внимания врача;
- у маленьких детей часто встречаются порезы на внутренней стороне губы или во рту. Если травма расположена на задней стенке глотки или на мягким небе (в глубине рта), если рана нанесена острым предметом (карандашом или палкой) или если кровотечение не прекращается в течение 10-15 минут, срочно обратитесь к врачу;
- если порез требует наложения шва, не следует откладывать визит к врачу. Если ждать больше восьми часов, доктор не сможет зашить рану, потому что в рану уже могли попасть бактерии и ее закрытие может способствовать развитию инфекции.

### **Спокойствие, только спокойствие**

В любом случае сохраняйте спокойствие. Чем больше нервничают, плачут, кричат, впадают в истерику сопровождающие ребенка взрослые, тем сильнее негативное влияние этих эмоций на психику ребенка. Ему страшно, что провоцирует обострение восприятия болевых ощущений, а паника родителей при этом усиливает страх. Держите себя в руках. Даже если произошла более серьезная травма, чем ссадина на коленке, помните, что любая травма заживает.

Успокойте ребенка, объясните, что вы и доктор (если это необходимо) сделаете все, чтобы помочь ему. Если малышу предстоит какая-то болезненная процедура - не говорите ему, что больно не будет, скажите, что нужно немного потерпеть, боль будет не сильной, зато потом все быстро пройдет.

**Учитель ОБЖ Педус Евгений Александрович**