

## **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ** (Дмитрий Сергеев - методист УГЗН г. Магнитогорска)

**При признаках инфаркта или инсульта, потере пострадавшим сознания, немедленно вызвать скорую помощь через единый номер 112!**

**Если пульс не появляется, реанимация в любом случае оказывается непрерывно, чтобы мозг снабжался кислородом до прибытия скорой медицинской помощи!**

Прежде всего, убедиться в безопасности - если это результат какого-либо происшествия (ДТП, электротравма и др.), следует обязательно осмотреть место вокруг пострадавшего на предмет возможной опасности для него и для оказывающего помощь, попробовать устранить ее. Если это невозможно, надо принять меры к эвакуации из опасной зоны себя и пострадавшего (независимо от повреждений), либо постараться оградить себя от опасности, которая может возникнуть.

Спросить: «Что с Вами, где болит, вид боли?».

Если пострадавший без сознания, проверить признаки жизни: дыхания нет (можно послушать или поднести стекло, экран телефона к носу или рту, - должно запотевать, если дыхание есть), пульса нет, но есть реакция зрачка на свет, следовательно, необходимо проводить реанимацию до появления пульса и дыхания.

- Убедиться, что рот пострадавшего не забит рвотными массами или инородными телами (в случае необходимости, повернуть пострадавшего на бок и очистить рот).

- Положить пострадавшего в горизонтальное положение на жесткую ровную поверхность.

- Приподнять ноги выше уровня головы (для этого можно подложить валик из одежды), чтобы обеспечить приток крови к сердцу, освободить грудь и живот от стесняющей одежды.

- Положить ладонь на середину грудины (на 2 пальца выше мечевидного отростка), вторую ладонь положить на первую, перпендикулярно ей.

- Преступить к реанимации: необходимо надавливать до глубины 5 см, но не глубже, на область грудины всем телом, не сгибая локти - в режиме 30 надавливаний к 2 активным выдохам (сделать глубокий вдох и сильно выдохнуть в рот пострадавшего, обхватив его своим ртом, желательно через салфетку или платок), зажав пострадавшему нос.



Если во время реанимации пострадавшего вырвало, переверните его на бок и очистите рот. После продолжайте реанимацию.

Если пострадавший пришел в себя, повернуть его в охранительное положение - на бок, приложить к голове холод и ждать приезда скорой помощи.

Если у человека без сознания пульс есть (появился), необходимо повернуть его в охранительное положение на бок (чтобы язык не перекрыл дыхательные пути) и вплоть до прибытия скорой помощи контролировать наличие пульса и дыхания: в случае остановки сердца, вновь начать реанимацию.

Для реанимации ребенка проводятся примерно те же действия.

Если возраст ребенка до 1 года, то непрямой массаж сердца проводится 1-м пальцем на расстоянии 1 пальца выше мечевидного отростка, а частота нажатий должна быть около 2-х раз в секунду, не глубже 2 см.

Признаки клинической смерти: широкие зрачки, не реагирующие на свет.

Признаки биологической смерти: деформация зрачка при сжатии глазного яблока пальцами, трупные пятна и трупное окоченение.

### **ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ: СИМПТОМЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

**ИНФАРКТ** - это состояние, которое возникает из-за закупорки одной из артерий сердца, вследствие чего возникает недостаток кровоснабжения.

Симптомы:

- Сильная слабость, тревога
- Ощущения удушья, одышка
- Несварение желудка, тошнота, рвота
- Головокружение, заложенность в ушах

- Учащенное сердцебиение или аритмия
- Бледность, посиневшие губы, холодный пот
- Дискомфорт, давление, тяжесть или боль в груди, левой руке или под ребрами
- Давление (оно обычно повышается, но в сложных случаях может быть и низким)
- Неприятные ощущения, распространяющиеся на спину, челюсти, горло или левую руку

У пострадавшего могут проявляться не все эти симптомы. Однако если человек ощущает боль в груди (или левой руке, или под ребрами), и еще несколько из вышеперечисленных признаков, то необходимо принять экстренные меры.

Дайте пострадавшему 1 таблетку нитроглицерина.

Далее необходимо:

- Положить пострадавшего на кровать с приподнятым изголовьем, либо посадить на кресло с подлокотниками
- Освободить шею и грудную клетку от одежды (расстегнуть рубашку, снять платок и т.д.)
- Обеспечить приток свежего воздуха
- Дать еще одну таблетку нитроглицерина (если боли не прошли)

Если спустя 10 минут пострадавшему не стало лучше, можно дать еще одну таблетку нитроглицерина. Более 3 таблеток принимать нельзя.

Если дыхания и пульса у пострадавшего нет, немедленно начните реанимацию.

**ИНСУЛЬТ** - это нарушение мозгового кровообращения. Причиной является блокировка или разрыв сосудов в мозгу (в зависимости от этого различают два вида инсульта). Главное, вовремя заметить признаки инсульта.

Если у вас есть подозрение, что человек пострадал от инсульта, попросите его сделать следующие действия:

- Улыбнуться (улыбка получится кривой)
- Сказать простое предложение (он может запутаться в словах или вовсе не запомнить текст)
- Поднять обе руки (человек не сможет поднять руки, либо сделает это частично)
- Высунуть язык (он будет искривлен)

Если есть проблема с выполнением хотя бы одного из этих заданий - срочно вызывайте скорую помощь.

Далее необходимо:

- Уложить пострадавшего так, чтобы голова была приподнята
- Обеспечить приток свежего воздуха (открыть окно)
- Снять лишнюю одежду, расстегнуть пуговицы на рубашке, ослабить ремень и т.д.
- Измерить давление

Если больного будет тошнить, поверните его на бок - рвотные массы не должны попасть в дыхательные пути.

Если дыхания и пульса у пострадавшего нет, немедленно начните реанимацию.

**Профилактика инфаркта и инсульта основывается на главных принципах здорового образа жизни:**

- Контролируйте артериальное давление - оно не должно быть больше 140/90 мм рт. ст.
- Не курите, не употребляйте алкоголь.
- Добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.
- Контролируйте уровень холестерина в крови - максимально допустимый уровень 5 ммоль/л.
- Соблюдайте основные принципы здорового питания - ешьте больше овощей и фруктов (не менее 500 г в день), откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира.
- Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка (прогулка на свежем воздухе в течение 30 минут в день) уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Необходимо ежегодно проходить профилактические медицинские осмотры!

## ПРИЕМ ГЕЙМЛИХА

Прием Геймлиха применяется в случае, когда инородный предмет застревает в горле и пострадавший не может ничего с этим сделать. Обычно в таких случаях человек не может дышать и кашлять.

Для помощи необходимо:

- Встать за спиной пострадавшего
- Сжать одну руку в кулак и расположить ее на животе пострадавшего так, чтобы большой палец упирался под ребра, посередине тела
- Вторую руку расположить так, чтобы ладонь снизу обхватывала кулак первой руки
- Резко согнуть руки в локтях, как бы вдавливая кулак под ребра (по направлению к себе и вверх)

Если подавились беременная женщина или полный человек, то руки необходимо положить на среднюю часть груди (на высоту сосков).