**Практическое занятие**

**Тема: Доврачебная помощь**

**Наименование работы: Оказание первой помощи: базовые правила, пошаговые рекомендации**

**Для многих людей критическая ситуация, сопряженная с угрозой** жизни, катастрофа или авария, вызывают ступор, панику. Причина – неумение контролировать себя в экстренных ситуациях и незнание правил оказания первой помощи. Однако в эти моменты счет идет буквально на секунды. Известно, что для спасения жизни и здоровья человека значение имеет длительность изоляции пострадавшего, которая не должна быть в идеале больше получаса. При более длительном периоде изоляции высока вероятность летального исхода. Оказание первой помощи сохранит жизнь человека до приезда врачей и поможет избежать осложнений при дальнейшем лечении.

Что такое первая доврачебная помощь

До появления медицинских специалистов после катастрофы требуется первая помощь. Ее надо оказать потерпевшим оперативно. Выжившие люди или случайно присутствующие на месте аварии или теракта должны уметь справиться с тремя основными проблемными моментами:

* угрозой людям извне;
* открывшимся кровотечением повышенной интенсивности;
* нарушениями дыхательной функции человека.

Любой присутствующий человек должен фокусироваться на устранении этих проблем, что позволит существенно повысить процент выживаемости. Причем ликвидировать их надо в указанной выше последовательности.

Под первой доврачебной помощью понимают комплекс мер, ориентированных на восстановление жизненных функций пострадавших или обеспечение сохранности их жизни. Оказывать ее должны уметь все лица, оказавшиеся рядом с пострадавшим или же сами пострадавшие на принципах самопомощи до момента приезда медиков. При несчастном случае, катастрофе, в случае приступа заболевания или отравления требуется, в первую очередь, квалифицированная помощь доврачебного уровня.

Законодательно акцент установлен на немедицинском характере воздействия на потерпевшего, поскольку помощь предоставляется до появления бригады скорой и перевозки пострадавших на территорию лечебного заведения. Проводить такие манипуляции должен любой человек, оказавшийся рядом с местом происшествия. Это не только моральный долг, но и следование простому принципу взаимопомощи, ведь никто не застрахован от риска оказаться в подобной ситуации. Для отдельных групп граждан РФ такие умения являются обязательными с позиций служебных функций. Это полицейские и работники ГИБДД, представители МЧС, военных, пожарных.

По статистике несвоевременность помощи при катастрофах и иных инцидентах приводит к гибели 30% пострадавших за первые 60 мин. Спустя 3 часа без постороннего воздействия может погибнуть уже 70%, а через 6 часов – около 90% лиц, получивших повреждения. Поэтому важно уметь оказывать своевременную и адекватную помощь выжившим людям после катастроф.

Правила оказания первой помощи

Сотрудники специализированных служб наизусть знают схему первой помощи, которую необходимо предоставить потерпевшим до приезда медиков. Должны знать эти [правила](https://getfirsthelp.ru/tips/pravila-pervoj-pomoshhi)и все граждане, чтобы повысить шансы благоприятного исхода при авариях и сохранить жизнь другим лицам, а также самому себе.

Процедура достаточно проста:

1. Оценить обстановку и убедиться в отсутствии прямых и опосредованных угроз собственной жизни. Готовясь оказать помощь другим, вы должны быть уверенным, что собственная жизнь не подвергается опасности.
2. Устранить действие на пострадавших лиц окружающих факторов, которые несут вред и риск жизни или здоровью. Например, обязательно следует погасить горящую одежду, достать тонущего человека из водоема, устранить контакт с электрическим током.
3. Оценить состояние пострадавшего. Сначала проверяется наличие жизненных признаков – пульса, дыхательной активности, реагирования зрачков на световое воздействие. Определяется факт нахождения человека в сознании. Чтобы выявить признаки дыхания, голову пострадавшего немного запрокидывают и приближаются к его ротовой полости или носу с целью определить дыхание. Проверить пульс можно, прикладывая пальцы подушечками к зоне прохождения сонной артерии. Важно оценить и сознание человека. При возможности его берут за плечи и слегка встряхивают. Если в силу специфики повреждений сделать это невозможно, то целесообразно ограничиться задаванием вопросов.
4. Позвонить по телефону 112 с мобильного аппарата или воспользоваться городскими номерами 01, 03 чтобы вызвать спасателей, скорую помощь.
5. Спасая жизнь и здоровье пострадавшего, нужно оказать ему неотложную помощь. Может потребоваться освобождение дыхательных каналов, проведение мероприятий по искусственному дыханию или наружному сердечному массажу, предотвращение кровопотерь из-за кровотечений, иммобилизация в зоне переломов, размещение на теле повязки и т.д.
6. Поддерживать функциональность организма пострадавшего, создавать условия для его физического и психологического комфорта, пока не подъехали профессиональные спасатели.

Искусственное дыхание

Во многих ситуациях для спасения жизни потерпевшего требуется [проведение искусственной вентиляции легких](https://getfirsthelp.ru/tips/pervaya-pomoshh-pri-ostanovke-dyhaniya). Данная процедура предполагает введение воздуха или кислородной составляющей в каналы дыхания, чтобы восстановить процесс естественной легочной вентиляции. Такие реанимационные мероприятия могут проводиться при автомобильных авариях, при контакте с электротоком и т.д.

Искусственная вентиляция осуществляется несколькими способами. Однако наибольшая результативность достигается при использовании метода «рот в рот» или «рот в нос». Применяются эти процедуры при остановке дыхания у пострадавшего.

Техника предполагает такой алгоритм действий:

1. Освободите каналы дыхания от посторонних предметов и веществ. Для этого надо развернуть голову человека вбок и при помощи пальца убрать из ротовой полости элементы слизи, крови, иных объектов. Целесообразно очистить и носовые каналы от инородных компонентов.
2. Придайте голове пострадавшего запрокинутое назад состояние, придерживая своей рукой шейную зону позвоночника. Если есть вероятность травмы позвоночника, менять положение головы запрещено.
3. Сверху рта нуждающегося в реанимации человека наложите салфетку, марлю или обычную тонкую ткань. Это необходимо для недопущения инфицирования. При помощи большого и указательного пальца следует зажать ему нос, сделать глубокий вдох и прижаться губами к ротовой полости человека. В таком положении совершите выдох, обеспечивая направление воздушного потока в его легкие. Интенсивность выдохов разная. Если первые 5-10 из них быстрые и совершаются в течение 20-30 секунд, то в последующем делают до 15 выдохов за 1 мин.
4. В процессе манипуляций важно наблюдать за состоянием грудной клетки реанимируемого человека. Если она при вашем выдохе совершает поднимающееся движение, то ваши действия верны.

Техника массажа сердца

При невозможности выявить и дыхание, и пульс, необходимо произвести [непрямой массаж сердца](https://getfirsthelp.ru/tips/massazh-serdtsa). В процессе компрессионного воздействия на грудную клетку необходимо воздействовать сжимающими действиями на мышцы сердца, оказывая давление между зоной грудины и позвоночником. Это позволяет обеспечивать кровообращение в ситуации, когда сердце остановилось. Если же пульс присутствует, то производить закрытый массаж не допустимо.

Необходимый комплекс реанимационных действий следующий:

1. Поместить человека на ровную и жесткую плоскость. Использовать кровать или мягкую конструкцию запрещено.
2. Найдите размещение мечевидного отростка, который представляет собой наиболее укороченный и узкий сегмент грудины. Располагается он в зоне ее окончания.
3. Отсчитайте 2-4 см в верхнем направлении от отростка. Это и будет место компрессии.
4. Поместите ладонь так, чтобы ее основание располагалось на указанной точке. Большой палец направлен в сторону подбородка или в область живота реанимируемого. Зависит это от того, как вы будете располагаться относительно пострадавшего. Сверху первой руки положите ладонь второй, сжимая пальцы между собой в виде замка. Надавливать на грудину надо основанием своей ладони, не допуская контакта пальцев с телом пострадавшего.
5. Надавливающие движения должны быть в виде толчков грудной клетки. Это сильные и плавные движения, направленные вертикально вниз. При этом нужно действовать весом верхней части своего корпуса. Надавливать надо с частотой 100-110 давлений за 1 мин.

Если возникнет необходимость проводить непрямой массаж маленьким детям, то делать это надо путем надавливаний с помощью указательного и среднего пальца руки. Подросткам делают ладонью, но только одной конечности.

Иногда массаж совмещается с искусственным дыханием. Тогда надо чередовать манипуляции – через каждые два вдоха совершаются 30 надавливаний на грудину.

При появлении устойчивых признаков дыхания или пульса, необходимо остановить реанимацию и развернуть пострадавшего на бок. При этом под головой должна располагаться ладонь. В таком состоянии следует ждать прибытия медицинской помощи.

Приём Геймлиха

Если в трахею попадает пища или иное постороннее тело, то происходит полное или частичное закупоривание, вследствие чего пострадавший начинает задыхаться. При этом наблюдаются такие явления:

* нормальное дыхание исчезает, человек начинает кашлять при неполной закупорке или хватается за горло, пытаясь захватить воздух, при полном перекрытии;
* отсутствие возможности говорить и издавать звуки;
* кожа на лице приобретает синюшный оттенок, а шейные сосуды начинают набухать.

Чтобы очистить каналы от закупорки инородными предметами, используют методику Геймлиха:

1. Занять положение сзади человека, которому надо оказать помощь.
2. Поместить руки перед пострадавшим, обхватив его и скрепив ладони замком. Такая конструкция в виде замка должна располагаться над пупком, но ниже реберной дуги.
3. С силой надавите на область живота человека, совершая руками сгибательное движение в локтях. Сдавливать ему грудь нельзя, исключением будет только беременная женщина. Таким пострадавшим надо давить в нижнюю область грудной клетки.
4. Совершать надавливания надо до тех пор, пока каналы дыхательной системы не будут свободными.

Когда человек, требующий помощи, теряет сознание и падает, необходимо повернуть его на спину и сесть в область бедер. Затем двумя руками одновременно давите в область реберных дуг.

Чтобы удалить посторонний предмет у ребенка, надо развернуть его, положив животом на ладонь или колено. После этого хлопают несколько раз ладонью в межлопаточную область. При этом следует соблюдать осторожность и даже при нормализации состояния требуется обратиться к врачу.

**Составить конспект по плану:**

1. Что такое первая доврачебная помощь

2. Правила оказания первой помощи

3. Алгоритм действий при искусственной вентиляции легких

4. Комплекс реанимационных действий

5. Приём Геймлиха

6. Методика Геймлиха

Конспект записать в тетради, выслать на почту

Срок сдачи по расписанию

[blohin.alexey74@yandex.ru](mailto:blohin.alexey74@yandex.ru)