Сан бюллетень

Неотложная помощь при ушибе головы

Ушиб головы - одна из самых частых травм в детском возрасте. Причем получают её не, только малыши, которые учатся ходить и часто падают, но и школьники падают на ровном месте и ударяются головой.

Как правильно оказать помощь при ушибе головы?

- *Осмотрите место ушиба. Крови нет - только вздувшийся синяк? Он распухает буквально на глазах, потому что из лопнувших сосудиков кровь изливается в мягкие ткани.*
- *Ваша задача - остановить кровотечение. Проще всего это сделать, охладив ушибленное место. Тогда просвет разорванных сосудов рефлекторно сузится и быстренько закупорится, как пробкой, тромбом.*
- *Приложите к шишке грелку со льдом или пакет с замороженными овощами (и то, и другое предварительно оберните в полотенце) или просто мокрую салфетку, периодически меняя ее.*
- *Снять боль, отек и уменьшить синеву поможет гепариновая мазь или бадяга.*
- *В крайнем случае, можно по старинке приложить к шишке медную монету, если, конечно, она у вас найдется. Она холодит кожу, а входящая в ее состав медь способствует рассасыванию синяка и делает его не таким ярким.*

А если вы не просто набили шишку, но еще и рассекли кожу над ней, налетев на угол шкафа или выступ камня, и из раны течет кровь?

- ***Налейте немного перекиси водорода на стерильный бинт или чистую салфетку и прижмите с усилием к месту травмы.***
- ***Отлично помогает в таких случаях гемостатическая губка хорошо бы держать ее в домашней аптечке на экстренный случай.***
- ***Когда кровь перестанет течь, перебинтуйте рану потуже и обратитесь в травм-пункт, поликлинику или больницу. Кожа на голове натянута туго, поэтому края раны расходятся. Если не наложить швы, заживать будет долго, и могут остаться грубые рубцы.***

А если сотрясение?

При травмах головы, даже самых пустяковых, всегда нужно исключать сотрясение мозга.

О нем свидетельствуют:

- ***Резкая бледность***
- ***Головная боль***
- ***Шаткая походка***
- ***Жалобы на шум в ушах и тошноту***
- ***Признаки - рвоты***
- ***Потеря сознания (пусть даже всего на несколько секунд!)***
- ***Выпадение памяти, когда пострадавший не помнит, что с ним случилось.***

В таких случаях в диагнозе «сотрясение мозга» сомнений нет.

Вызывайте «Скорую» или обращайтесь, как говорят медики, самотеком в многопрофильную детскую больницу.

Травмы купальщика, велосипедистов.

Чтобы избежать их, надо знать важное правило:

- ***Не прыгать в воду в незнакомом месте или в бассейне! Это часто заканчивается бедой - черепно-мозговой травмой. В том числе - крайне опасным переломом основания черепа или шейного отдела позвоночника.***
- ***Подобные повреждения возникают и при езде на велосипеде с большой скоростью мчитесь с крутой горки, налетаете на камешек, перелетаете через руль и падаете на голову. Каждый год происходят тысячи таких травм, ведущих к инвалидности, причем особенно часто - у подростков.***
- ***Не катайтесь без шлемов на велосипеде, скейте, роликовых коньках.***

После ушиба головы, а также потом, если голова будет болеть и кружиться, принесет облегчение мочегонная диета - кефир, йогурт, яблоки, овсянка с орехами и курагой.

Медицинская сестра Лыкова М. Н.