

Потёртости, мозоли, ссадины и порезы: что это за травмы

Частые травмы кожи: как их распознать и помочь себе без ошибок.



Почему эти травмы так часто бывают в школе

В 11–12 лет дети много двигаются: бегают, играют, занимаются спортом, катаются и помогают дома. Из-за трения, давления, падений и острых предметов кожа на стопах, ладонях, коленях и локтях повреждается особенно часто.



Потёртость: как она выглядит и где появляется



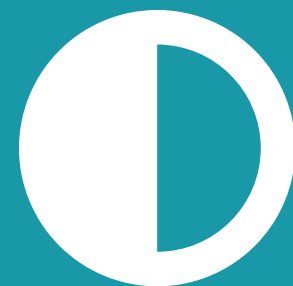
Причина — трение

Потёртость возникает, когда кожа долго соприкасается с обувью, одеждой, лямками рюкзака или спортивным снаряжением. Поверхность кожи раздражается и начинает болеть.



Первые признаки

Сначала участок краснеет, появляется жжение и неприятная чувствительность при касании. Если трение продолжается, кожа может стать влажной и более уязвимой.



Возможен пузырь

При сильном раздражении иногда образуется небольшой пузырь с жидкостью. Это сигнал, что коже нужен покой и защита от дальнейшего натирания.



Где бывает чаще всего

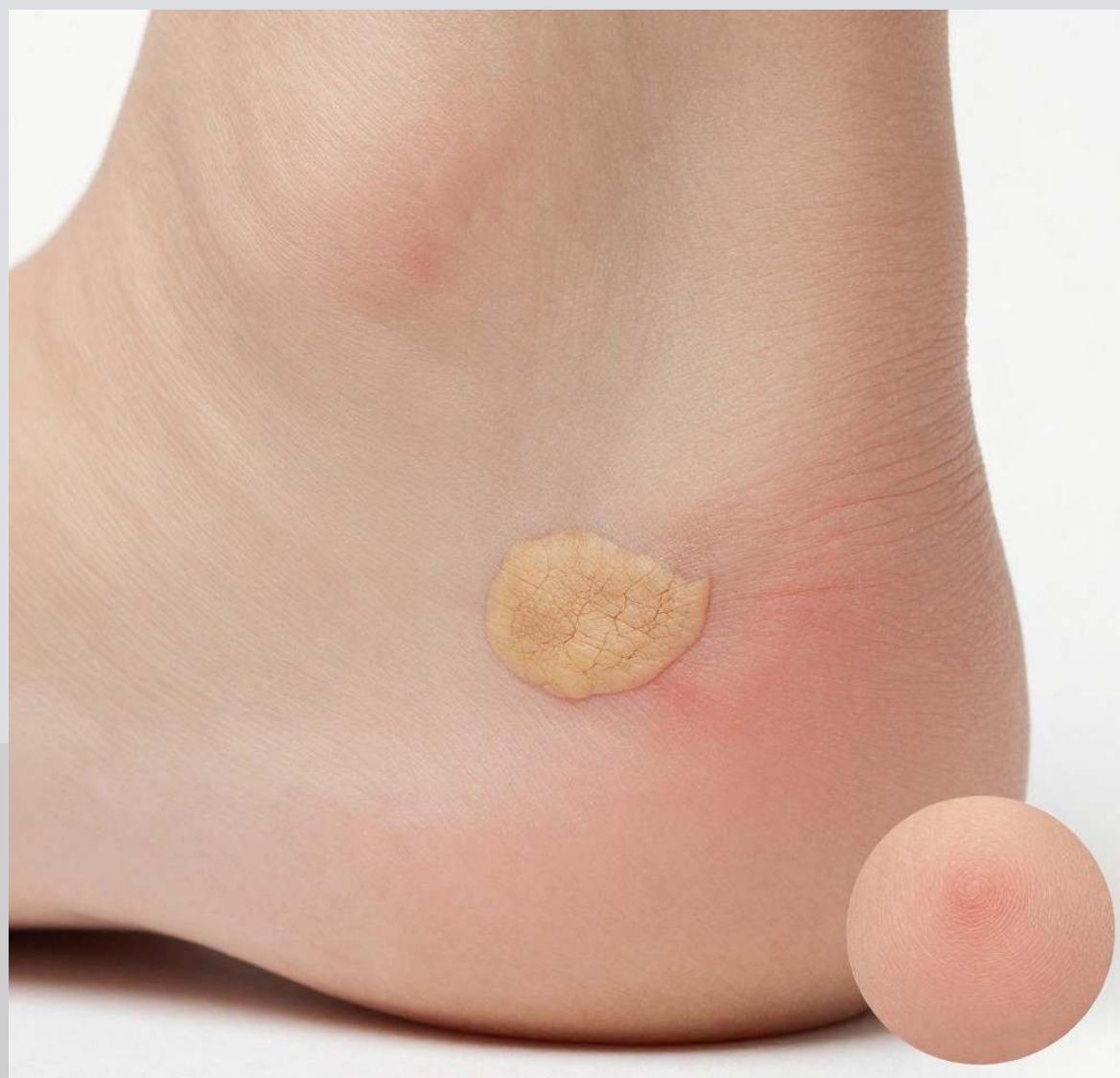
Чаще всего потёртости появляются на пятках, пальцах ног, за ушами, на внутренней стороне бёдер и под лямками на плечах.



Что усиливает проблему

Тесная обувь, грубые швы, неподходящая форма и длинная активность без перерыва делают потёртость глубже и болезненнее.

Мозоль: защитное утолщение кожи



Почему она образуется

Мозоль появляется там, где кожа долго испытывает давление или повторное трение. Организм как бы защищает участок, делая его плотнее и толще.

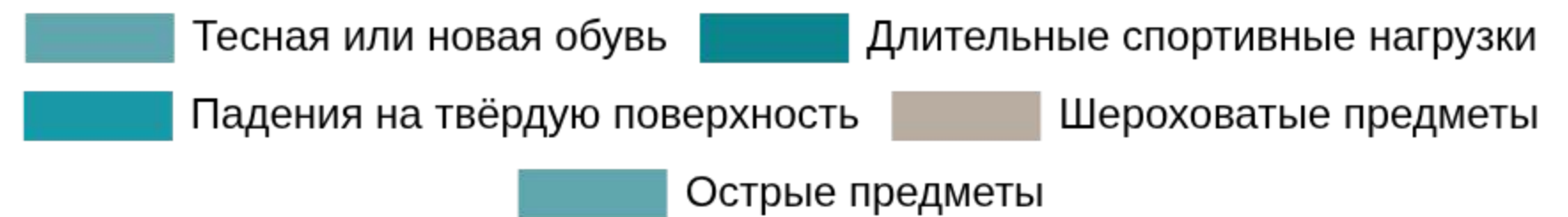
Как выглядит мозоль

Кожа становится сухой, шероховатой и менее гибкой. У школьников мозоли чаще бывают на ладонях, пальцах, пятках и подошвах стоп после спорта или тесной обуви.

Основные причины поверхностных травм КОЖИ

Чаще всего травмы возникают не на уроках, а во время движения, игр и повседневных дел. Особенно заметен вклад неудобной обуви и падений.

На первом месте — причины, связанные с нагрузкой и обувью. Это значит, что многие травмы можно предупредить внимательностью и правильной экипировкой.



По обобщённому анализу типичных бытовых и школьных ситуаций; точные статистические данные для данного слайда не использовались.

Ссадина: что происходит с кожей

1

Ссадина появляется после скользящего удара о шероховатую поверхность — асфальт, бетон, землю, дерево или песок. Сдирается верхний слой кожи, возникает покраснение и боль.

2

На поверхности ссадины часто остаются песок, мелкие камни или грязь. Из-за этого рана выглядит «грязной» и может сильнее воспалиться, если её не промыть.

3

Чаще всего ссадины бывают на коленях, локтях, ладонях и голенях. Эти места чаще всего страдают при падениях во время бега, катания и подвижных игр.

Порез: чем он отличается от ссадины

1

Порез возникает, когда кожа встречается с острым краем стекла, ножа, металла, лезвия или разбитого предмета. Края раны обычно ровные, а кровь выступает заметнее.

2

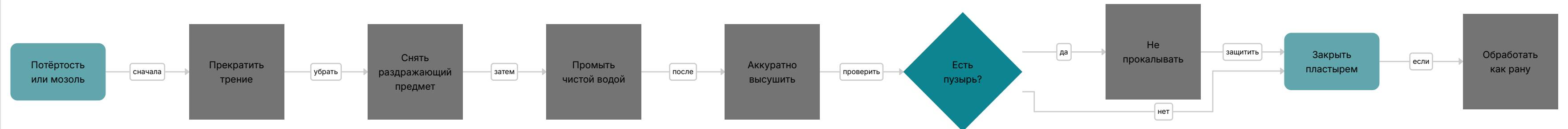
Глубина пореза бывает разной: иногда повреждается только кожа, а иногда — более глубокие ткани. Чем глубже рана, тем важнее не откладывать помощь.

3

Особенно опасны порезы с сильным кровотечением, с расходящимися краями и с грязью внутри. Такие раны требуют внимания взрослого и, при необходимости, врача.

Первая помощь при потёртости и мозоли

Последовательность действий при поверхностном повреждении от трения или давления



Первая помощь при ссадине

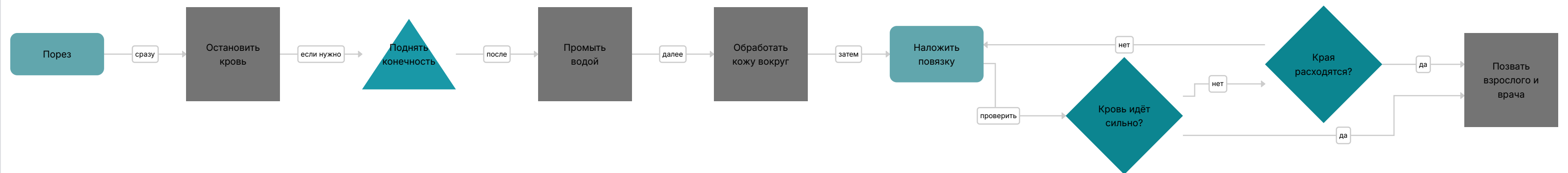


- Ссадину сначала промывают чистой водой, чтобы удалить песок и мелкую грязь. Затем видимые частицы аккуратно убирают чистой салфеткой, не растирая повреждённую кожу.

- Края раны можно обработать антисептиком для кожи вокруг ссадины, после чего место закрывают чистой повязкой или пластырем. Нельзя тереть ссадину грязной тканью или сыпать на неё порошки.

Первая помощь при порезе

Алгоритм действий при ране с острыми краями и кровотечением



Чем отличаются потёртость, мозоль, ссадина и порез

Травма	Причина и вид	Кровь / риск
Потёртость	Трение, покраснение	Крови почти нет
Мозоль	Давление, уплотнение	Крови нет
Ссадина	Удар о шероховатую поверхность	Грязь, капли крови
Порез	Острый край, ровные края	Кровотечение заметно

Сравнение помогает быстро понять причину травмы, её внешний вид и необходимую первую помощь.

Главное различие — механизм повреждения и глубина раны. От этого зависит, достаточно ли очистки и повязки или нужна более внимательная обработка.

Материал составлен по общим правилам первой помощи при поверхностных травмах кожи.

Что нельзя делать при таких травмах

1

Нельзя срывать корки и прокалывать пузырь иглой: так легко занести инфекцию и замедлить заживление. Повреждённое место нужно оставить в покое, а не травмировать повторно.

2

Нельзя трогать рану грязными руками и тереть её тканью, песком или салфеткой с ворсом. Любое дополнительное трение усиливает боль и может расширить повреждение кожи.

3

Нельзя сыпать на ссадину или порез порошки, прикладывать листья растений и смазывать внутреннюю часть раны йодом. Такие действия раздражают ткани и мешают чистой обработке.

4

Нельзя заклеивать рану без предварительной очистки от грязи и мелких частиц. Если в повреждённой коже остались соринки, воспаление развивается быстрее, а заживление идёт медленнее.

Как заживает поверхностная рана



Сначала появляется защитная корочка

После повреждения кровь быстро сворачивается и закрывает рану тонкой плёнкой. Так организм защищает место травмы от микробов и потери крови. Через короткое время формируется корочка, под которой начинается восстановление кожи.



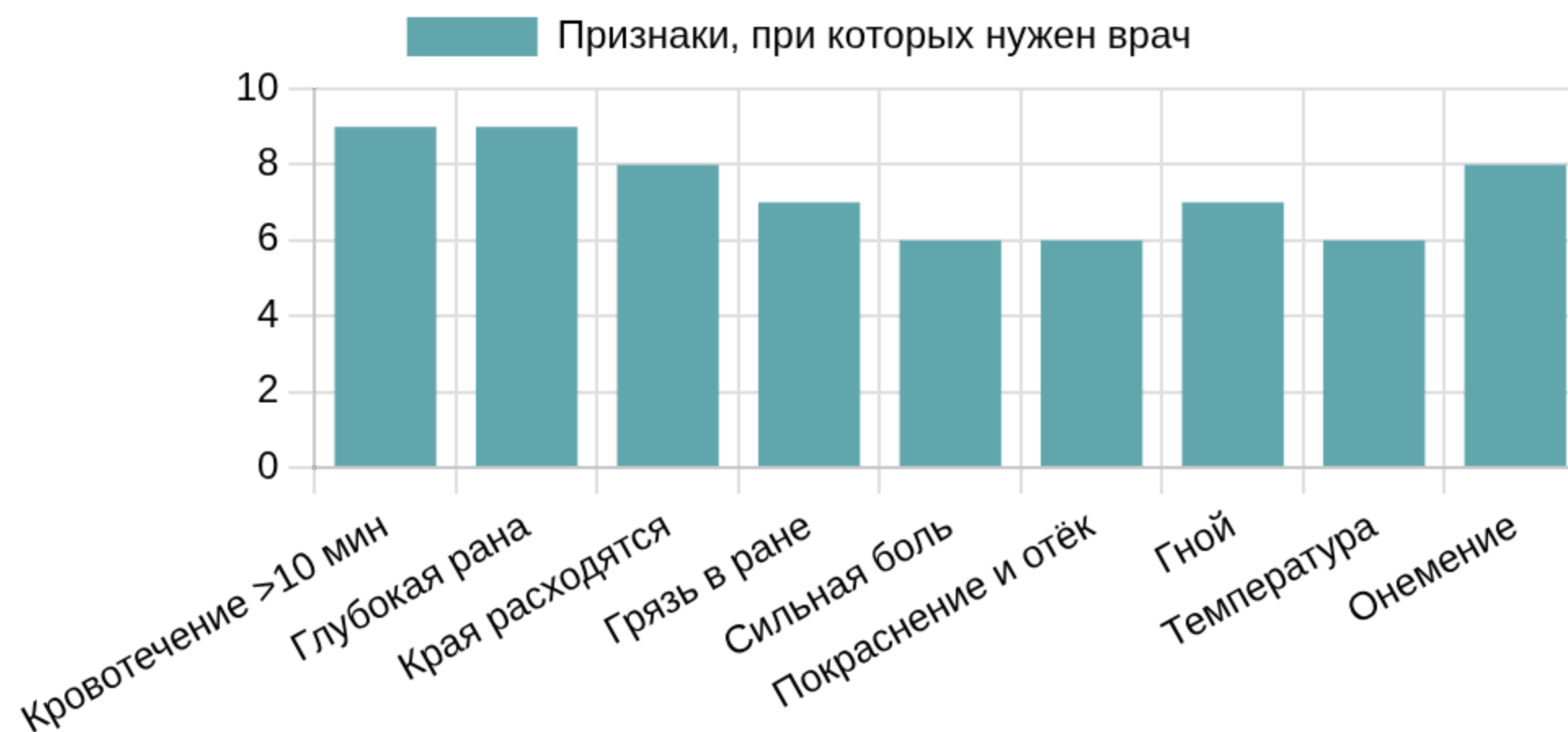
Потом кожа постепенно обновляется

Новые клетки закрывают повреждённый участок, и рана становится всё меньше заметной. Сначала это место может быть розовым и более чувствительным, но затем кожа выравнивается. Чистые неглубокие травмы обычно заживают за несколько дней.

Когда нужна помощь врача

Даже небольшая на вид рана может стать опасной, если боль усиливается или появляются признаки воспаления.

Наиболее тревожные признаки — долгое кровотечение, глубокое повреждение и расходящиеся края. Они требуют помощи взрослого и осмотра врача.



Общие правила первой помощи и признаки осложнений при ранах, 2025.

Как предупредить потёртости и мозоли



Обувь по размеру

Выбирайте обувь, которая не жмёт и не болтается. Тогда кожа стоп меньше трётся, а пятка, пальцы и боковая часть стопы защищены от натирания.



Сухие носки

Чистые и сухие носки уменьшают скольжение внутри обуви и помогают коже дышать. Это особенно важно после уроков физкультуры, прогулок и тренировок.



Защита мест трения

Если участок кожи уже начинает болеть или краснеть, на него можно наклеить мягкий пластырь. Он снижает давление и помогает избежать пузыря или мозоли.



Постепенная нагрузка

Спортивную нагрузку лучше увеличивать постепенно. Когда кожа и мышцы привыкают медленно, на ладонях и стопах реже появляются болезненные утолщения и потёртости.

Как предупредить ссадины и порезы

1

На улице и дома нужно двигаться внимательно, особенно на лестницах, площадках и во время игр. Падения на твёрдую поверхность чаще всего приводят к ссадинам на коленях, локтях и ладонях.

2

Ножницы, ножи, стекло и другие острые предметы следует брать только аккуратно и использовать по назначению. Нельзя бегать с ними в руках, оставлять их на краю стола или поднимать битое стекло голыми руками.

3

Обувь с прочной подошвой помогает меньше травмировать стопы при ходьбе и играх. Если поверхность скользкая или неровная, лучше снизить скорость, смотреть под ноги и не отвлекаться.

Когда нужно помнить о прививке от столбняка

Какие раны требуют внимания

Особенно осторожно нужно относиться к грязным ссадинам, глубоким порезам и ранам от уличного металла или ржавых предметов. Через такую рану в организм могут попасть опасные микробы.

Почему это важно

Столбняк — тяжёлая инфекция, поэтому при сомнениях важно проверить прививочный статус. Если последняя прививка была давно, врач подскажет, нужна ли дополнительная защита.



Что должно быть в домашней и школьной аптечке

Аптечка должна быть понятной по содержанию и удобной в использовании, чтобы не терять время в момент мелкой травмы.

В наборе важнее всего чистые средства для промывания, защиты и перевязки. Чем быстрее оказана помощь, тем меньше риск воспаления.

Салфетки Бинт Лейкопластырь Антисептик
Вода/физраствор Перчатки Ножницы



Рекомендуемый набор для первой помощи при небольших поверхностных травмах, 2025.

Краткая памятка: что делать при разных травмах

Травма	Что сделать	Когда к врачу
Потёртость	Убрать трение	Если сильная боль
Мозоль	Снизить давление	Если мешает ходить
Ссадина	Промыть и закрыть	Если грязь остаётся
Порез	Остановить кровь	Если кровь не останавливается

Короткая таблица помогает быстро выбрать правильное действие и понять, когда нужен взрослый или врач.

Для каждой травмы есть свой первый шаг, но общий принцип один: чистота, защита и наблюдение за состоянием раны. Опасные признаки требуют помощи взрослого.

Материал составлен по правилам первой помощи при поверхностных травмах кожи.

Главный вывод: действовать быстро и аккуратно

Поверхностные травмы кожи у школьников встречаются часто, но большинство из них не опасны при правильных действиях. Чистая обработка, защита раны и внимание к тревожным признакам помогают избежать осложнений.