



Первая помощь: когда и как ее оказывать

Рекомендации заведующего отделением экстренной консультативной скорой медицинской помощи Станции скорой и неотложной медицинской помощи им А.С. Пучкова

Алексея Сергеевича Безымянного

Основные правила

- Любая помощь начинается с оценки безопасности работы спасателя
- Нужно изолировать пострадавшего от опасного внешнего воздействия
- Следует определить степень тяжести ситуации — удастся ли осуществить первую помощь собственными ресурсами или нужно вызвать скорую помощь и в ожидание ее осуществлять действия, необходимые до ее прибытия
- В сколько-нибудь тяжелых ситуациях (артериальные кровотечения, переломы, сильные ожоги, сильная боль в животе, раны живота, потеря сознания, подозрение на ядовитый укус, сильные аллергические реакции и т.д.) — немедленно вызвать скорую помощь по **телефону 103**, расспросив врача Единого городского диспетчерского центра скорой и неотложной медицинской помощи о необходимых действиях в ожидании ее приезда бригады
- В случае подозрений на ядовитый укус или перелом необходимо обеспечить неподвижность соответствующих частей тела

Раны

- Первая задача — остановка кровотечения
- Если мало крови (капиллярное кровотечение) — промыть рану, наложить повязку; много крови (венозное кровотечение) — закрыть рану, давящая повязка; фонтан крови (артериальное кровотечение) — зажать артерию, наложить жгут
- Основные способы остановки кровотечения:
 - Прямое давление на рану
 - Пальцевое прижатие артерии
 - Тугая давящая повязка
 - Фиксация конечности в состоянии максимально согнутого / разогнутого (в зависимости от характера раны) сустава
- Наложение кровоостанавливающего жгута (надежный способ, но самый травматичный, применяется только при артериальном кровотечении)
- После остановки кровотечения — дезинфицирование раны, покой, охлаждение, укутывание, обильное питье
- Нельзя трогать рану руками и посторонними предметами (кроме процесса остановки кровотечения), доставать что-либо из раны, снимать пропитавшуюся кровью повязку (наложить поверх новую)

Вывихи

- В случае вывиха — смещения суставных концов костей — необходимо зафиксировать поврежденную конечность, дать обезболивающие препараты и отправиться в лечебное учреждение. В случае вывиха сустава нижней конечности это означает перемещение на носилках
- При невозможности отличить вывих от перелома, следует исходить из варианта перелома

Переломы

- В случае перелома необходимо обеспечить неподвижность обломков кости и минимизировать болевые эффекты. В случае открытого перелома добавляются задачи остановки кровотечения и недопущения инфицирования раны
- Обратиться самостоятельно в травмпункт или вызвать скорую помощь по телефону 103
- В случае закрытого перелома прикладывается холод, накладывается шина и дается обезболивающее
- В случае открытого перелома сначала обрабатывается рана и накладывается асептическая повязка, затем накладывается шина и дается обезболивающее

Ожоги

- Прекратить воздействие источника ожога
- Если ожог достаточно большой, вызвать скорую помощь по телефону 103
- Охладить поверхность кожи
- Принять обезболивающее
- Закрыть поверхность ожога стерильной повязкой
- Не нужно производить никаких активных действий с поверхностью ожога (вскрывать пузыри, мазать спиртом или йодом, накладывать мазевые повязки)

Сильная боль в животе

- Вызвать скорую помощь по телефону 103
- Не давать пить и есть
- Не проводить обезболивания до постановки диагноза
- Не прикладывать теплое — только холодное
- Обеспечить покой

Потеря сознания

- Признаки — не реагирует на осмотр (взгляд, оклик, прикосновение)
- Первое действие — вызов скорой помощи по телефону 103
- Если есть дыхание и пульс — перевести человека в «восстановительное положение»
- Перед этим — исключить признаки перелома позвоночника, снять очки, на-

ушники, извлечь колющие и режущие предметы, рюкзак, расстегнуть стесняющую одежду, освободить полость рта

- Если нет дыхания и/или пульса — приступить к сердечно-легочной реанимации

Профилактика травм и заболеваний

- Мытье рук и продуктов, потребляемых без серьезной термообработки
- Защита кожи
- Защита головы
- Избегание резких перепадов давления и температуры, а также перегревания и переохлаждения
- Наличие при себе противоаллергенных препаратов, а также назначен-
- ных врачом лекарств в случае хронических заболеваний
- Неиспользование лекарств, назначенных кому-то другому
- Неупотребление алкоголя вблизи водоёмов
- Использование защиты при занятиях экстремальными видами спорта