### ТЕМА №12

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ И УТОПЛЕНИЯХ**

**Список литературы**

* + - 1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Учебное пособие. – М.: АСТ: Астрель, 2005, 252 с.
      2. Бубнов В.Г.,Бубнова Н.В.Атлас спасателя. – М.: АСТ: Астрель, 2004, 79 с.
      3. Курс медицины катастроф. Л.П. Соков, С.Л. Соков. М: «Издательство Российского университета дружбы народов», 1999.
      4. Организация и оказание медицинской помощи населению в ЧС. Под ред. Е.Г. Жиляева. - М.: Изд-во военной и военно-технической литературы, 2001, 320 с.
      5. Руководство для врачей скорой помощи. Под ред. В.А. Михайловича. – М.: Медицина, 1990, 544 с.
      6. Учебник спасателя. Под общей редакцией Ю.Л.Воробьева.- Краснодар: Советская Кубань, 2002,528 с.
      7. Корнилов Н. Ф. Травматология, ортопедия. Учебник. 2001.
      8. Травматология и ортопедия (том 2) - Шапошников Ю. Г. - Руководство для врачей. 1997.
      9. Травматология и ортопедия (том 3) - Шапошников Ю. Г. - Руководство для врачей. 1997.

### Неврологгия. Национальное руководство. / Под ред. Е.И. Гусева, А.Н. Коновалова, А.Б. Гехт. – 2014.

**Первая помощь при потере сознания**

При обмороке человек не осознает окружающей действительности и не реагирует на внешние раздражители. Основной фактор, провоцирующий такое состояние, – дефицит кислорода в крови, и недополучение его головным мозгом. Потеря сознания может случиться у абсолютно здорового человека или же быть симптомом заболевания. В любом случае нужно знать, как помочь человеку в обмороке или как самому избежать подобной ситуации.

***Причины потери сознания***

Единичные эпизоды обморока обычно не предвещают какой-либо опасности, и могут произойти с каждым. Нередко такое случается с людьми тонкой душевной организации по причине излишнего волнения или нервного перенапряжения. Те, кто страдают от различного рода фобий и панических атак, могут потерять сознание от малейшего импульса, напоминающего об объекте страха (вид иглы или крови).

***Физические нагрузки***

Обморок может случиться от интенсивных занятий спортом, например, при быстром или длительном беге, приседаниях, подъеме грузов. Для людей, страдающих от скачков давления, подобная неприятность возможна при резком подъеме с кровати или запрокидывании головы (в кресле стоматолога или в парикмахерской).

***Вредные привычки и питание***

Вероятность обморока возрастает в разы у курильщиков. Из–за хронического воспалительного процесса в бронхах и легких, кровь слабее насыщается кислородом и плохо циркулирует, вследствие чего формируется венозный застой. Особенно опасен сильный кашель, который нередко мучает курильщиков по утрам. Злоупотребление алкоголем или энергетическими напитками также способно лишить сознания. Даже здоровый образ жизни не гарантирует отсутствие обмороков поклонникам диет. Неполноценное питание особенно опасно для подростков и пожилых людей. А при переедании или отравлении может возникнуть сильная рвота или диарея, грозящие обезвоживанием, что также провоцирует обмороки. Заболевания Потеря сознания может быть вызвана ***травмой головы***, которая привела к сотрясению мозга. Если подобное состояние повторяется регулярно, это может быть симптомом анемии, сердечно-сосудистых заболеваний, патологий дыхательной системы, остеохондроза шейного отдела позвоночника.

**Признаки:**

Обморок никогда не наступает внезапно, обычно ему предшествует так называемое предобморочное состояние, которое длится от 15 до 60 секунд. Кожные покровы при этом бледнеют, выступает холодный пот, ощущается головокружение, гул в ушах, слабость и тошнота. Далее происходит полное расслабление мышц, и человек падает без чувств. Во время обморока отключается та часть мозга, которая отвечает за сознание, но рефлексы в большинстве случаев сохраняются. За счет этого может не нарушаться функция дыхания, и присутствует пульс.

*Первая помощь*

Для начала, нужно знать, как оказать помощь себе, в случае, если вы чувствуете, что вот-вот потеряете сознание.

При первых признаках предобморочного состояния срочно ищите место, чтобы прилечь или хотя бы присесть. Расстегните ворот,  ремень  или снимите шарф, чтобы обеспечить полноценное дыхание. Голову необходимо наклонить вниз, это стимулирует приток крови в головной мозг, а напряжение мышц ног и бедер улучшит ее циркуляцию.

В случае, когда вы наблюдаете обморок или его признаки у другого человека, помощь будет заключаться в следующем: По возможности обезопасьте пострадавшего от падения и удара головой об пол или мебель. Потерявшего сознание необходимо уложить на любую горизонтальную поверхность и немного приподнять ноги. Голову лучше наклонить на бок, так отсутствует риск захлебнуться рвотными массами. Если обморок произошел в помещении, то нужно открыть окно, чтобы обеспечить доступ свежего воздуха. Следует быстро привести человека в чувства. Попробуйте похлопать по щекам, брызнуть в лицо водой или поднести к носу вату, смоченную в любом резко пахнущем веществе (нашатырный спирт, уксус). Проверьте наличие пульса, приложив пальцы к сонной артерии, и дыхания, поднеся ко рту зеркало. Если они отсутствуют, то необходимо сделать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, а также вызвать скорую помощь.

Обратиться к медикам необходимо и в том случае, когда обморочное состояние длится более 5 минут. Оставлять пришедшего в сознание в одиночестве не рекомендуется, пока вы не удостоверитесь в том, что его  жизни и здоровью ничего не угрожает. Советуем предложить ему сладкий чай или 15 капель Валокордина. Первая помощь при обмороке способна спасти человеку жизнь, поэтому важно знать правила ее оказания. Однако в любом случае такое событие не должно остаться без внимания, и помощь врачей при этом будет не лишней.

**Как предотвратить обморок**

Часто обморок наступает не внезапно, а следует за чередой указывающих на его приближение признаков, таких как:

* резкая слабость,
* головокружение,
* потемнение в глазах,
* холодный пот,
* нехватка воздуха,
* чувство онемения рук и ног.

При появлении этих симптомов необходимо как можно быстрее принять горизонтальное положение, либо сесть и опустить голову ниже колен. Для обеспечения притока свежего воздуха следует выйти из толпы, душного помещения или открыть окно. В жаркую погоду лучше зайти в прохладное помещение или расположиться в глубокой тени. Можно выпить воды, обтереть лицо, руки, шею влажной салфеткой. Не следует пренебрегать и помощью окружающих, которые всегда смогут вызвать скорую помощь, принести воды или помочь дойти до ближайшей скамейки.

Людям, страдающим от обмороков или предобморочных  состояний, необходимо обратить внимание на имеющиеся у них хронические болезни и следовать советам врача для предупреждения внезапной потери сознания. Тем, кто страдает вегетососудистыми расстройствами, важно помнить, что предотвратить появление симптомов, ведущих к обмороку, возможно при соблюдении здорового образа жизни, налаживании полноценного питания, организации умеренной физической активности на свежем воздухе, исключении эмоциональных стрессов и переутомлений.

### Среди детей и молодежи несчастные случаи вызывают больше смертей и серьезных повреждений, чем все заболевания вместе взятые.

Очень часто несчастный случай происходит в таких условиях, когда нет возможности быстро сообщить о нем в «Скорую помощь», и вот тогда всё, что касается оказания медицинской помощи, ложится на самого человека. В таких случаях чрезвычайно важное значение приобретает первая помощь, которая должна быть оказана быстро, грамотно и эффективно.

**Первая помощь при утоплении.**

При утоплении вначале кратковременно задерживается дыхание, затем возникает инспираторная одышка, при которой вода не попадает в дыхательные пути, но человек теряет сознание. В последующем дыхательные пути заполняются водой или другой жидкостью, в результате чего наступает резкое нарушение дыхания, а при отсутствии немедленной помощи - его остановка. К клеткам головного мозга перестает поступать кислород и в результате их гибели происходит остановка сердца и прекращение функционирования других жизненно важных органов и систем. Чрезвычайная быстрота необходимая при оказании первой помощи пострадавшему определяется ранним параличом дыхательного центра, который наступает при утоплении через 4 – 5 минут. Именно это время отводится на извлечение человека из воды и проведение неотложных мероприятий медицинской помощи. Сердечная деятельность при утоплении может иногда сохраняться до 10 – 15 минут. Имеется прямая зависимость от температуры воздуха и воды. Чем ниже температура воды, тем больше шансов на успех проводимых реанимационных мероприятий.

**Виды утопления**:

1. **Истинное** (первичное, «синее», «мокрое»).

Причина: вода попадает в дыхательные пути, приводя к нарушению газообмена и кровообращения (застой в малом и большом кругах кровообращения). Способствующие факторы: усталость, алкогольное опьянение, тёплое время года.

Различают истинное утопление в пресной воде и в морской воде.

*Соленая морская вода* задерживается в дыхательных путях и вызывает приток жидкости из крови в легкие – наступает отек легких (клокочущее дыхание, пенистая мокрота изо рта). Кожные покровы синюшного цвета.

*Пресная вода*, попадая в дыхательные пути, быстро проникает в легкие, а оттуда в кровеносное русло, вызывая изменение химического состава крови, что приводит к нарушению ионного равновесия, разжижению крови и увеличению её объёма, нарушению кровообращения, гемолизу (разрушению) эритроцитов, гипоксии (недостатку кислорода. Кожные покровы синюшного цвета. Отёк лёгких развивается реже.

1. **Ложное** (асфиксическое, «сухое»).

Причина: рефлекторный спазм гортани при попадании воды на голосовые связки (вода не успевает проникнуть в лёгкие). За остановкой дыхания наступает остановка сердца. Кожные покровы бледные с синеватым оттенком.

Кожные покровы бледные с синеватым оттенком.

1. **Синкопальное** (вторичное, «белая смерть», «ледяной шок»)

Причина: внезапная (рефлекторная) остановки дыхания и сердечной деятельности при попадании холодной воды в дыхательные пути или полость среднего уха при повреждённой барабанной перепонке.

Способствующие факторы: очень холодная вода, чрезвычайно сильное эмоциональное потрясение (страх), предшествующее длительное перегревание.

Кожные покровы и слизистые бледные (из-за спазма периферических сосудов). Отёк лёгких, как правило не наступает.

Шансы на выживание крайне малы:

* При нахождении под водой более 5-10 минут.
* При наличии судорог и частой рвоты.
* При длительном пребывании в коме.
* При выделении розовой пены из дыхательных путей.

Причины смерти в первые минуты:

* Внезапная остановка сердца.
* Отёк лёгких.
* Отёк головного мозга.

**Алгоритм оказания первой помощи при утоплении**

Выделяют два этапа оказания помощи:

**1 этап** – действия спасателя в воде:

1) подплыть к утопающему сзади;

2) захватить за волосы или за ворот одежды.

Для освобождения от захвата утопающего спасатель должен погрузиться с утопающим под воду;

3) транспортировать на спине, придерживая его голову над водой. При необходимости начать проведение искусственной вентиляции лёгких (рот-нос).

**2 этап** – действия спасателя на берегу:

**При «бледном» утоплении** (после извлечения из проруби)

1. Перенести тело на безопасное расстояние от проруби.
2. Оценить состояние пострадавшего.
3. При отсутствии пульса на сонной артерии – реанимация.
4. При появлении признаков жизни, перенести спасённого в тёплое помещение, переодеть в сухую одежду, дать тёплое питьё.
5. Вызвать «Скорую помощь», госпитализировать.

**Недопустимо!**

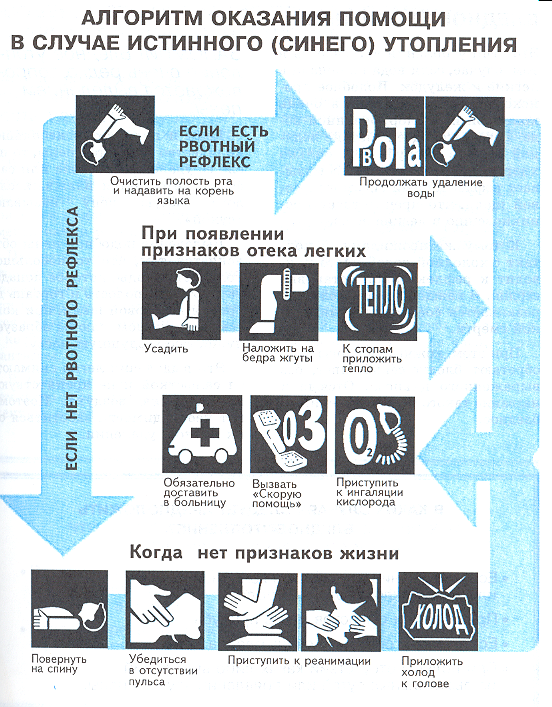
* Терять время на удаление воды из дыхательных путей, желудка и переносить пострадавшего в тёплое помещение при выявлении признаков клинической смерти.

**При истинном («синем») утоплении**

1. Повернуть на живот.
2. Перекинуть через бедро (голова должна быть опущена вниз).



1. Очистить полость рта, надавить на корень языка.
2. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов продолжать удаление воды.
3. Если рефлексов нет, пульса на сонной артерии нет – реанимация
4. При появлении признаков жизни перевернуть на живот после удаления воды.
5. При появлении признаков отёка лёгких пострадавшего усадить, наложить венозные жгуты (на бёдра, перетягивая только вены), по возможности – ингаляция, кислорода с парами спирта (пеногаситель).
6. Вызвать «Скорую помощь».
7. Госпитализировать.

**Недопустимо!**

* Оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может наступить остановка сердца или развиться отёк мозга и лёгких).