**Наталія БЕЗПАЛОВА**

*кандидат біологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту*

*Західноукраїнського національного університету*

**ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ РАНАХ
ТА КРОВОТЕЧАХ**

Будь-яке ушкодження цілісності шкірних покривів або слизових оболо­нок тіла людини та тканин називається раною. Людина може отримати поранення в будь-який час і в будь-якій обстановці – на тренуванні, вдома, у школі, на роботі, на вулиці, тощо. Тому кожна людина повинна вміти надавати допомогу собі (самодопомога) та іншому потерпілому (взаємодопомога) [1, 4].

В залежності від того, чим нанесено рану, розрізняють:

* колоті рани – нанесені гострим предметом;
* різані – завдані різальною зброєю чи предметом (ножем, склом);
* забійні рани – отримані від впливу якогось предмета, під час удару, падіння;
* рвані рани – нанесені різними предметами, коли в момент ушкод­ження нібито розривається або виривається шматок тканини;
* вогнепальні – проникнення кулі, або пошкодження осколком снаряда;
* вкушені – отримані в результаті укусу тварин.

По проникненості рани можуть бути поверхневими та глибокими, коли пошкоджується підшкірна клітковина, м’язи і навіть кістки. Особливу небезпеку становлять рани, що проникають у будь-яку порожнину – грудну, черевну, порожнину черепа, оскільки в такому випадку може бути пошкоджено будь-який життєво важливий внутрішній орган [3].

Про те, яке б поранення не було, воно завжди небезпечне для людини з двох основних причин: кровотеча з рани і нагноєння рани.

З моменту виникнення пошкодження, рани містять мікроорганізми, тобто інфіковані. Для запобігання зараженню рани слід якнайшвидше закрити її стерильною пов’язкою.

Від того, які судини ушкоджені, кровотеча може бути незначною або дуже рясною, небезпечною для життя. Розрізняють артеріальну кровотечу, що виникає при пошкодженні артерій, венозну – при пошкодженні вен, капілярну – при пошкодженні дрібних кровоносних судин [2].

Крім зовнішніх кровотеч, під час яких кров виливається назовні, бувають кровотечі внутрішні, під час яких кров, що витікає з пораненої судини або органа, накопичується в будь-якій внутрішній порожнині (черевній, грудній).

Під час артеріальної кровотечі:

* кров із рани витікає фонтануючим струменем або поштовхами;
* велика кривава пляма на одязі або калюжа крові біля потерпілого.

Надання невідкладної допомоги в разі артеріальної кровотечі надається по такій схемі:

1. Негайно зупиніть кровотечу кулаком або пальцем. Не треба витрачати час, щоб зняти одяг;
2. Накласти кровоспинний джгут (хустку, ремінь) або давлячу пов’язку;
3. Після зупинки кровотечі обробити прилеглу до рани поверхню шкіри йодом і накласти стерильну пов’язку;
4. В холодну пору року (на морозі) треба укутати пошкоджену кінцівку, щоб запобігти переохолодженню (відмороженню);
5. Укрити потерпілого, щоб він зігрівся. Дати теплого солодкого чаю (якщо немає пошкодження черевної порожнини);
6. Терміново доставити потерпілого до лікувального закладу [2].

Притиснення артерій з метою зупинки кровотечі може бути застосовано лише протягом короткого часу, необхідного для підготовки накладення джгута або закрутки. Притиснення артерії до кістки вимагає значних зусиль.

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Безпалова Н., Давибіда Н. О., Чорненький А. І. Дударь І. М. Причини та види травм на заняттях баскетболом. *Науковий часопис Національного педагогічного універси
тету імені М. П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць.* 2023. № 3 (161). С. 44–47. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).08.
2. Григyс І. М., Романишин М.Я. Перша медична допомога. Львів : Новий Світ-2000, 2020. 176 с.
3. Калина-Іващенко Н. Л. Домедична допомога. Методичний посібник. Полтава : 2020. 68 с.
4. Шилов Д. В. Спортивна травматологія – К.: Медицина та фізкультура, 1986. – 788 с.