**Первая помощь при ушибах, лечение ушибов, ссадины, как убрать синяки, кровоподтеки.**

**Первая помощь при ушибах**. Хорошее народное средство от ушибов - бодяга. Она уменьшит боль и улучшит состояние. Если на ушибленное место наложить бодягу немедленно, то потом не будет ни синяка, ни кровоподтека. В столовую ложку воды всыпают две ложки измельченной в порошок бодяги и смешивают до консистенции кашицы. Ее и накладывают, на место ушиба, боль быстро утихает. Если нет бодяги, ушибленное место хорошо растирать льдом непрерывно в течение получаса.

**Лечение ушибов**. При лечении ушибов помогают также компрессы из свинцовой воды или просто из ледяной воды. Можно развести в воде хозяйственное мыло до молочного цвета, смочить в ней ткань и прикладывать к ушибу.

Хорошо рассасывают ушибы компрессы из касторки. Сразу же после ушиба следует наложить на ушибленное место давящую повязку.

Если на месте ушиба осталось затвердение, его следует массировать и разминать, иначе в этом месте впоследствии может образоваться раковая опухоль.

Прищемленные в дверях пальцы можно тереть полчаса льдом, или же опустить их на некоторое время в холодную воду с арникой.

При сильном ударе в живот или падении на живот может произойти внутреннее кровоизлияние, в результате чего появляется рвота кровью или кровавый (черный) кал. Это очень серьезная травма, ее лечить должен только врач. Способы оказания первой помощи при ушибе живота таковы: уложить больного в постель (голову не следует класть высоко), на живот — пузырь со льдом, внутрь давать глотать кусочки льда. Если рвота не прекращается, можно поить отваром перечной мяты с добавлением уксуса каждые полчаса по половине чайной ложки. Полезно при внутреннем кровоизлиянии пить по две чашки в день отвара свежих листьев крапивы или настоя сушеных листьев (чайная ложка крапивы на стакан воды).

**Лечение ссадин**. Иногда при падении на коже образуется ссадина, и хотя поврежденное место не кровоточит, оно беспокоит болью, жжением и т. п. Для лечения ссадин следует делать очень горячие местные ванны два раза в день: утром и вечером, перед сном. В воду надо добавлять английскую соль: в полную ванну - полтора килограмма, в ножную или ручную достаточно 400 г. Это поспособствует быстрому заживлению ссадины.