



Летние травмы: что случается чаще всего и как грамотно оказать первую помощь

Лето – это пора отпусков, спорта, поездок и активного отдыха на свежем воздухе, когда мы чаще катаемся на велосипедах, самокатах и роликовых коньках, купаемся в открытых водоемах и загораем, устраиваем пикники и походы в лес.

Но вместе с этим возрастает и риск получения бытовых и уличных травм. От банального ушиба до серьёзного перелома или ожога. Медицинская статистика показывает, что летние травмы составляют значительную долю обращений в травматологические пункты.

Чтобы вы не растерялись в экстренной ситуации, мы расскажем: какие травмы происходят чаще всего, как оказать первую помощь пострадавшему и как можно заранее подготовиться, чтобы защитить себя и своих близких.

Что случается чаще всего

- **Ушибы.** Возникают при падениях, ударах о предметы во время игр, занятий спортом.
- **Раны.** Порезы (от стекла, острых предметов), колотые раны (гвоздь, ветка).
- **Переломы.** Часто случаются при падениях с высоты (дерево, турник), а также из-за активного использования спортивного инвентаря — велосипедов, самокатов, скейтбордов.
- **Вывихи и растяжения связок.** Происходят при резких движениях, неудачных приземлениях.
- **Ожоги.** Термические (от костра, мангала, горячих поверхностей), химические (от моющих средств, гербицидов), а также контактные (от крапивы, борщевика).
- **Укусы.** Насекомых, животных.
- **Тепловой и солнечный удар.** Из-за длительного пребывания на жаре.

Как грамотно оказать первую помощь

Главное — не паниковать и сначала оценить ситуацию: нет ли угрозы жизни (потеря сознания, сильное кровотечение, признаки шока). Если есть серьёзная угроза — сразу вызывайте «скорую». В остальных случаях действуйте по ситуации.

При этом важно – не усугубить ситуацию неправильными действиями. Первая помощь должна быть не только быстрой, но и грамотной.

Ниже мы постарались разобрать основные виды летних травм и наиболее частые ошибки, которые допускают при оказании помощи пострадавшим. Также мы постарались обозначить временные ориентиры, при которых необходимо обратиться за медицинской помощью, обратить ваше внимание на критические признаки, при которых необходимо вызывать скорую помощь.



1. Ушиб



✓Что делать:

- Приложить холод на 10–15 минут.
- Обеспечить покой.
- При необходимости наложить мягкую повязку.

✓Чего нельзя делать:

- Не растирать место ушиба.
- Не использовать согревающие мази в первые часы.
- Не перегревать повреждённый участок (например, горячие ванны в этот же день).

✓Когда идти к врачу:

- Если боль и отёк не уменьшаются в течение 24 часов.
- Если наблюдаются обширные гематомы или ограничение подвижности.

✓Когда срочно вызывать скорую:

- Подозрение на внутричерепную травму (удар головой, потеря сознания, тошнота).
- Выраженная слабость, затруднение дыхания, нарушение сознания.

2. Ожог



✓Что делать:

- Немедленно охладить обожжённое место под проточной водой (15–20 мин).
- Наложить чистую стерильную повязку.



- Дать обезболивающее при необходимости.

✓ **Чего нельзя делать:**

- Не использовать масло, крем, жир или мочу.
- Не прокалывать пузыри.
- Не сдирать одежду, если она прилипла к коже.

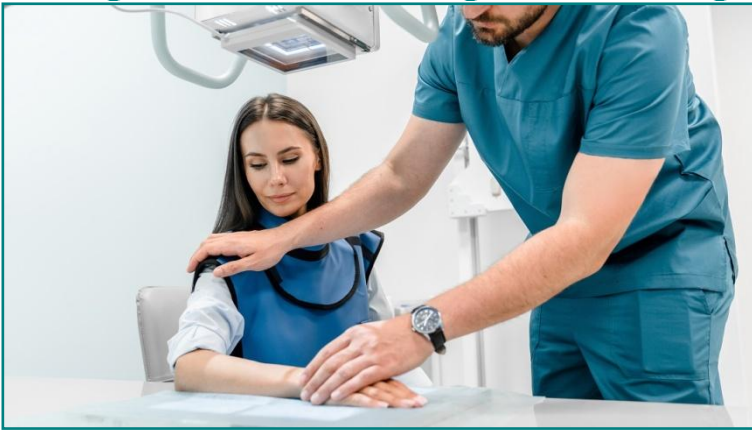
✓ **Когда обратиться к врачу:**

- Если площадь ожога больше ладони пострадавшего.
- Если ожог на лице, паху, кистях или стопах.
- Если сохраняется сильная боль более 2 часов.

✓ **Когда срочно вызывать скорую:**

- Ожог II–III степени.
- Потеря сознания, ожог дыхательных путей (после пожара, вдыхания пара).
- У ребёнка или пожилого человека – даже при средних по площади ожогах.

3. Перелом или подозрение на перелом



✓ **Что делать:**

- Обездвижить конечность с помощью шины или подручных средств.
- Обеспечить покой.
- Приложить холод.
- Дать обезболивающее.

✓ **Чего нельзя делать:**

- Не пытаться вправлять кость самостоятельно.
- Не перемещать пострадавшего при подозрении на травму позвоночника.
- Не снимать обувь с травмированной ноги (при отёке это может ухудшить ситуацию).

✓ **Когда обращаться в травмпункт:**

- Боль и деформация сохраняются более 1–2 часов.
- Ограничение подвижности, отёк, гематома.

✓ **Когда срочно вызывать скорую:**

- Открытый перелом (кость наружу, кровотечение).
- Подозрение на перелом позвоночника, таза.
- Потеря сознания или нарушение чувствительности конечностей.

4. Укус насекомого



✓Что делать:

- Удалить жало (если есть).
- Приложить холод.
- Принять антигистаминное средство.
- Обработать место укуса антисептиком.

✓Чего нельзя делать:

- Не расчёсывать место укуса.
- Не мазать жирными кремами или спиртом (может усилить раздражение).
- Не давить на зону укуса.

✓Когда обратиться к врачу:

- Отёк не спадает в течение суток.
- Зуд усиливается, появляются волдыри.

✓Когда срочно вызывать скорую:

- Признаки анафилаксии: отёк лица, языка, затруднённое дыхание, тахикардия.
- Укус в области шеи, лица, полости рта.

5. Тепловой и солнечный удар



✓Что делать:

- Переместить в тень или прохладное помещение.
- Уложить на бок.
- Обеспечить обильное питьё (если человек в сознании).



- Приложить холодный компресс к голове, подмышкам, шее.

✓ Чего нельзя делать:

- Не укладывать человека на горячий асфальт.
- Не оставлять одного.
- Не пытаться насильно поить, если пострадавший в полубморочном состоянии.

✓ Когда обратиться за помощью:

- Температура тела выше 38,5 °C.
- Сильная слабость, головная боль, тошнота.

✓ Когда срочно вызывать скорую:

- Потеря сознания, судороги.
- Нарушение дыхания, учащённый пульс, рвота.
- Симптомы сохраняются более 30 минут даже после охлаждения.

Важно! Первая помощь» – это не просто список действий, а навык спасения здоровья и жизни. Важно не только знать, что делать, но и чего не делать. Ошибки при оказании первой помощи могут стоить человеку здоровья.

Мини-аптечка для дачи, пляжа и прогулки: что взять с собой

Чтобы оказать помощь быстро и эффективно, важно иметь под рукой базовые медицинские средства. Соберите аптечку заранее и держите её в машине, рюкзаке или пляжной сумке.

Что должно быть в аптечке:

- Антисептик (спрей или салфетки).
- Пластыри разных форм и размеров.
- Стерильный бинт и эластичный бинт.
- Антигистаминные препараты (таблетки и гель).
- Жаропонижающее (парацетамол, ибупрофен).
- Средства от укусов насекомых (псило-бальзам, фенистил).
- Средство от ожогов (пантенол).
- Солнцезащитный крем.
- Одноразовые перчатки.
- Копия страхового полиса.
- Телефон с экстренными номерами.

Совет: Сложите всё в компактный герметичный футляр. Не поленитесь – в экстренной ситуации он может сэкономить вам не минуты, а здоровье. Подготовьтесь заранее





– и вы будете чувствовать себя увереннее в любой ситуации.

Правильные действия в первые минуты после травмы – это залог быстрого и безопасного восстановления. А ещё это способ сохранить контроль и не впасть в панику.

Что делать до того, как случилась травма?

Лето – это не только переломы и синяки. К сожалению, в это время повышается риск серьёзных угроз для жизни и здоровья: ДТП, травмы на воде, внезапные обострения заболеваний.

Никто не застрахован от случайности, но можно заранее позаботиться о последствиях. Один из самых эффективных инструментов – это полис страхования от несчастного случая. Он поможет компенсировать расходы на лечение, реабилитацию, а в тяжёлых случаях – поддержать семью финансово. Это особенно актуально для родителей, активных дачников, туристов и людей, ведущих насыщенный образ жизни.

Полис страхования от несчастного случая можно оформить онлайн, действует он по всему миру и покрывает как лёгкие травмы, так и серьёзные происшествия. Вы можете заранее позаботиться об этом, чтобы в случае ЧП не остаться один на один с проблемами.

Вместо заключения

Летние травмы – это не только про синяки и царапины, а нередко про серьёзные риски для здоровья и жизни. Жаркое время года связано с высокой физической активностью, выездами за город, детскими играми на улице, поездками на дачу, отдыхом у воды. Всё это – потенциальные зоны травматизма.

Грамотно оказанная первая помощь, даже в бытовых условиях, может сыграть решающую роль. Именно поэтому важно не только знать, что делать, но и чего категорически не делать. Ошибки стоят дорого – в прямом и переносном смысле.

Не менее важно – иметь с собой аптечку и финансовую подстраховку в виде полиса. Никто не может предсказать, где и когда произойдёт несчастный случай, но каждый может быть к нему подготовлен.



Позаботьтесь о безопасности своей семьи заранее – тогда лето действительно станет временем радости и отдыха, а не экстренных поездок в травмпункт.