

Обмороку — нет!

Ирина АЛЕКСЕЕВА

Лето — зной, жара, духота... В такую погоду увеличивается вероятность обморока. Что делать, если на ваших глазах человеку стало плохо, как не растеряться в подобной ситуации?

Если вы видите, что человек теряет сознание, постарайтесь подхватить его, чтобы предотвратить падение. После этого уложите его на спину, на твёрдую ровную поверхность. Основная задача первой помощи при обмороке — устранить главную причину его возникновения: кислородное голодание. Подложите что-нибудь под ноги пострадавшему, чтобы они находились выше уровня головы — это поможет восстановить нормальный приток крови к мозгу. Расстегните стесняющую одежду, затрудняющую дыхание: пояс, ремень и т. д.

Важно не допускать большого скопления людей возле пострадавшего, это затруднит доступ свежего воздуха к нему.

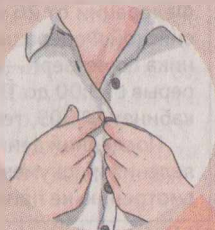
Если у человека начнётся рвота, поверните его на бок, чтобы он не захлебнулся рвотными массами.

Можно привести человека в чувство похлопыванием по щекам, обтиранием лица мокрой тканью, сбрызгиванием водой. Современная медицина не рекомендует применять нашатырный спирт для выведения из обморока: резкий запах способен негативно повлиять на дыхание, вплоть до его остановки.

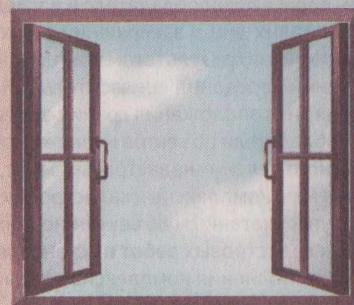
После того как пострадавший пришёл в чувство, ему необходимо оставаться в горизонтальном положении до получаса. Если нет такой возможности, то принимать вертикальное положение ему следует медленно, постепенно, желательно с чьей-то помощью.

Алгоритм оказания первой помощи при обмороке

1. Уложите пострадавшего на спину, немного приподняв ему ноги (подложите под них подушку, свёрнутое одеяло, сумку и т. д.). Это способствует оттоку крови из нижней части тела и поступлению её в головной мозг



2. Расстегните стесняющую одежду:
• пояс;
• галстук;
• ремень и т. д.



3. Если обморок произошёл в помещении, обеспечьте доступ свежего воздуха

4. Разотрите ушные раковины, руки и стопы, чтобы улучшить циркуляцию крови



5. Если сознание пострадавшего не восстанавливается более 3–5 минут, вызовите скорую помощь



ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СКОРОЙ ПОМОЩИ — 103

ИРИНА ЦИВИНА