**Травмы на воде: судороги, переломы, утопление**

Автор

[Парецкая Елена Михайловна](https://medaboutme.ru/profiles/2823091)

Ежегодно травмы на воде и утопления уносят сотни жизней взрослых и детей. Случается это из-за нарушения банальных правил безопасности при купании в водоемах. Важно знать, каким образом оказывается первая помощь при травмах, развитии переломов или формировании судорог икроножных мышц. Но не всегда непрофессионалам стоит вмешиваться, оказывая помощь. Существует специфическая травма ныряльщиков, при которой помощь могут оказать только опытные медики. Поговорим об основных вопросах, касающихся безопасности и оказания первой помощи.

**Травма ныряльщиков: что это и чем опасно?**

На пляжах, которые имеют законный статус и организованы по всем правилам, всегда должны работать спасатели, которые контролируют отдыхающих на воде. Они предупреждают о том, где можно и нельзя нырять, чтобы не получить травму. Но зачастую люди выбирают для отдыха те места, где нет спасателей или пляжи не оборудованы под купание, и при отдыхе может быть получена травма ныряльщика. С подобными повреждениями в летнее время в стационары поступают сотни отдыхающих. «Травма ныряльщика» — это особый вид повреждения, локализованного в области шейных позвонков. Формируется перелом шейного позвонка с повреждением области спинного мозга, который происходит из-за удара о дно водоема или камни, бревна и выступы. Травма развивается при соприкосновении головы человека с дном или препятствием. При этом в области шейного отдела формируется резкое и мощное сгибание с последующим разгибанием, из-за чего происходит [перелом](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/perelom/) позвонков, их смещение и повреждение спинномозгового канала. Такие травмы типичны для ныряния на мелководье, в незнакомых местах, где могут быть неровности дна. Нередко повреждения приводят к летальному исходу.

**Опасность травмы: переломы, фатальные повреждения**

Подобная неосмотрительность на отдыхе грозит серьезными последствиями для здоровья. Самое лучшее, что может произойти в подобных случаях, это вывих челюсти, а крайний вариант — это перелом позвонков и размозжение спинного мозга, что приводит к летальному исходу. Если повреждение спинного мозга значительное, оно приводит к параличам конечностей, такие люди не смогут существовать без постоянного ухода. Лежачим пациентам грозит застойная [пневмония](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/pnevmoniya/), формирование пролежней и постоянная жизнь на больничной койке.

Даже если перелом не привел к столь серьезным изменениям, но человек поправился, на протяжении всей последующей его жизни у него останутся боли в спине, поврежденные позвонки будут более чувствительны к нагрузке, из-за чего будут прогрессировать дегенеративные изменения и остеохондроз. Кроме переломов, при нырянии и ударах животом о поверхность воды возможны тупые травмы живота с разрывом печени или селезенки, а при ударах спиной могут быть повреждения почек.

**Первая помощь при травмах: что нужно знать**

Перелом позвоночника даст о себе знать сильной болью с области спины, параличом тела ниже поврежденной области. Перед оказанием первой помощи при травмах нужно оценить реакцию зрачков на свет, при их сужении прогноз относительно благоприятный. Если же реакции зрачков отсутствуют или незначительны, немедленно нужен вызов скорой помощи и максимально быстрая доставка пациента в стационар. Пока прибудут медики, первая помощь при травмах должна оказываться правильно, чтобы не нанести дополнительных повреждений. Пострадавший укладывается на жесткую поверхность — щит, лист фанеры, дверь. Нужна фиксация шеи, под которую подкладывают полотенце, одежду или любые иные подручные средства. Не допускается первая помощь при травмах с подъемами, усаживанием пострадавшего.

Если же вы обнаружили, что человек нырнул, и его нет на поверхности, необходимо срочно извлечь его из водоема. Нельзя тянуть его за волосы или за голову, поворачивая ее к себе, это увеличит повреждение. Первая помощь при травмах отказывается извлечением человека подмышки, прислонив спиной к спасающему, вытягивая его на берег и поддерживая одной рукой. Запрещено пытаться вправить позвонки, нужно только зафиксировать голову в неподвижном положении.

**Утопление: что делать?**

Наиболее часто утопление происходит после подобных травм или по причине плохих навыков плавания, алкогольного опьянения или иных обстоятельств. При утоплении происходит попадание воды в дыхательные пути, и для спасения пострадавшего необходимо удаление жидкости, чтобы человек смог самостоятельно дышать. Последствиями утопления могут становиться воспалительные процессы в респираторном тракте, пневмонии и бронхиты. А для многих смельчаков, заплывающих в опаснее зоны, утопление завершается летальным исходом. У спасателей есть не более 5-6 минут на время извлечения из воды и оказание помощи с устранением жидкости из легких.

**Судороги ног в воде**

Еще одно опасное состояние, возникающее при купании в водоемах — это судороги икроножных мышц во время плавания. Если пострадавший запаникует и не сможет сразу справиться с судорогами, такая ситуация грозит ему утоплением. Важно, чтобы купание происходило в людных местах, где помощь подоспеет вовремя. Если возникли судороги ног, нужно удерживаться на воде за счет рук, а сведенную судорогой ногу разогнуть в стопе за счет усилий второй ноги. Помогают также рефлекторные отвлекающие действия — ущипнуть себя за любой участок кожи или уколоть булавкой, укусить за доступный участок тела посильнее. Это приводит к рефлекторному переключению нервной системы на внезапный болевой раздражитель, что приводит к прекращению [судорог](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/sudorogi/).

Если [судороги](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/sudorogi/) возникали хотя бы раз, не стоит заплывать на глубину, нырять и длительно находиться в воде. Холодная вода, резкие изменения положения тела и спазм сосудов приводят к провокации судорог. Особенно это опасно при наличии даже слабой степени алкогольного опьянения. Тогда человек неадекватно воспринимает ситуацию и может не так быстро реагировать на возникновение опасности, что грозит более серьезными последствиями, вплоть до гибели на воде.