

# Все о первой ПОМОЩИ

**Первая помощь** – комплекс срочных лечебно-профилактических мероприятий, призванный помочь пострадавшему до прибытия медработника или до помещения больного в медицинское учреждение.

**Nota bene!** чаще всего оказывает не врач, а человек, оказавшийся рядом.

## Базовая сердечно-легочная реанимация

- Одновременно с вызовом скорой медицинской помощи необходимо приступить к давлению руками на грудину пострадавшего;
- Основание ладони одной руки участника оказания первой помощи помещается на середину грудной клетки пострадавшего,



вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи участника оказания первой помощи располагаются над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины;

- Давление руками на грудину пострадавшего выполняется весом туловища участника оказания первой помощи на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту;
- После 30 надавливаний руками на грудину пострадавшего необходимо осуществить искусственное дыхание методом «Рот-ко-рту». Для этого следует запрокинуть голову пострадавшего, поднять подбородок, зажать его нос двумя пальцами, сделать два вдоха искусственного дыхания.

## Вдохи искусственного дыхания

### выполняются следующим образом:

Необходимо сделать свой нормальный вдох, герметично обхватить своими губами рот пострадавшего и выполнить равномерный выдох в его дыхательные пути в течение 1 секунды, наблюдая за движением его грудной клетки, которая должна подняться.

Полное [расписание и записи вебинаров](#) можно посмотреть на нашем сайте

Запись вебинара:



 Наведите камеру Вашего телефона

На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд. Не следует делать более двух попыток вдохов искусственного дыхания в перерывах между давлениями руками на грудину пострадавшего.

*Реанимационные мероприятия продолжают до прибытия скорой медицинской помощи либо до появления явных признаков жизни у пострадавшего (появления самостоятельного дыхания, возникновения кашля, произвольных движений).*

## Основные правила использования артериального жгута

Жгут накладывается на конечности выше раны, как можно ближе к ней, на одежду или подложенную ткань. Время наложения жгута – 1 час, затем он должен быть ослаблен на 10 минут (в течение этого времени применяют пальцевое прижатие артерии) и перемещен несколько выше предыдущего места. Время наложения жгута указывают в записке или на самом жгуте.

## Первая помощь при закрытых повреждениях

- **Ушибы:** холод на место ушиба (вода, снег, лед); тугая повязка на поврежденное место, обеспечить покой пострадавшего.
- **Вывихи, повреждения связок и сухожилий:** холод на место ушиба (вода, снег, лед); тугая повязка на поврежденное место, обеспечить покой пострадавшего, дать обезболивающее, доставить пострадавшего в травмпункт.

## Первая помощь при переломах

Помощь при открытых переломах: остановка кровотечения и обработка краев раны антисептиком (например, йодом, перекисью водорода); стерильная повязка на рану в области перелома; прием обезболивающих средств; иммобилизация (обездвижение) конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения; транспортировка пострадавшего в травмпункт. Помощь при закрытых переломах включает те же действия, что и при открытом, однако нет необходимости останавливать кровотечение (накладывать жгут).

## При транспортной иммобилизации пострадавшего с переломом соблюдают следующие правила:

- При применении стандартной шины она обязательно должна захватывать два сустава – выше и ниже перелома, а иногда три – в случаях перелома бедра или плеча;
- При выполнении иммобилизации конечности необходимо, по возможности,

придать ей естественное положение, или сохранить такое положение, при котором она меньше всего травмируется;

- При любых переломах нельзя производить вправление отломков: при необходимости накладывают стерильную повязку, и конечность фиксируют в том положении, в каком она находилась в момент повреждения.

## Первая помощь при асфиксии

### Виды самопомощи при асфиксии:

- Выполнить 4–5 сильных кашлевых движения. При попадании инородного тела в просвет дыхательных путей необходимо сделать 4–5 форсированных кашлевых движения, при этом избегая глубоких вдохов;
- Произвести 3–4 надавливания в верхней области живота: кулак правой руки положить в эпигастральную область, открытой ладонью левой руки прижать кулак и быстрым резким движением к себе и вверх произвести 3–4 толчка;
- Опереться верхней частью живота в спинку стула или кресла.

### Способы оказания первой помощи взрослому человеку при асфиксии:

- Маневр Геймлиха: встать сзади и обхватить руками туловище пострадавшего чуть ниже ребер. Одну руку расположить в эпигастральной области, сжав ее в кулак. Ладонь второй руки положить перпендикулярно по отношению к первой руке. Быстрым толчковым движением произвести вдавливание кулака в живот. Повторить 4–5 раз до нормализации дыхания;
- Метод по оказанию помощи, если к человеку нельзя подойти сзади или он находится в бессознательном состоянии: перевернуть человека на спину, расположиться на бедрах пострадавшего и поместить открытое основание одной руки в эпигастральную область. Второй рукой надавить на первую и произвести движение вглубь и вверх.



## Первая помощь при ожогах, обморожениях

### Термические ожоги первая помощь:

- При ожогах I степени (покраснения кожи и болезненность): охлаждение обожженного места холодной водой;
- При ожогах II степени (на обожженной поверхности появляются пузыри, цвет кожи в области ожога темно-красный): охлаждение обожженного места холодной водой, сухая стерильная повязка, прием обезболивающего, обильное питье, полный покой, транспортировка в медицинское учреждение;
- При ожогах III—IV степени (поражение всего слоя кожи, гибель тканей, обугливание мышц, костей): снять остатки одежды, приставшие к ожоговой поверхности, осторожно обрезать их ножницами по границе ожога; после охлаждения ожога наложить стерильную повязку; транспортировка в медицинское учреждение.

### Химические ожоги первая помощь:

- При ожогах известью или фосфором: удалить остатки вещества сухим путем и обмыть водой (мыльной в том числе);
- При ожогах кислотами или фосфором: обмыть мыльной водой или 2%-ным раствором двууглекислой соды. Следует помнить о том, что при ожогах фосфором нельзя применять масляные повязки;
- При ожогах щелочами: промыть 2%-ным раствором борной или лимонной кислоты и наложить стерильную сухую повязку.

### Первая помощь при обморожениях I степ.:

- Внести пострадавшего в теплое помещение, снять одежду и обувь, укутать, напоить горячим чаем или кофе
- Растирать обмороженные части тела чистыми руками, смоченными спиртом, до появления чувствительности или использовать теплую ванну в теч. 20-30мин., постепенно повышая температуру с 20 до 40 градусов;
- Отогретый участок высушить, закрыть стерильной повязкой, тепло укутать.

**При обморожениях II-IV степ.** (волдыри с кровяным содержимым, омертвление кожи, омертвление глубоких тканей и костей) быстрое согревание, растирание и массаж **не делают**. Необходимо наложить теплоизолирующую повязку и доставить пострадавшего в больницу.

## Первая помощь при солнечном, тепловом ударе

- Перенести пострадавшего в тень или хорошо проветриваемое помещение на какую-нибудь поверхность, приподнять голову, расстегнуть или снять стесняющую одежду, лицо и грудь опрыскать холодной водой;
- Дать пострадавшему выпить чай или другой напиток, к голове, а также на область крупных сосудов (боковая поверхность шеи, подмышки, паховые области) приложить холод, к носу поднести вату, смоченную нашатырным спиртом, или слегка натиреть им виски.

## Первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях

### Инсульт

**Признаки и симптомы инсульта:** улыбка кривая – одна из сторон лица плохо слушается человека, уголок губ не вверх, а вниз опущен, говорит, запинаясь, как пьяный, а руки поднимаются не на один уровень, рука с пораженной части всегда ниже.

### 3 основных приема распознавания симптомов инсульта, так называемые «УЗП»:

- У — Попросите пострадавшего **улыбнуться**;
- З — Попросите его **заговорить**. Попросить выговорить простое предложение. Связно. Например: «За окном светит солнце»;
- П — Попросите его **поднять** обе руки.

**При инсульте обязательно вызвать скорую медицинскую помощь.**

### Боль в области сердца

При болях в области сердца необходимо:

- Измерить артериальное давление;
- Сесть или лечь в постель с приподнятым изголовьем;
- Дать больному 0,25 г аспирина (таблетку разжевать и проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина под язык (капсулу предварительно раскусить, не глотать). Если в течении 5 минут боль не купирована, необходимо принять еще 0,5 мг нитроглицерина;
- Необходимо внимательно следить за состоянием больного. Если боли прошли, то нужно просто обеспечить человеку покой. Если же после приема нитроглицерина появилась слабость, одышка и потливость, то в этом случае больному необходимо приподнять ноги, дать выпить стакан воды, а нитроглицерина больше не давать;
- Вызвать скорую помощь.