

Элементарная доврачебная помощь

Нужно иметь дома аптечку с необходимым набором лекарственных средств, бинты, жгут, антисептики, жаропонижающие, противоожоговые и болеутоляющие. Не нужно предлагать травмированному человеку спиртные напитки, пытаться вправить сломанные или вывихнутые кости, помещать в тепло обмороженного. При ножевых ранениях нож может вынуть из раны только хирург, при укусах змей не стоит пытаться высасывать яд. Но есть действия, которые выполнить может каждый, и их нужно знать.



Первая помощь включает элементы простых действий в разных ситуациях

Последовательность оказания помощи:

1. Пострадавшего необходимо отнести или увести в безопасное место, например, в сторону от горящего дома.
2. Если пострадавший находится без сознания, нужно уложить его на землю или ровный пол, проверить пульс, реакцию зрачков на свет, прослушать дыхание. Пульс проще всего найти чуть выше запястья у основания большого пальца. Вена прижимается пальцем к внутренней поверхности лучевой кости. Кроме такого варианта, можно прощупать пульс и на шее, в районе сонной артерии, и на локтевом сгибе, а также в паховой области.
3. Дыхание легче всего уловить с помощью зеркала, приблизив его к губам или носу пострадавшего. Если зеркала под рукой нет, можно прослушать дыхание максимально приблизив свое лицо.
4. Для оценки адекватности пострадавшего можно задать ему простой вопрос, например, спросить имя.

5. После получения данных о происшествии и самочувствии пострадавшего вызывается карета скорой помощи.

Первая помощь оказывается зависимо от происшествия. Если пострадавший в сознании, нужно обеспечить ему покой и психологическую поддержку до приезда специалистов. В некоторых случаях может потребоваться остановка кровотечения, реанимационные действия по восстановлению сердечного ритма и дыхания (непрямой сердечный массаж, искусственная вентиляция легких).

Важно: звонок с мобильного телефона на номер 112 бесплатный и может быть осуществлен даже без сим-карты в аппарате. С городского телефона можно вызвать спасателей – 01 или скорую помощь – 03.

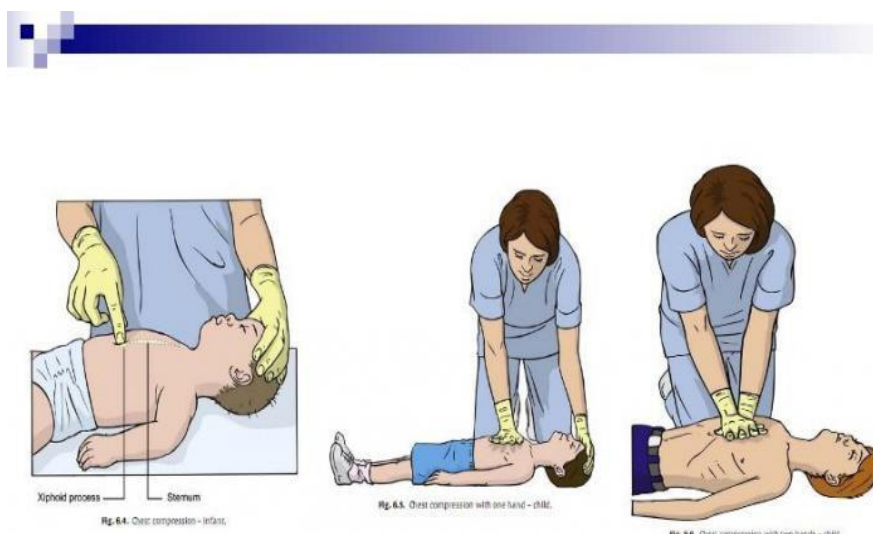


Бесплатный звонок с телефона, даже без сим-карты, на номер 112 – вызов скорой помощи и других служб

ИВЛ (искусственная вентиляция легких)

Этот прием позволяет восстановить естественное дыхание, что чаще всего требуется после поражения током, ДТП или утопления. Для проведения мероприятия необходимо уложить пострадавшего на землю, очистить рот и нос от воды, слизи, рвотных масс. Голова запрокидывается назад, нос зажимается пальцами рук, в приоткрытый рот интенсивно вдувается воздух, лучше всего это делать через чистый носовой платок. В первые 30 секунд производится от 5 до 10 быстрых выдохов, затем медленнее, от 12 до 15 раз в минуту. Если грудная клетка при этом поднимается, значит, действия производятся правильно.

Непрямой массаж сердца



Непрямой массаж сердца – сложная процедура, но с ней должен ознакомиться каждый

Данное мероприятие проводится при отсутствии пульса и дыхания, можно сочетать массаж с ИВЛ (очередность: 2 вдоха, 15 надавливаний). Основная задача – механическое воздействие с целью восстановления сердечного ритма.

Симптомы остановки сердца: бледность кожи, потеря сознания, исчезновение дыхания и пульса, зрачки расширены и не реагируют на свет. Затем пострадавший укладывается на ровную, твердую поверхность, основания своих ладоней нужно поместить на окончание грудной кости (район солнечного сплетения). Кисти рук находятся в перекрещенном состоянии, нажим осуществляется только основанием ладоней, пальцы направлены вверх. Движения должны быть сильными, но осторожными, не нужно наваливаться всем весом. Частота движений не менее 60 в минуту: грудная клетка при этом не должна прогибаться более, чем на 3-4 см. Наглядные пособия и картинки первой медицинской помощи помогут понять правильный принцип действия.

Важно: подросткам массаж сердца проводится ладонью одной руки. Младенцам — двумя пальцами, указательным и средним, частота надавливаний 100-110 раз в минуту, прогиб грудины не более, чем на 2 см.

Инородные предметы в дыхательных путях

Симптомы: отсутствие дыхания, хрип, пострадавший кашляет, не может говорить, рефлекторно хватается за горло. Лицо краснеет или синеет, крупные вены на шее набухают. Нужно быстро встать за спиной пострадавшего, обхватить его руками, сцепленными в «замок» чуть ниже ребер и резко надавить на живот движением снизу-вверх. При необходимости повторить несколько раз.



Оказание первой помощи при инородных предметах в дыхательных путях

При потере сознания нужно уложить пострадавшего на спину, сесть «верхом» и обеими руками резко нажимать на ребра.

Ожоги

Ожоговые раны подразделяются на химические (кислоты и щелочь) и термические (открытый огонь, пар, горячая жидкость, раскаленные предметы). Итак, стоит обратить внимание на ключевые различия ожогов:

- Если ожог вызван воздействием высоких температур, необходимо сразу обработать рану холодной водой. Одежда аккуратно снимается, при необходимости нужно срезать ее, не отдирая силой ткань от краев раны, не прикасаясь грязными руками и не вытирая ничем раневую поверхность. Накладывается стерильная повязка, после чего больного направляют в лечебное учреждение.



Накладывание стерильного марлевого бинта после обработки ожога

При возгорании одежды огонь гасится с помощью воды или огнетушителя, можно накрыть горящий участок тканью, верхней одеждой (за исключением синтетических тканей и одежды, состоящей из синтетики более 50%) или забросать землей, без доступа кислорода горение прекращается.

- Если ожог вызван кислотой, рана промывается холодной водой в большом количестве. Затем необходимо нейтрализовать кислоту питьевой содой (1 ч. л. на стакан жидкости) или слабым раствором марганцовки.

- Ожоги, вызванные щелочью после промывания, нейтрализуют слабым раствором уксуса (3-6 %) или раствором борной кислоты (1 ч. л. на стакан воды).

Важно: при поражении глаз или дыхательных путей кислотами, щелочами или их парами пораженную поверхность необходимо обильно промыть водой и отправить пострадавшего к врачу. Обожженная поверхность ни в коем случае не должна промываться мочой, смазываться жиром, маслом или кремом.

Электротравмы

При контакте человеческого тела с источником тока возникают глубокие ожоги и общие расстройства дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем, воздействие на мозг является причиной потери сознания. Прежде всего нужно знать, что прикасаться к телу, которое находится или находилось под воздействием тока, голыми руками нельзя. Нужно отключить питание, перерубить или отбросить провод с помощью подручных средств, стоя при этом на сухой поверхности. Пострадавший должен быть доставлен в безопасное место, ожоги накрыты стерильной повязкой. До прибытия скорой помощи желательно напоить его большим количеством жидкости.

Кровотечение



Оказание первой помощи до приезда врача при кровотечениях

Кровотечение бывает венозным (кровь темная, течет струей) или артериальным (ярко-алая кровь бьет из раны фонтаном). При венозных кровотечениях достаточно наложить плотную давящую повязку до приезда скорой помощи, артериальное кровотечение требует быстрых мер. Фото оказания первой медицинской помощи наглядно демонстрирует место наложения жгута выше расположения раны при артериальном кровотечении. Жгут накладывается поверх одежды или куска ткани во избежание дополнительных травм. Если под рукой нет жгута используется пояс, ремень, артерия пережимается пальцем или кулаком. После этого больной максимально быстро доставляется в больницу.

Важно: жгут не должен более часа сдавливать конечность, по истечении этого времени он ослабляется на 10 минут, затем снова затягивается, но не более чем на 20 минут.

Переломы

Перелом – нарушение целостности кости, подразделяется на открытые (сопровождающиеся повреждением мягких тканей костью или её осколками) и закрытые.

Симптомы: сильная боль, нарушение двигательной функции, опухоль, может наблюдаться укорочение конечности.

При подозрении на появление перелома позвоночника пострадавшего нельзя передвигать до приезда скорой помощи, до этого времени предложить обезболивающие препараты – анальгетики, димедрол, амидопирин.



Оказание первой медицинской помощи при различных переломах

При переломах конечностей нужно обездвижить суставы выше и ниже места травмы, для этой цели подойдут ровные палочки, дощечки, линейки, бинты, шарфы. Первая медицинская помощь в рисунках показывает правильную фиксацию пострадавших частей тела.

При вывихе нужно:

- обеспечить полную неподвижность поврежденной части с помощью шины (стандартной или изготовленной из подручного материала);
- приложить «холод» к месту травмы;
- доставить пострадавшего в лечебное учреждение с обеспечением иммобилизации.

Нельзя:

- пытаться самим вправлять вывих. Сделать это должен только медицинский работник.

При ушибах нужно:

- создать покой ушибленному месту;
- прикладывать «холод» к месту ушиба;
- наложить тугую повязку.

Нельзя:

- смазывать ушибленное место йодом, растирать и накладывать согревающий компресс.

При растяжении связок нужно:

- травмированную конечность туго забинтовать и обеспечить ей покой;
- приложить «холод» к месту травмы;
- создать условия для обеспечения кровообращения (приподнять травмированную ногу, поврежденную руку подвесить на косынке к шее).

Нельзя:

- проводить процедуры, которые могут привести к нагреву травмированного места.

При переломе черепа (признаки: кровотечение из ушей и рта, бессознательное состояние) и при сотрясении мозга (признаки: головная боль, тошнота, рвота, потеря сознания) нужно:

- устранить вредное влияние обстановки (мороз, жара, нахождение на проезжей части дороги и т. п.);
- перенести пострадавшего с соблюдением правил безопасной транспортировки в комфортное место;
- уложить пострадавшего на спину, в случае появления рвоты повернуть голову набок;
- зафиксировать голову с двух сторон валиками из одежды;

- при появлении удушья вследствие западания языка выдвинуть нижнюю челюсть вперед и поддерживать ее в таком положении;
- при наличии раны наложить тугую стерильную повязку;
- положить «холод»;
- обеспечить полный покой до прибытия врача;
- по возможности быстрее оказать квалифицированную медицинскую помощь (вызвать медицинских работников, обеспечить соответствующую транспортировку).

Нельзя:

- самостоятельно давать пострадавшему какие-либо лекарства;
- разговаривать с пострадавшим;
- допускать, чтобы пострадавший вставал и передвигался.

Ранение.

Оказывая первую доврачебную помощь при ранении, необходимо строго соблюдать следующие правила.

Нельзя:

- промывать рану водой или каким-либо лекарственным веществом, засыпать ее порошком и смазывать мазями, так как это препятствует заживлению раны, вызывает нагноение и способствует занесению в нее грязи с поверхности кожи;
- удалять из раны песок, землю и т. п., так как убрать самим все, что загрязняет рану, невозможно;
- удалять из раны сгустки крови, остатки одежды и т. п., так как это может вызвать сильное кровотечение;
- заматывать раны изоляционной лентой или накладывать на них паутину во избежание заражения столбняком.

Нужно:

- оказывающему помощь вымыть руки или смазать пальцы йодом;
- осторожно снять грязь с кожи вокруг раны, очищенный участок кожи нужно смазать йодом;
- вскрыть имеющийся в аптечке перевязочный пакет в соответствии с указанием, напечатанным на его обертке.

При наложении перевязочного материала не следует касаться руками той его части, которая должна быть наложена непосредственно на рану.

Если перевязочного пакета почему-либо не оказалось, для перевязки можно использовать чистый платок, ткань и т. п.). Накладывать вату непосредственно на рану нельзя. На то место ткани, которое накладывается непосредственно на рану, накапать йод, чтобы получить пятно размером больше раны, а затем положить ткань на рану;

- по возможности быстрее обратиться в медицинскую организацию, особенно если рана загрязнена землей.

Кровотечение.

Внутреннее кровотечение.

Внутреннее кровотечение распознается по внешнему виду пострадавшего (он бледнеет; на коже выступает липкий пот; дыхание частое, прерывистое, пульс частый слабого наполнения).

Нужно:

- уложить пострадавшего или придать ему полусидячее положение;
- обеспечить полный покой;
- приложить к предполагаемому месту кровотечения «холод»;
- срочно вызвать врача или медицинского работника.

Нельзя:

- давать пострадавшему пить, если есть подозрение на повреждение органов брюшной полости.

При тепловом и солнечном ударе нужно:

- побыстрее перенести пострадавшего в прохладное место;
- уложить на спину, подложив под голову сверток (можно из одежды);
- расстегнуть или снять стесняющую дыхание одежду;
- смочить голову и грудь холодной водой;
- прикладывать холодные примочки на поверхность кожи, где сосредоточено много сосудов (лоб, теменная область и др.);
- если человек находится в сознании, дать выпить холодный чай, холодную подсоленную воду;
- если нарушено дыхание и отсутствует пульс, провести искусственное дыхание и наружный массаж сердца;
- обеспечить покой;
- вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в лечебное учреждение (в зависимости от состояния здоровья).

Нельзя:

- оставлять пострадавшего без внимания до прибытия скорой помощи и доставки его в медицинскую организацию.

При пищевых отравлениях нужно:

- дать пострадавшему выпить не менее 3-4 стаканов воды и розового раствора марганцовки с последующим вызовом рвоты;
- повторить промывание желудка несколько раз;
- дать пострадавшему активированный уголь;
- напоить теплым чаем, уложить в постель, укрыть теплее (до прибытия медицинского персонала);

- при нарушении дыхания и кровообращения приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца.

Нельзя:

- оставлять пострадавшего без внимания до прибытия скорой помощи и доставки его в медицинскую организацию.

При обморожениях нужно:

- при незначительном замерзании немедленно растереть и обогреть охлажденную область для устранения спазма сосудов (исключив вероятность повреждения кожного покрова, его ранения);

- при потере чувствительности, побелении кожного покрова не допускать быстрого согревания переохлажденных участков тела при нахождении пострадавшего в помещении, использовать теплоизолирующие повязки (ватно-марлевые, шерстяные и др.) на пораженные покровы;

- обеспечить неподвижность переохлажденных рук, ног, корпуса тела (для этого можно прибегнуть к шинированию);

- теплоизолирующую повязку оставить до тех пор, пока не появится чувство жара и не восстановится чувствительность переохлажденного кожного покрова, после чего давать пить горячий сладкий чай;

- при общем переохлаждении пострадавшего срочно доставить в ближайшее лечебное учреждение, не снимая теплоизолирующих повязок и средств (в частности, не следует снимать оледеневшую обувь, можно лишь укутать ноги ватником и т. п.).

Нельзя:

- срывать или прокалывать образовавшиеся пузыри, поскольку это грозит нагноением.

При попадании инородных тел в органы и ткани нужно обратиться к медицинскому работнику или в медицинскую организацию.

Самим удалять инородное тело можно лишь в том случае, если есть достаточная уверенность, что это можно сделать легко, полностью и без тяжелых последствий.

При утоплении человека нужно:

- действовать обдуманно, спокойно и осторожно;

- оказывающий помощь должен не только сам хорошо плавать и нырять, но и знать приемы транспортировки пострадавшего, уметь освободиться от его захватов;

- срочно вызвать скорую помощь или врача;

- по возможности быстро очистить рот и глотку (открыть рот, удалить попавший песок, осторожно вытянуть язык и зафиксировать его к подбородку бинтом или платком, концы которого завязать на затылке);

- удалить воду из дыхательных путей (пострадавшего положить животом на колени, голова и ноги свешиваются вниз; поколачивать по спине);
- если после удаления воды пострадавший находится в бессознательном состоянии, отсутствует пульс на сонных артериях, не дышит, приступить к искусственному дыханию и наружному массажу сердца. Проводить до полного восстановления дыхания или прекратить при появлении явных признаков смерти, которые должен констатировать врач;
- при восстановлении дыхания и сознания укутать, согреть, напоить горячим крепким кофе, чаем (взрослому человеку дать 1-2 ст. л. водки);
- обеспечить полный покой до прибытия врача.

Нельзя:

- до прибытия врача оставлять пострадавшего одного (без внимания) даже при явном видимом улучшении самочувствия.

При укусах.

При укусах змей и ядовитых насекомых нужно:

- как можно скорее отсосать яд из ранки (для оказывающего помощь эта процедура не опасна);
- ограничить подвижность пострадавшего для замедления распространения яда;
- обеспечить обильное питье;
- доставить пострадавшего в медицинскую организацию. Транспортировать только в положении лежа.

Нельзя:

- накладывать жгут на укушенную конечность;
- прижигать место укуса;
- делать разрезы для лучшего отхождения яда;
- давать пострадавшему алкоголь.

При укусах животных нужно:

- кожу вокруг места укуса (царапины) смазать йодом;
- наложить стерильную повязку;
- пострадавшего направить в медицинскую организацию для проведения прививок против бешенства.

При укусе или ужалении насекомыми (пчелы, осы и др.) нужно:

- удалить жало;
- положить на место отека «холод»;
- дать пострадавшему большое количество питья;
- при аллергических реакциях на яд насекомых дать пострадавшему 1-2 таблетки димедрола и 20-25 капель кордиамина, обложить пострадавшего теплыми грелками и срочно доставить в медицинскую организацию;

- при нарушении дыхания и остановке сердца делать искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

Нельзя:

- пострадавшему принимать алкоголь, так как он способствует проницаемости сосудов, яд задерживается в клетках, отеки усиливаются.