

Бедна на воде. Первая помощь

Зачастую несчастные случаи на воде заканчиваются трагически из-за того, что окружающие не умеют оказать помощь пострадавшему, ждут прибытия "Скорой", теряя драгоценное время, когда человека еще можно спасти.

Каждый должен освоить простые и эффективные приемы оказания помощи человеку, извлеченному из воды - искусственное дыхание и непрямой (закрытый) массаж сердца. Нередко искусственного дыхания и непрямого массажа сердца, если они начаты сразу же, не позднее чем через 4-5 минут после остановки дыхания, бывает достаточно для возвращения человека к жизни.

Как же оказать первую помощь человеку, если случилась беда?

Если у человека, извлеченного из воды, сохранено сознание, дыхание и сердцебиение, достаточно успокоить его, согреть. - Если пострадавший без сознания, не дышит, сердце у него не бьется, а кожные покровы синюшны, отечны (это свидетельствует о попадании в легкие большого количества воды), в таких случаях надо быстро, за 20-30 секунд, освободить его от одежды, удалить воду из дыхательных путей. Для этого оказывающий помощь кладет пострадавшего нижним краем грудной клетки себе на бедро согнутой в колене ноги и несколько раз надавливает на спину. Вода выливается изо рта и носа. Затем пострадавшего надо положить на спину, очистить полость рта двумя пальцами, обернутыми марлей или носовым платком. После нужно приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

Если пострадавший бледен, отечности тканей нет, это значит, что из-за рефлекторного спазма мышц гортани вода в легкие не попала. В таких случаях надо сразу начать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

При искусственном дыхании пострадавшего укладывают на землю, или деревянный щит, под лопатки кладут валик из скатанной одежды. Искусственное дыхание делают по способу "изо рта в рот" или "изо рта в нос". Вдувая воздух в легкие пострадавшего, следят за расширением его грудной клетки, выдох происходит пассивно, - грудная клетка спадает. Оказывающий помощь становится на колени сбоку у головы пострадавшего, подкладывает ему под шею ладонь и максимально запрокидывает голову назад. В таком положении обеспечивается свободный доступ воздуха в легкие. Другой рукой надо зажать нос пострадавшего, если вдувают воздух в рот, или плотно закрыть ему рот, если вдувание производят в нос.

В минуту делают 12-15 вдуваний, что примерно соответствует нормальному ритму дыхания. При оживлении взрослого человека его легкие приходится раздувать с усилием; детям вдувают воздух осторожно.

Иногда высказывается опасение, что в легкие пострадавшего вдувается "отработанный" воздух, в котором мало кислорода и много углекислоты. Но эффективность дыхания определяется степенью насыщения крови кислородом, а она, как показали специальные исследования, при такой искусственной вентиляции легких достаточно высока.

Не забывайте, однако, о том, что искусственное дыхание эффективно, если не нарушено кровообращение. А что делать, если у пострадавшего остановилось сердце? Одновременно проводить непрямой массаж сердца; лучше, если это будет делать другой человек: вдвоем помощь оказывать легче. Для проведения закрытого массажа оказывающий помощь становится на колени сбоку от пострадавшего, кладет ладони на нижний конец грудины. Резкие, но не слишком сильные надавливания руками производят, не сгибая их в локтях. После каждого толчка руки расслабляют, не отнимая от грудины. Частота надавливаний - 60 в минуту. Маленьким детям массаж проводят одной рукой или даже двумя - тремя пальцами.

Поскольку ритм массажа сердца и искусственного дыхания разный, их чередуют таким образом: после 4-5 надавливаний на грудину один раз вдувают воздух в легкие. Приемы оживления нельзя прекращать до приезда "Скорой" или до возобновления работы сердца и появления у человека самостоятельного дыхания. Одновременно с искусственным дыханием и непрямом массажем сердца необходимо позаботиться о согревании пострадавшего: снять с него мокрую одежду, растереть тело, руки, ноги, согреть затылок.

Думаем, что эти знания помогут вам в случае необходимости, спасти человеку жизнь.

**Отдел МП, ГО и ЧС
Нерюнгринской районной администрации**