

# Помогая, не навреди: как оказать первую помощь



► Реалии нашей жизни обязывают знать и соблюдать новые правила безопасности. В прошлом номере «Нашего Белгорода» мы опубликовали инфографику о том, как вести себя при обстрелах. В этом выпуске говорим о первой помощи. Как совладать с собой в критической ситуации, наложить жгут и провести непрямой массаж сердца? Об этом в студии «Белгород-медиа» рассказали директор некоммерческой организации «Академия безопасности и технологий выживания» Ирина Хлынцова и инструктор по оказанию первой помощи Михаил Хлынцев.

*- Что называется первой помощью и чем она отличается от медикаментозной?*

**Ирина Хлынцова:** Отличие заключается в том, что первая помощь исключает применение медикаментов. Если мы откроем сейчас водительскую аптечку, то там не найдётся лекарств, хотя раньше они там были. Правила ужесточились, и теперь гражданским лицам запрещено применять медикаменты для спасения жизни пострадавших.

*- Что важнее в оказании первой помощи: моральная готовность или практические действия?*

**И.Х.:** Мы считаем, что важнее практика. Есть замечательное выражение, которое любят сотрудники МЧС: «В критической ситуации ты не поднимаешься до уровня своих ожиданий, а упадёшь до уровня своих способностей». Конечно, в первую очередь нужно уметь производить конкретные действия, но с другой стороны, оставаться спокойным в любой ситуации тоже важно. Кто-то боится крови, кто-то общественной критики, когда собравшиеся вокруг пострадавшего советуют, как сделать лучше, - нужно уметь с этим совладать. При частой практике вы даже в критических ситуациях не будете обращать внимания на отвлекающие факторы и делать всё автоматически.

*- Что делать в первую очередь при оказании первой помощи?*

давшему и говорите с оператором через громкую связь, чтобы иметь возможность помочь человеку. В случае когда рядом есть люди, попросите вызвать «скорую» определённого человека и на конкретный адрес. По телефону следует указать пол, примерный возраст пострадавшего и результаты первичного осмотра. До приезда врачей нужно оставаться с человеком и поддерживать его в сознании. Если у пострадавшего нет пульса, следует сообщить в «скорую», что вы переходите к сердечно-лёгочной реанимации, чтобы врачи уже на подъезде к месту были готовы оперативно оказать помощь.

*- Как проводить сердечно-лёгочную реанимацию?*

**М.Х.:** Клиническая смерть - полностью обратимый процесс, если сделать всё быстро и правильно, иначе спустя пять минут без дыхания и сердцебиения головной мозг неизбежно пострадает. Перед началом реанимации следует наложить жгуты на все раны, если они есть. Далее расстёгиваем одежду, ослабляем поясную ремень (и бюстгальтер, если это женщина) и осматриваем ротовую полость. Для этого немного приподнимаем подбородок и смотрим дыхательные пути. Далее ищем мечевидный отросток - место крепления рёбер к грудной клетке. Отступаем от него вверх на расстояние в ширину двух пальцев - это и будет место массажа. Кладем одну руку ладонью на эту область, а вторую поверх неё и

# ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

## ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЙ

Способы временной остановки кровотечения применяются на месте происшествия в порядке взаимопомощи



Пальцевымжатием Наложениемжгутаилизакрутки Сгибаниемконечности

## НАЛОЖЕНИЕ ПОВЯЗОК НА РАНЫ

Рана – повреждение целостности кожных покровов тела, слизистых оболочек в результате механического воздействия



## ИММОБИЛИЗАЦИЯ ПЕРЕЛОМОВ

Перелом – частичное или полное нарушение целостности кости в результате удара, сжатия, сдавливания, перегрева



Управление по делам ГО и ЧС г. Белгорода.

**Михаил Хлынцев:** Во-первых, следует оградить себя и пострадавшего от угрожающих факторов: разлитый бензин, оголённые провода под напряжением, проезжая часть. Перед тем как перемещать человека, следует осмотреть его, чтобы при транспортировке не усугубить его состояние. Во-вторых, произвести первичный осмотр. Мы должны понять, находится ли человек в сознании. Для этого стоит слегка потрясти пострадавшего за плечи и задать ему несколько простых вопросов: «Как вас зовут? Сколько вам лет? Вы меня слышите?». Если человек даже невнятно отвечает на вопросы - он в сознании.

**- По каким признакам можно отследить состояние человека?**

**М.Х.:** Эта техника называется «Слышу. Вижу. Ощущаю». Следует положить одну руку на грудь пострадавшего, а другой попытаться нащупать пульс. Сделать это легко: у каждого человека есть адамово яблоко, в простонародье называется «кадык», от него следует отступить немного в сторону, неважно, в какую, и слегка нажать на это место. После этого мы наклоняемся к голове человека и пытаемся по одному из признаков понять, что с ним происходит. Мы слушаем, дышит ли он, держим руку на грудной клетке, чтобы увидеть, движется ли она, и держим руку на пульсе. Далее осматриваем тело на предмет скрытых травм и увечий: лёгкими движениями ощупываем голову, смотрим, есть ли кровь, и дальше проходимся по всему телу (плечи, спина, подмышки, внутренняя и внешняя сторона бедра), тщательно всё проверяя. Все манипуляции следует проводить очень аккуратно, чтобы не ухудшить состояние.

**- Когда следует вызывать скорую помощь?**

**М.Х.:** Независимо от состояния человека, следующим шагом после первичного осмотра будет вызов бригады скорой помощи. Важно понимать, что мы оказываем доврачебную помощь, чтобы облегчить состояние пострадавшего или дать ему возможность дождаться врачей. Если вы находитесь в безлюдном месте, то положите телефон на грудь пострада-

щего пальцы в замок. Нажатия следует производить с ритмом 100-120 ударов в минуту, так, чтобы грудная клетка продавливалась на 5-6 см. Обязательно считаем количество нажатий: для непрямой массажа взрослому человеку нужно ориентироваться на 30 нажатий на грудь и два вдоха. Вентиляцию лёгких следует проводить через ткань: салфетка, марля, носовой платок, кусок одежды, а объём выдыхаемого воздуха должен приближаться объёму обычного вдоха, между вдохами следует делать паузу 1,5-2 секунды. Через каждые пять циклов проверяем пульс.

**- Что делать после сердечно-лёгочной реанимации?**

**М.Х.:** Если она проходит успешно, всё видно невооружённым глазом: кожа и губы розовеют, появляется слабый пульс и еле различимое самостоятельное дыхание. После появления этих признаков мы переворачиваем человека на бок, контролируем сознание и ждём приезд «скорой».

**- Как правильно наложить жгут?**

**М.Х.:** В первую очередь стараемся без надобности не беспокоить место кровотечения. Накладываем жгут несколькими турами. Тур - это оборот жгута вокруг конечности. Первым туром мы максимально натягиваем жгут, потому что именно им останавливается кровотечение, вторым и третьим туром мы будем дополнительно фиксировать натяжение первого. Обязательно записывайте время наложения жгута и следите за его истечением: максимальное время нахождения жгута на конечности не должно превышать 60 минут в тёплое время года и 30 минут - в холодное.

Никита МИГУЛИН  
«СТО» БЕЛГОРОД-И МЕДИА

С полной версией интервью Ирины и Михаила Хлынцевых можно ознакомиться по ссылке:

