

Диарея	17
Преждевременные роды	18-19
Ожоги	20-21
Отморожение	21
Неотложные состояния, вызванные гипертермией (перегревом)	21-23
Неотложные состояния, вызванные гипотермией (переохлаждением)	23-24
Травмы опорно-двигательного аппарата	24-25
Травмы головы и позвоночника	25-26
Проникающее ранение грудной клетки	27
Отравления	27-29



scan

CSX

talks.guns.ru

makeup

GoBlin

cianet.info



antizombie.ucoz.ru

Под редакцией компании "Экомедсервис"
www.ecomedservice.ru
125362, Москва, Подмосковная, 1 / 6

Данный справочник содержит выборочную информацию по курсу первой помощи и не может быть использован как самостоятельное пособие для обучения.

? ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ...

↑ ВОЗДУХ НЕ ПРОХОДИТ
ПОВТОРНО ОТКРЫТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ И ПОВТОРИТЬ ДВА ВДУВАНИЯ
 ЕСЛИ ВОЗДУХ ЕЩЕ НЕ ПРОХОДИТ, ЗНАЧИТ У ЧЕЛОВЕКА - УДУШЕНИЕ
НЕОБХОДИМО:
 СДЕЛАТЬ 5-7 ТОЛЧКОВ В ЖИВОТ ЧУТЬ ВЫШЕ ПУЛКА (ДВИЖЕНИЯ НАПРАВЛЕННЫ ВВЕРХ);
 ОЧИСТИТЬ ПАЛЬЦЕМ РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ;
 ЕЩЕ РАЗ ОТКРЫТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ И ПОВТОРИТЬ ДВА ВДУВАНИЯ;
 ЕСЛИ ВОЗДУХ ОЧНОВА НЕ ПРОХОДИТ - **ПОВТОРИТЬ ЦИКЛ**
... БОЛИ В СЕРДЦЕ
 ПОСТАРАТЬСЯ УСПОКОИТЬ ЧЕЛОВЕКА;
 СПРОСИТЬ, СЛУЧАЛОСЬ ЛИ ТАКОЕ С НИМ РАНЬШЕ, ПРИНИМАЕТ ЛИ ОН КАКИЕ-ЛИБО ЛЕКАРСТВА ПОСТОЯННО, ЕСЛИ ДА, ТО ЕСТЬ ЛИ ОНИ У НЕГО С СОБОЙ (В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ЛЕКАРСТВА ЕСТЬ, ПОМОЧЬ ПРИНЯТЬ ИХ)
 ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ ПРИНЯТЬ УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ОБЕСПЕЧИТЬ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ (ОСЛАБИТЬ РЕМЕНЬ, ГАЛУСКИ, ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТУП СВЕЖЕГО ВОЗДУХА).
ШОК
 ПОЛОЖИТЬ ЧЕЛОВЕКА, ПРИПОДНЯВ НОГИ НА УРОВЕНЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ;
 УКРЫТЬ ОДЕЯЛОМ (СОТРЕТЬ);
НЕЛЬЗЯ: ДАВАТЬ ПИТЬ, ДАВАТЬ НОШАТЬ НАШАТЯТЬ (ПРИ ШОКЕ ЭТО ОПАСНО!!!)
ОЖОГИ
 ЕСЛИ ПОКАРАСНЕНИЕ ИЛИ ВОЛДЫРИ - **ОХЛАДИТЬ** 20 МИН. ПОД ПРОТОЧНОЙ СТРУЕЙ ВОДЫ, ЗАТЕМ НАЛОЖИТЬ РЫБЛЮ ВЛАЖНУЮ ПОВЯЗКУ;
 ЕСЛИ РАНА ИЛИ ОБУГЛИВАНИЕ ТКАНЕЙ - **НАЛОЖИТЬ РЫБЛЮ ВЛАЖНУЮ ПОВЯЗКУ (НЕ ДОПУСКАТЬ ВЫСЫХАНИЯ),**
КРОВОТЕЧЕНИЯ
 НАЛОЖИТЬ ДАВЯЩУЮ ПОВЯЗКУ, В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ, ЖУТ;
ОТРАВЛЕНИЕ
 ВЫЗВАТЬ РВОТУ! РЕФЛЕКС НАДАВЛИВАНИЕМ ДВУМА ПАЛЬЦАМИ НА КОРЕНЬ ЯЗЫКА (НЕЛЬЗЯ ЭТОГО ДЕЛАТЬ ПРИ: БЕРЕМЕННОСТИ, СЕРДЕЧНОМ БОЛЕЗН, СТРАВЛЕНАХ, ЕДИНЫМ ЖИЗНОСТРОИМ И НЕСТЕПРОДРАТМИНИ)
 ДАТЬ 5 - 6'ЛЬ СТАКАНОВ ВОДЫ (ЖЕЛАТЕЛЬНО ТЕПЛОЙ);
СЪЕДИ БОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ ПРОСХОДИЛО С ДАВЛЕНИЕМ КОНЕЧНОСТИ
 ОБЛОЖИТЬ ПРЯЖАВЕННУЮ КОНЕЧНОСТЬ ПАКЕТАМИ СО ЛЬДОМ, СНЕГОМ ИЛИ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ;
 ДАТЬ ОБИЛЬНОЕ ТЕПЛОЕ ПИТЬЕ;
 СРАЗУ ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ ПРОИЗВЕСТИ ТУГОЕ БИНТОВАНИЕ ПОВРЕЖДЕННОЙ КОНЕЧНОСТИ И ПОВТОРИТЬ ПРЕДЫДУЩИЕ ПУНКТЫ

Шаг первый:

Проверка проходимости дыхательных путей

Любой человек, который в состоянии говорить или издавать крик, находится в сознании, и дыхательные пути у него открыты. Если же пострадавший находится без сознания, необходимо убедиться в проходимости дыхательных путей. Для этого запрокиньте его голову и приподнимите подбородок.

ВЗРОСЛЫЙ/РЕБЕНОК



МЛАДЕНЕЦ



Если вы предполагаете, что пострадавший имеет травму шеи, используйте метод выдвижения нижней челюсти без запрокидывания головы.

ВЗРОСЛЫЙ/РЕБЕНОК



МЛАДЕНЕЦ



Путь проникновения токсичного вещества

Первая помощь

Через пищеварительный тракт (рот)

Вызовите рвоту, засунув палец в горло. Рвоту нельзя вызывать, если пострадавший:

- находится без сознания,
- проглотил едкое вещество (кислота или щелочь) или продукт, содержащий нефть (керосин или бензин),
- имеет сердечное заболевание,
- при судорогах,
- беременная женщина.

После рвоты дайте пострадавшему 5-6 стаканов воды, чтобы уменьшить концентрацию ядовитого вещества в желудке. При необходимости вызовите рвоту повторно. Вызовите скорую помощь.

Через дыхательные пути (при вдохе)

Изолируйте пострадавшего от воздействия газа или паров. Вынесите пострадавшего на свежий воздух. Вызовите скорую помощь.

Помогите пострадавшему принять удобное положение до прибытия скорой помощи.

Следите за признаками жизни. При остановке дыхания будьте готовы провести искусственную вентиляцию легких «изо рта в нос».

- Слюноотделение.
- Потеря сознания.
- Мышечные подергивания.
- Судороги.
- Ожоги вокруг губ, на языке или на коже.
- Кожа может иметь неестественный цвет, быть раздраженной, иметь ранки.
- Странная манера поведения пострадавшего.

Путь проникновения токсичного вещества Первая помощь

Через кожный покров

Тщательно промойте поврежденное место водой в течение 20 минут. Снимите загрязненную ядовитым веществом одежду.
 При наличии раны наложите чистую или стерильную повязку. Следите за признаками жизни, вызовите скорую помощь, если состояние пострадавшего ухудшается. При попадании сухих или жидких химикатов в глаз, промойте глаз в течение 20 минут под струей воды, следя за тем, чтобы вода не попадала в здоровый глаз. При оказании помощи используйте защитные перчатки.

В результате инъекции

Окажите помощь как при наличии раны. При наличии жала удалите его соскребаванием.
 Приложите холод для уменьшения припухлости.
 Следите за возможным появлением аллергической реакции. Следите за любыми признаками инфицирования. Вызовите скорую помощь, если состояние пострадавшего ухудшается.

- дорожно-транспортном происшествии,
- ударе молнией,
- ударе электрическим током,
- взрыве.

Признаки и симптомы

- Изменение уровня сознания; сонливость, спутанность сознания, потеря сознания.
- Сильная боль или давление в голове, шее или спине.
- Покалывание или потеря чувствительности в пальцах рук и ног.
- Потеря двигательных функций какой-либо части тела.
- Необычные бугристые образования на голове или позвоночнике.
- Выделение крови или спинномозговой жидкости из ушей или носа.
- Сильное кровотечение в области головы, шеи или спины.
- Судороги.
- Затрудненное дыхание.
- Нарушение зрения.
- Тошнота или рвота.
- Зрачки разного размера.
- Потеря равновесия.
- Синяки в области головы, особенно вокруг глаз и ушей.

Первая помощь

- 1 Вызовите скорую помощь.
- 2 Иммобилизуйте руками голову пострадавшего с обеих сторон в том положении, в котором вы его обнаружили.
- 3 Поддерживайте проходимость дыхательных путей. Следите за уровнем сознания и дыханием. Остановите наружное кровотечение. Поддерживайте нормальную температуру тела пострадавшего. Если на пострадавшем надет защитный шлем, не снимайте его. Снимите его только в том случае, если пострадавший не дышит.

Удушье: пострадавший в сознании

Человек, испытывающий удушье, инстинктивно хватается руками за горло. Этот жест свидетельствует о том, что ему следует немедленно оказать помощь.

ВЗРОСЛЫЙ/РЕБЕНОК



Сделайте толчки в живот, руки между пупком и оконечностью грудины.

Сделайте толчки в грудину, руки на центре грудины.

МЛАДЕНЕЦ



Сделайте 5 похлопываний между лопатками.

Сделайте 5 толчков в грудину, пальцы на центре грудины, ниже линии, проходящей между сосками.

Повторяйте, пока инородное тело не будет извлечено.

Удушье: пострадавший без сознания

После первых двух неудачных попыток провести искусственную вентиляцию легких делайте следующее:



Слегка запрокиньте голову и сделайте 2 вдувания. Если воздух проходит в легкие, то проверьте пульс.

Если воздух не проходит в легкие, то запрокиньте голову еще раз и повторите вдувания. Если воздух по-прежнему не проходит в легкие, то повторяйте действия в указанной последовательности, пока инородное тело не будет извлечено.

Шаг второй:

Проверка наличия дыхания

Пострадавший без сознания

Чтобы определить, присутствует ли дыхание у пострадавшего, находящегося без сознания, сделайте следующее:



Запрокиньте голову пострадавшего и приподнимите подбородок.

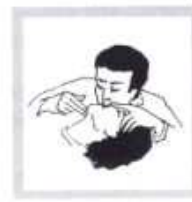


Проведите зрительный, слуховой и осязательный контроль в течение 5 секунд.

Если пострадавший не дышит, проведите искусственную вентиляцию легких.

ВЗРОСЛЫЙ/РЕБЕНОК

МЛАДЕНЕЦ



Метод «изо рта в рот».



Метод «изо рта в нос».



Метод «изо рта в рот и нос».

Удушье: пострадавший в сознании
 Удушье: пострадавший без сознания

Проверка наличия дыхания
 Пострадавший без сознания

ВЗРОСЛЫЙ/РЕБЕНОК



Сделайте 5 толчков в живот. Сядьте верхом на бедра пострадавшего. Основанием ладони быстрыми толчковыми движениями, направленными вверх, надавите на живот пострадавшего чуть выше пупка.



Слегка выдвиньте нижнюю челюсть вместе с прижатым к ней языком. Проверьте ротовую полость пальцем и постарайтесь извлечь инородное тело изо рта.



Запрокиньте голову и приподнимите подбородок, сделайте 2 полных вдувания. Если воздух проходит в легкие, то проверьте пульс.

Если воздух не проходит в легкие, запрокиньте голову пострадавшего еще раз и повторите вдувания. Если воздух по-прежнему не проходит в легкие, повторяйте действия в указанной последовательности, пока инородное тело не будет извлечено.

МЛАДЕНЕЦ



Сделайте 5 энергичных похлопываний по спине между лопатками.



Сделайте 5 толчков двумя пальцами в середину грудины, чуть ниже линии между сосками.



Слегка выдвиньте нижнюю челюсть с прижатым к ней языком. Если инородное тело видно, постарайтесь извлечь его мизинцем.

ИСКУССТВЕННАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ ЛЕГКИХ

После 2-х первых вдуваний делайте:

для взрослого –

12 вдуваний в минуту (каждую 5 секунду)

для детей/младенцев –

20 вдуваний в минуту (каждую 3 секунду)

Если ваши попытки провести искусственную вентиляцию легких встречают сопротивление, проверьте правильность положения головы. В каждом подобном случае вы можете предположить наличие инородного тела в дыхательных путях.

Шаг третий:

Проверка наличия пульса

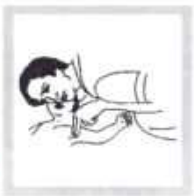


Если пострадавший в сознании, то пульс проверяется на внутренней стороне запястья со стороны большого пальца.

Если же пострадавший находится без сознания и дыхание отсутствует, следует прощупать пульс на сонной артерии на шее со стороны, находящейся ближе к вам. Для этого найдите адамово яблоко (кадык) и сдвиньте пальцы ниже в углубление на шее. Нашупывайте пульс, слегка надавливая на артерию кончиками пальцев, но не большим пальцем. Замедленный или слабый пульс бывает трудно определить. Если вам не удалось нащупать пульс с первого раза, начните снова с кадыка. Когда вы считаете, что нашли верную точку, прощупывайте пульс не менее 10 секунд.

У младенцев пульс проверяется на плечевой артерии на внутренней стороне руки ближе к плечу.

Если пульс у пострадавшего отсутствует, необходимо провести сердечно-легочную реанимацию.



Проникающее ранение грудной клетки

Признаки и симптомы

- Затрудненное дыхание.
- Кровотечение из открытой раны грудной клетки.
- Всасывающий звук, исходящий из раны при каждом вдохе.
- Сильная боль в области раны.
- Очевидная деформация, характерная для перелома.
- Кровохарканье.

Первая помощь

Попросите пострадавшего сделать глубокий выдох. Закройте рану повязкой, не пропускающей воздух, можно использовать кусок полиэтиленового пакета или обертку.

Если этого нет под рукой, возьмите сложенный кусок материи или что-нибудь из одежды.

Закрепите повязку лейкопластырем, оставив один ее край открытым.

При огнестрельном ранении обязательно проверьте место возможного выхода пули. В случае обнаружения второго отверстия, окажите помощь как описано выше.

Отравления

Отравление происходит при попадании токсичного вещества внутрь организма. Ядом является любое вещество, попадая в организм, вызывает отравление, заболевание или смерть. Это вещество может быть принято человеком намеренно или случайно.

Признаки и симптомы

- Общее болезненное состояние и вид пострадавшего.
- Тошнота, рвота.
- Понос.
- Боль в груди или животе.
- Нарушение дыхания.
- Потливость.

- Возможно изменение цвета кожи.
- Деформация.
- Наружное кровотечение.
- Ощущение хруста в костях или щелкающий звук в момент получения травмы.

Первая помощь

- Покой.
- Обеспечение неподвижности поврежденной части тела.
- Холод.
- Возвышенное положение поврежденной части тела.

Принципы иммобилизации

Шина:

- Накладывается без изменения положения поврежденной части.
- Должна охватывать как область повреждения, так и суставы, расположенные выше и ниже этой области.
- Фиксируется выше и ниже области повреждения.
- До и после наложения шины проверьте пальцы, они должны быть теплые на ощупь и иметь розовый цвет у ногтей.

При жалобах на онемение ослабьте повязку.

Травмы головы и позвоночника

Травма головы может привести к изменениям функции памяти, эмоций и речи. При повреждении области мозга, контролирующей определенную часть тела, эта часть может навсегда потерять свои функции. Повреждение спинного мозга и нервной системы способны вызвать временные и постоянные параличи, потерю чувствительности, двигательных функций и даже смерть.

Признаки и симптомы травм головы и позвоночника могут быть видны сразу или проявиться позже.

!!! Опасные травмы наиболее вероятны при:

- падении с высоты,
- прыжках в воду,
- нанесении сильного удара по голове или туловищу.

Будьте чрезвычайно внимательны при обращении с пострадавшим.

Травмы опорно-двигательного аппарата

Травмы опорно-двигательного аппарата являются очень распространенными. Они происходят при различных обстоятельствах: падении, неловком или неожиданном движении или при автомобильной аварии.

Перелом – это нарушение целостности кости. Он может быть полным и неполным, закрытым или открытым. Для открытого перелома характерно наличие раны. При закрытом переломе, который более распространен, кожный покров остается неповрежденным.

Вывих – это смещение кости по отношению к ее нормальному положению в суставе. Воздействие большой силы, приведшей к вывиху, может также вызвать перелом кости и повреждение близлежащих нервов и кровеносных сосудов. Вывих обычно легко определить по видимой деформации сустава.

Растяжение и разрыв связок происходит при чрезмерной нагрузке, оказываемой на сустав. Тяжелые формы растяжений вызывают сильную боль при малейшем движении сустава. Наиболее распространенными являются растяжения связок голеностопного и коленного суставов, пальцев и запястья.

Растяжение мышц и сухожилий обычно вызывается подъемом тяжестей, чрезмерной мышечной работой, резким или неловким движением. Если подобным травмам не оказывать должного внимания, то растяжение мышц может стать хроническим, особенно, в области шеи, поясницы и бедра.

Признаки и симптомы

- Боль.
- Болезненность.
- Припухлость.
- Невозможность выполнения обычной двигательной функции.

при высокой или даже умеренной температуре окружающей среды.

Признаки и симптомы

- Сильные мышечные сокращения.
- Нормальная температура тела.
- Влажная кожа.

Первая помощь

- Поместите пострадавшего в прохладное место. Дайте ему охлажденной воды или напитка. Потяните мышцу и помассируйте область спазма.

Тепловое переутомление – наиболее распространенное состояние при перегреве, приводящее к обезвоживанию организма, – вызывается физическими упражнениями или работой в жарких условиях.

Признаки и симптомы

- Нормальная или несколько повышенная температура тела.
- Прохладная, влажная, бледная или покрасневшая кожа.
- Головная боль, головокружение или слабость.
- Тошнота, изможденное состояние.

Тепловой удар – опасное состояние, которое возникает, если признаки и симптомы теплового переутомления остаются без внимания. Нарушается терморегуляция, что приводит к резкому повышению температуры тела, при котором мозг и другие жизненно важные органы не в состоянии функционировать нормально.

Признаки и симптомы

- Высокая температура тела, иногда достигающая 41°C.
- Покрасневшая горячая сухая кожа.
- Раздражительность.
- Прогрессирующая потеря сознания.
- Учащенный слабый пульс, переходящий в аритмию.
- Учащенное поверхностное дыхание.

Первая помощь

- Поместите пострадавшего в прохладном месте. Дайте ему охлажденной воды. Расстегните тесную и снимите пропитанную потом

Сердечно-легочная реанимация

После того, как вы открыли дыхательные пути, проверили дыхание, сделайте 2 полных вдувания «изо рта в рот». Проверьте наличие пульса в течение 10 секунд, при его отсутствии следует немедленно приступить к проведению сердечно-легочной реанимации.

ВЗРОСЛЫЙ



Найдите правильное положение для рук. Нащупайте двумя пальцами одной руки углубление на нижнем крае грудины, положите основание ладони другой руки на грудину выше того места, где расположены пальцы. Положите ладонь первой руки поверх другой руки.



Сделайте 15 надавливаний на грудину 2 руками на глубину 4-5 см.



Сделайте 2 полных вдувания «изо рта в рот» в течение 1,5-2 сек. каждое.



Сделайте 4 цикла из 15 надавливаний и 2 вдуваний. Повторно проверьте наличие пульса. При отсутствии пульса продолжайте проведение сердечно-легочной реанимации, проверяя пульс через несколько минут.

Кровотечение

Первичный осмотр предусматривает выявление сильного кровотечения, которое должно быть остановлено как можно быстрее, т. к. представляет реальную угрозу для жизни пострадавшего. Если в ране есть инородное тело, не удаляйте его. Для остановки кровотечения используйте чистый, по возможности стерильный перевязочный материал.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:



Прижмите рану.

Наложите на рану давящую повязку.

Приподнимите поврежденную конечность.

Усадите пострадавшего.

Если кровь просачивается через бинт, наложите дополнительные салфетки и замотайте их бинтом поверх старой повязки.

Не удаляйте бинты, уже пропитанные кровью.

Шоковое состояние

Все пострадавшие, независимо от того имеют ли они большую кровопотерю или нет, могут впасть в шоковое состояние. Следует незамедлительно принять меры, препятствующие развитию шока.

Признаки и симптомы

- Бледная, холодная и влажная кожа.
- Слабость.
- Беспокойство.
- Сухость во рту, жажда.

РЕБЕНОК



Найдите правильное положение для рук. Нащупайте двумя пальцами углубление на нижнем крае грудины, положите основание ладони другой руки на грудину выше того места, где расположены пальцы.



Сделайте 5 надавливающих на грудину одной рукой на глубину до 3 см.



Сделайте 1 медленное вдувание в течение 1,5-2 сек.

Сделайте 20 циклов из 5 надавливаний и 1 вдувания. Проверьте наличие пульса. При отсутствии пульса продолжайте проведение сердечно-легочной реанимации, проверяя пульс через каждые несколько минут.



МЛАДЕНЕЦ



Найдите правильное положение для пальцев. Расположите два пальца на грудине младенца на один палец ниже линии, проходящей между сосками.



Сделайте 5 надавливающих на грудину двумя пальцами на глубину 2 см.



Сделайте 1 легкое вдувание.

Сделайте 20 циклов из 5 надавливаний и 1 вдувания. Проверьте наличие пульса. При отсутствии пульса продолжайте проведение сердечно-легочной реанимации, проверяя пульс через каждые несколько минут.



- Слабый учащенный пульс.
- Учащенное дыхание.
- Спутанность сознания.
- Бессознательное состояние.

Первая помощь



Согрейте пострадавшего. Уложите пострадавшего на спину, поднимите ноги на 30 см выше уровня тела (если нет травмы головы, шеи или позвоночника). Успокойте пострадавшего, окажите помощь при наличии других травм или заболеваний, которые могут способствовать развитию шока. Не давайте пострадавшему пить.

ПРИНЦИП ТРЕТИЙ

*** Вызов скорой помощи

Для вызова скорой помощи позвоните по телефону «03». По возможности пошлите кого-либо позвонить в то время, как вы оказываете помощь пострадавшему.

Вы или другой человек должны сообщить диспетчеру следующее:

- Точное место происшествия: адрес или местоположение с указанием названия города или населенного пункта. Сообщите название ближайших пересекающихся улиц (перекрестков или дорог), ориентиры, номер дома, этаж и номер квартиры (офиса).
- Номер телефона, с которого производится вызов, фамилию вызывающего.
- Фамилию, имя пострадавшего.
- Характер происшествия (дорожно-транспортное происшествие, пожар и т.п.).
- Количество пострадавших.
- Состояние пострадавших (боли в груди, затрудненное дыхание, отсутствие пульса, кровотечение и т.п.).
- Характер оказываемой первой помощи.

!!! Примечание: не кладите трубку, если не уверены, что диспетчер понял вас правильно.

одежду.

Приложите прохладный мокрый компресс, поместив его в паховую область, в каждую из подмышечных впадин и на шею. Охладите тело пострадавшего мокрыми полотенцами или простынями, обеспечьте вентиляцию воздуха.

Внимательно следите за состоянием пострадавшего. Не втирайте в кожу спирт, так как он приводит к закрытию пор и препятствует выходу тепла. При тепловом ударе у пострадавшего может остановиться дыхание или наступить инфаркт миокарда. Будьте готовы к проведению искусственной вентиляции легких или реанимационных мероприятий.

В случае отказа от воды, рвоты и изменяющегося уровня сознания немедленно вызывайте скорую помощь.



Неотложные состояния, вызванные гипотермией (переохлаждением)

Проблема заключается в общем переохлаждении тела, когда организм не в состоянии компенсировать потерю тепла.

Признаки и симптомы



- Дрожь или озноб (может отсутствовать на более поздних стадиях)
- Онемение.
- Потеря координации движений.
- Замешательство, необычная манера поведения.
- Температура тела ниже 35°C.

Первая помощь



- Вызовите скорую помощь.
- Постепенно отогрейте тело, обернув его одеялом или сухой одеждой.
- По возможности приложите к телу источник тепла (горячая грелка).
- Дайте теплое питье пострадавшему, если он в сознании.
- Не согревайте пострадавшего слишком быстро, т. к. это может вызвать проблемы с сердцем.



- Обращать рану при ожогах третьей степени.
- Вскрывать ожоговые волдыри.
- Наносить какие-либо кремы, мази, присыпки, кроме специально предназначенных для ожогов.



При ожогах третьей степени как можно быстрее доставьте пострадавшего к врачу.

Отморожение

Отморожение является разновидностью неотложной холодной травмы и заключается в замерзании тканей организма. Отморожение может привести к потере кистей, ступней, пальцев рук и ног.

Признаки и симптомы



- Отсутствие чувствительности в пораженной области.
- Окоchenение.
- Восковой цвет кожи.
- Кожа холодная при прикосновении.
- Изменение цвета кожи (покрасневшая, желтая, посиневшая).

Первая помощь



Никогда не растирайте отмороженную часть. Согрейте отмороженную часть тела руками или другими частями тела.

Погрузите отмороженную часть в теплую воду с температурой 38-42°C и держите, пока она не покраснеет и не станет теплой на ощупь.

Забинтуйте поврежденную область сухой стерильной повязкой. При отморожении пальцев рук или ног, проложите между ними вату или марлю. Не вскрывайте образовавшиеся волдыри.



Как можно скорее доставьте пострадавшего к врачу.

Неотложные состояния вызванные гипертермией (перегревом)

Тепловые судороги – болезненные судороги мышц, обычно затрагивающие икроножные мышцы или мышцы живота, вызываются потерей жидкости и минеральных солей в результате интенсивных физических упражнений или работы

Ожоги

Ожоги представляют собой повреждение мягкой ткани, обычно вызванное воздействием на нее высоких температур, химических веществ, электрического тока или солнечных лучей. По глубине поражения тканей разделяются на три вида: **ожоги первой степени** (покраснение кожи), **ожоги второй степени** (появление на коже волдырей), **ожоги третьей степени** (обугливание кожи и нижележащих тканей).

Даже после удаления источника ожога, мягкие ткани продолжают тлеть некоторое время, приводя к еще большим повреждениям. Охлаждение помогает предотвратить образование волдырей при небольших ожогах и уменьшить повреждение тканей при более серьезных.

!!! Немедленно вызывайте скорую помощь, если ожог:

- Вызывает затруднение дыхания.
- Затрагивает не одну часть тела.
- Затрагивает голову, шею, кисти рук, ступни или половые органы.
- Имеется у ребенка или престарелого человека.
- Вызван химическим веществом, взрывом или воздействием электрического тока.

Первая помощь при ожогах первой степени

⊕ Немедленно охладите место ожога холодной, но не ледяной водой. Никогда не используйте лед. Накройте пораженную область чистой влажной салфеткой для облегчения боли.

Первая помощь при ожогах второй степени

⊕ Охладите обожженную поверхность холодной водой. Наложите влажную или сухую стерильную повязку, чтобы предотвратить попадание инфекции. До появления отека снимите с пострадавшего кольца, часы и другие предметы.

!!! Нельзя

- Прикасаться к обожженной области чем-либо, кроме стерильных или чистых тампон-повязок, использовать вату.
- Отрывать одежду, прилипшую к ожоговому очагу.

Преждевременные роды

Признаки и симптомы

- 🔍
- Схватки возникают с промежутком в 2 минуты или меньше.
 - Женщина сообщает, что она сейчас родит.
 - Женщина начинает напрягаться и тужиться, как будто пытается опорожнить кишечник.
 - Становится видна головка плода.

Первая помощь

- 🕒
- Немедленно вызовите скорую помощь.
- ⊕ Помогите женщине устроиться поудобнее, обычно это положение на спине с поднятыми коленями или на боку. Положите под голову подушку или сложенную одежду. Успокойте и приободрите женщину. Вымойте руки. Подложите чистые полотенца, одеяло или любой имеющийся материал под ягодицы женщины. Снимите с женщины нижнее белье и мешающую одежду, но накройте ее одеялом или полотенцами. Ни в коем случае не пытайтесь замедлить родоразрешение.

Родовспомогательные меры

- При появлении головки плода поддержите ее одной рукой. Будьте готовы к тому, что оставшаяся часть тела младенца выйдет достаточно быстро. Не тяните младенца на себя. Если оболочка с околоплодными водами еще не разорвалась и по-прежнему закрывает головку младенца, осторожно вскройте ее пальцем и удалите остатки оболочки изо рта и носа младенца.
- Если пуповина обмоталась вокруг головки младенца, осторожно ослабьте ее и размотайте.
- По мере прохождения родов, старайтесь очищать рот и нос младенца от скапливающейся слизи и жидкости.
- Когда ступни младенца выйдут полностью, аккуратно переверните младенца лицом вниз, придерживая ступни его ног в несколько приподнятом положении.
- Тело новорожденного скользкое – держите его крепко, но не сжимайте.

ПРИНЦИП ЧЕТВЕРТЫЙ:

**** Проведение вторичного осмотра

Вторичный осмотр помогает выявить другие проблемы, которые непосредственно не представляют угрозы для жизни пострадавшего, но могут иметь серьезные последствия, если их оставить без внимания.

Вторичный осмотр состоит из трех этапов:

1. **Опрос пострадавшего и/или окружающих.**
2. **Проверка признаков жизни: сознания, дыхания и пульса.**
3. **Проведение общего осмотра пострадавшего (только в том случае, если есть подозрение на наличие травмы).**

Помните, что передвижение пострадавшего может привести к ухудшению его состояния. При обследовании и оказании помощи пострадавшему в сознании оставьте его в том положении, в котором обнаружили.

Инфаркт миокарда

Признаки и симптомы

- 🔍
- Боль: давящая, сжимающая, ноющая, чувство стеснения или тяжести в груди. Боль обычно загрудинная, ощущается в середине грудной клетки. Она может отдавать в плечо, руку, шею, нижнюю челюсть или спину.
 - Отрицание приступа.
 - Затрудненное дыхание.
 - Учащенный, замедленный или нерегулярный пульс.
 - Бледная или синюшная кожа.
 - Потливость.
 - Тошнота или рвота; часто описываемые как расстройство пищеварения.

Первая помощь

- ⊕ Пострадавший должен прекратить всякую физическую деятельность. Помогите пострадавшему принять удобное положение. Ослабьте галстук и поясной ремень.

Первая помощь

- ⊕ Если пострадавший в сознании, то дайте ему что-нибудь сладкое (сладкий чай, конфету, фруктовый сок, обычный столовый сахар). Если состояние пострадавшего не улучшается через несколько минут после приема сахара, вызывайте скорую помощь. Если пострадавший находится без сознания, не давайте ему питья или еды.
- 🕒 Следите за признаками жизни пострадавшего, поддерживайте нормальную температуру тела и вызовите скорую помощь.

Эпилептический припадок (судороги)

Признаки и симптомы

- 🔍
- Кратковременная спутанность или потеря сознания.
 - Неконтролируемые приступы судорожной «тряски».
 - Возможно недержание мочи и/или кала.

Первая помощь

- ⊕ Постарайтесь предохранить пострадавшего от получения травмы. Защитите голову пострадавшего, подложив под нее подушку или сложенную одежду. После припадка человек испытывает сонливость и плохо разбирается в окружающей ситуации. Положите пострадавшего в восстановительное положение, пока он полностью не придет в себя. Проведите вторичный осмотр, чтобы убедиться в отсутствии травм в результате припадка.

!!! Вызывайте скорую помощь в следующих случаях:

- припадок продолжается более 3 минут,
- повторные припадки,
- пострадавший получил травму,
- пострадавшая – беременная женщина,
- пострадавший – младенец или ребенок,
- пострадавший страдает диабетом,
- судороги возникли в воде,
- через 10 минут после окончания припадка пострадавший не приходит в сознание.

- 1 Помогите пострадавшему принять нитроглицерин, который он имеет при себе.
Вызовите скорую помощь.
При остановке сердца будьте готовы к проведению сердечно-легочной реанимации.

Инсульт

Признаки и симптомы

- 2 Внезапная слабость и/или онемение лица, руки или ноги, обычно с одной стороны.
3 Затруднены речь и ее понимание.
4 Внезапная сильная головная боль.
5 Головокружение или состояние замешательства.
6 Бессознательное состояние.
7 Зрачки разного размера.

Первая помощь

- 8 Положите пострадавшего в восстановительное положение парализованной частью вверх для свободного выхода жидкости изо рта.
Своевременно освобождайте рот и носоглотку от слюны, слизи и рвотных масс.
9 Вызовите скорую помощь.
Находитесь с пострадавшим, пока не прибудет скорая помощь.
Следите за признаками жизни. Постарайтесь успокоить и подбодрить пострадавшего.

Неотложные состояния при диабете

Признаки и симптомы

- 10 Учащенный пульс.
11 Учащенное дыхание.
12 Частое мочеиспускание.
13 Желание есть и пить.
14 Запах ацетона изо рта.
15 Потливость.
16 Чувство беспокойства, голода, головокружения, путанность сознания и странное поведение.
17 Возможны судороги и потеря сознания.

Высокая температура (жар)

Признаки и симптомы

- 18 Бледность.
19 Озноб, при котором дрожит тело и стучат зубы.
20 Горячая, покрасневшая кожа и пот.
21 Головная боль.
22 Боль во всем теле.
23 Судороги.
24 Кома.

Первая помощь

- 25 Помогите больному принять удобное положение (предпочтительно уложите в постель). Освободите больного от лишней одежды и одеял. Протирайте больного водой комнатной температуры. Дайте возрастную дозу жаропонижающего средства, например, аналгин, аспирин. Дайте больному обильное питье: воду или сок.

Обморок

Признаки и симптомы

- 26 Обморок может возникнуть внезапно.
27 Пострадавший иногда успевает почувствовать недомогание, головокружение, тошноту или что его бросило в пот.

Первая помощь

- 28 Проверьте наличие признаков жизни.
29 Окажите помощь как при шоке — положите на спину, подняв ноги на высоту 30 см выше головы. Обеспечьте доступ свежего воздуха. Вызывайте скорую помощь, если пострадавший не приходит в сознание в течение 1-2 минут.

Острая боль в животе

Признаки и симптомы

- 30 Схватки, жжение, острая боль, которая продолжается более 1 часа.
31 Тошнота и рвота.

- 32 Куском материи осторожно протрите рот и нос младенца от слизи.
33 Если в течение 30 секунд после родов младенец не начал дышать, мягко помассируйте его спинку. Если это не помогает, пощелкайте пальцем по подошвам его ног. Если дыхание не стимулируется таким образом, переходите к проведению искусственной вентиляции легких.
34 Подготовьте 3 куска стерильной ткани (можно использовать бинт) и ножницы, предварительно прокипятив их в воде.
35 Прежде всего туго перевяжите пуповину на расстоянии 15 см от живота младенца.
36 Сделайте второй тугой узел на расстоянии 20 см от живота младенца.
37 Разрежьте пуповину между узлами (если не вызвана скорая помощь).
38 Проверьте, не кровоточит ли разрез. Если есть кровь, немедленно перевяжите еще раз, не снимая первых повязок.
39 Наложите на место разреза стерильную повязку и привяжите к телу младенца чистым бинтом.
40 Если послед полностью не вышел, наложите на место разреза стерильную повязку.

Уход за рожицей

Не пытайтесь сами удалить послед. Плацента с пуповиной должны выйти в течение 20 минут. Небольшое кровотечение в этом случае является нормальным.

Подставьте чистое полотенце под отделившуюся плаценту и пуповину, положив их выше или на том же уровне, что и младенец. Позже они должны быть осмотрены врачом.

Протрите область вокруг влагалища и держите рожицу под одеялом.

Уход за новорожденным

Убедитесь в наличии дыхания у младенца и следите за чистотой его ноздрей (новорожденные дышат через нос).

Держите младенца в тепле, протерев его (не пытайтесь вымыть его) и обернув в чистую матерью. Положите затем младенца на живот матери.

!!! Помните, что роды являются естественным процессом. Не пытайтесь вмешиваться в ход природы.

- 41 Вздутие живота.
42 «Твердый» живот.
43 Жар.
44 Понос.
45 Кровотечение из половых органов.
46 Затрудненное мочеиспускание и/или боли при мочеиспускании.
47 Кровь в кале (красного или черного цвета).

Первая помощь

- 48 Помогите пострадавшему принять удобное положение. Не давайте пострадавшему пищу, питье и любые лекарства.
49 Срочно вызывайте скорую помощь.

Диарея

Признаки и симптомы

- 50 Частый и жидкий стул. - Тошнота.
51 Боли в области живота; спазмы.
52 Рвота.
53 Потеря аппетита.

Признаки обезвоживания организма

- 54 Сухость во рту.
55 Головокружение или дезориентация.
56 Сухость кожи (после нажатия кожа не восстанавливается).
57 Жар.
58 Частый пульс.
59 Сокращение диуреза по мере развития обезвоживания.

Первая помощь

- 60 Помогите пострадавшему принять удобное положение лежа.

Приготовьте раствор:

на 1 литр остывшей кипяченой воды (которая кипела не менее 20 минут) добавляется 1 чайная ложка соли и 4 чайных ложки сахара. Этот раствор следует принимать регулярно.