

- Если имел место сильный ушиб, то рекомендуют приподнять поврежденный участок тела, дабы уменьшить приток крови до того, как начнут сужаться сосуды под действием немедленно наложенного льда.

- Холод – сразу после ушиба к ушибленному месту надо прикладывать лед в течение получаса.

Процесс должен прерываться через каждые три–пять минут: особенно в тех случаях, когда появляются болевые ощущения от холода, иначе продолжительное охлаждение может вызвать обморожение кожи.

Чем заменить лед (внимание — применяемое средство /лед, крабовые палочки, мясо/ должно быть в упаковке, поэтому положите его в полиэтиленовый пакет, а также оберните тканью или полотенцем – чтобы не обморозить кожу):

1. очень холодной (ледяной) водой, применяя ее в виде компресса
2. замороженной водой в пластиковой бутылке (наполнить бутылку холодной водой и подержать в морозилке до заморозки)
3. морожеными продуктами в упаковке (например, крабовыми палочками)
4. замороженным мясом (тогда мясо положить в полиэтиленовый пакет).

5. ледяными железными столовыми приборами

Прикладывание холодного компресса оказывает не только болеутоляющее действие. Уже через несколько минут после его применения ток лимфы и крови в сосудах сокращается вдвое. Поэтому если к лечению холодом приступить немедленно, то даже при сильном ушибе не появится отек и не останется синяка.

- Тепло — если холод применяется с целью не допустить образования синяка, то тепло способствует рассасыванию УЖЕ образовавшихся гематом. Поэтому любыми средствами, способствующими "разогреву" (компрессами, притирками, массажем) нужно пользоваться только при сформировавшемся синяке.
- Бадяга — пресноводная губка, которая продается в аптеке в виде порошка или в виде готового геля. По моему опыту бадяга является самым эффективным средством от синяков. Она предохраняет от образования кровоподтеков и гематом.

Бадягу в виде геля использовать согласно инструкции.

Порошок сухой бадяги надо смешать с водой до тестообразного состояния (на 1 ложку воды не меньше 2–х ложек порошка бадяги), и это тесто наложить непосредственно на место ушиба или намазать на ткань, которую затем приложить к больному месту.

Но эти примочки дают быстрый эффект только тогда, когда синяк свежий. Более того, частое использование этого способа небезопасно для кожи. И с большой осторожностью использовать бодягу около слизистых оболочек — нельзя чтобы бодяга попала на них (например, в глаз!).

- Свинцовая примочка — также средство для рассасывания СВЕЖИХ ушибов и синяков. Свинцовая вода для этой примочки продается в аптеке, стоит около 10 рублей.
- Старая газета — ее влажный клочок, наложенный на место ушиба, действует не хуже свинцовой примочки.
- Йод — на второй день после ушиба, если остался синяк, наносят на него и место вокруг "сетку" пятипроцентной йодной настойкой.
- Индовазин — фармакологическую эффективность препарата обеспечивает оптимально подобранная терапевтическая доза индометацина — 3% (уменьшает отек; снимает воспаление и боль; восстанавливает движение в суставе) и

троксерутина — 2% (улучшает кровообращение в пораженных тканях, оказывает местное обезболивающее действие, уменьшает ломкость капилляров, повышает тонус гладкой мускулатуры вен).

• **Троксевазин (другое название препарата Троксерутин) — оказывает воздействие на капилляры, повышая их устойчивость и уменьшая проницаемость стенок венозных кровеносных сосудов, тонизирует гладкую мускулатуру стенок вен. Троксевазин в виде геля прекрасно снимает отеки, боли, синяки, являясь средством скорой помощи, причем эффект наблюдается в очень короткое время после применения. Препарат хорошо переносится, единственным противопоказанием к применению является повышенная чувствительность к компонентам препарата. Сходным действием обладает также бутадионовая мазь, фастум-гель и гепатромбин-гель. Однако, не лишне будет напомнить о том, что эти мази — в первую очередь медикаменты. К применению каждого из них есть противопоказания, у многих есть побочные эффекты, не говоря уже об индивидуальной непереносимости компонентов и аллергических реакциях. Поэтому, такие препараты, как, например, гепариновая мазь, не стоит применять как "средство от синяков", несмотря на их действенность в обсуждаемом вопросе.**

• **Мазь окопника — Растительные экстракты окопника и гидрастиса в сочетании с антисептическим маслом чайного дерева обеспечивают быстрое заживление. Не применять на поврежденную кожу (раны, порезы и др.) и не использовать воздухонепроницаемый перевязочный материал.**

• **Спасатель — Бальзам, предназначенный для ускоренного заживления всех**

травматических и острых воспалений без образования рубцов. Высокая регенеративная активность базируется на сбалансированной комбинации входящих в его состав природных высокоактивных эфирных масел, витаминных комплексов, облепихового масла, биологически активных компонентах пчелиного воска, микродозировок минерального нафталина. Состав: высокоактивные эфирные масла, пчелиный воск, экстракт рябины и календулы, облепиховое и пихтовое масло, микродозы нафталана, витамин Е.

— заживит раны и ожоги любой степени в 7–9 раз быстрее. Восстановление эпидермиса кожи при ожогах происходит одновременно по всей пораженной поверхности сразу за восстановление базального слоя кожи;

— легко успокоит боль в ране, причем не за счет прямого анестезирующего действия, а восстановив серотинин–брадикининовый баланс в пораженных тканях;

— дезинфицирует и очищает рану лучше йода и перекиси водорода;

— заживит без рубцов и шрамов;

— быстро удалит синяки и затянет ссадины;

Бальзам абсолютно безвреден, состоит только из экологически чистых натуральных компонентов. Противопоказаний в его использовании не выявлено.

• Уксус — смешать по 1 стакану уксуса и водки, добавить 1 чайную ложку соли и, обмакнув тампон в эту жидкость, прикладывать к местам ушибов, обновляя компресс, когда он начнет подсыхать.

- **Арника** — при наружном применении в составе мазей это растение стимулирует периферийное кровообращение и считается одним из лучших средств от синяков и кровоподтеков. Однако довольно токсично. Нельзя на поврежденную кожу.

- **Календула** — хорошо помогает от ушибов, ссадин и даже ран настойка календулы. Можно использовать аптечную настойку, а можно приготовить ее самим: 20 г соцветий календулы настаивать на 100 мл 70-градусного спирта 2 недели, профильтровать и использовать в виде примочек и компрессов.

- **Алоэ** — разрезанный лист алоэ неплохо помогает при небольших участках с синяками. Его можно приклеить пластырем.

- **Соя** — к поверхности кровоподтеков хорошо прикладывать кашицу из соевой муки.

- **Капуста** — к давно ушибленному месту полезно прикладывать свежие листья

капусты, предварительно слегка отбитые.

• Петрушка — взбейте горсть зелени петрушки с 3/4 стакана воды. Затем вылейте полученную смесь в формочку для льда и поставьте в морозилку. Получив микротравму, как можно раньше, не дожидаясь появления противного иссиня-фиолетового пятна, приложите на 10 минут к ушибленному месту ледяной кубик, завернутый в кусок марли или носовой платок. Петрушка отлично снимет и припухлость.

• Фасоль — можно сварить белую фасоль, тщательно размять и приложить к давно ушибленному месту. Сверху перевязать хлопчатобумажной тканью. Лучше сделать такой компресс на ночь, чтобы поспать с ним всю ночь.

• Чеснок — мелко нарежьте 2 головки чеснока, залейте 0,5 л шестипроцентного уксуса, настаивайте 1 сутки. Готовой смесью натирайте места ушибов.

• Редька — натрите на мелкой терке корень хрена или черную редьку и несколько раз в день прикладывайте свежеприготовленную кашицу к ушибленному участку

тела.

- **Ананас — содержит ферменты, способствующие ускорению рассасывания синяков.**