

41. При подозрении на перелом больше не двигайте повреждённой частью тела: поддерживайте её неподвижно, прикладывайте холод не дольше 20 минут, не пытайтесь сами выправить кость

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Любую травму руки или ноги сначала рассматривайте как возможный перелом. Даже если можно стоять и двигаться, это не исключает перелома. Определить его можно только с помощью рентгена. Держите повреждённую часть тела неподвижно: поддерживайте рукой либо зафиксируйте треугольной косынкой или жёсткой доской в том положении, в котором она находится. Как можно раньше приложите холод, не дольше чем на 20 минут за один раз. Не пытайтесь сами выправить кость. Если сломанная кость прорвала кожу, сначала остановите кровотечение и накройте рану чистым перевязочным материалом. Не вдавливайте кость обратно.

Затраты

Бесплатно. Найдите жёсткую доску, свёрнутый журнал или одежду для опоры. Холодное прикладывайте через слой ткани.

Выгода

Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца выпустила международные рекомендации по первой помощи 2025 года. В них сказано: «Любую травму руки или ноги следует сначала рассматривать как возможный перелом». Также сказано: «Единственный точный способ подтвердить перелом — сделать рентген. Если есть сомнения, действуйте как при переломе». Цель фиксации — «свести движения и боль к минимуму». Холод прикладывают

«не более чем на 20 минут подряд за один раз, чтобы уменьшить боль; более длительное охлаждение может повредить кожу». «При повреждении длинных костей, таких как бедренная кость, даже кровотечение из самой кости может оказаться смертельным». При выраженной боли или отёке, признаках шока, переломе бедренной кости (кости бедра) или явно неправильном положении конечности нужно вызвать скорую помощь. При переломе с изгибом под углом попытку вернуть кость в исходное положение на месте (репозицию) рассматривают только при одновременном выполнении двух условий. Первое: «Место удалённое (или возможности ограничены), и при этом конечность ниже места изгиба холодная, бледная либо оказывающий помощь не может надёжно зафиксировать её для перемещения». Второе: оказывающий помощь прошёл обучение. При открытом переломе (когда сломанная кость прорвала кожу) первоочередные задачи — остановить кровотечение и предотвратить инфекцию

Примечания

Уровень В выбран потому, что всё это общепринятые действия. Фиксацию с вытяжением при переломе бедренной кости (кости бедра) до доставки в больницу поддерживает лишь одно исследование, основанное на просмотре старых историй болезни. Достоверность доказательств очень низкая. Результаты: меньший объём переливания крови в течение 24 часов и более короткое пребывание в больнице. Различия по смертности и осложнениям настолько малы, что ясного вывода сделать нельзя. А доказательств того, что лучше — сначала выполнить репозицию (вернуть кость в исходное положение) или зафиксировать как есть, — вообще не найдено. Нужно отказаться от трёх распространённых заблуждений: возможность стоять и ходить не означает, что перелома нет; применяйте только холод, а не тепло, и не чередуйте холод с теплом; растяжение связок не «пройдёт, если размяться», сначала нужен покой. О том, когда нельзя перемещать пожилого человека после падения при подозрении на перелом, см. пункт 2. Если после наложения гипса или постельного режима одна нога отекает, нужно насторожиться: возможен тромбоз. См. пункт 11. О том, нужно ли после лечения в Китае проходить экспертизу для определения степени стойкого нарушения здоровья и оформлять удостоверение человека с инвалидностью (残疾人证), см. пункты 9, 10 раздела 24.

Источники

Источники исходной версии

1. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025, 第 301–302 页.
www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20Fir...