



Экстренная реанимационная помощь: действия, которые помогают сохранить жизнь

Быстрые действия при остановке
сердца и дыхания спасают мозг.

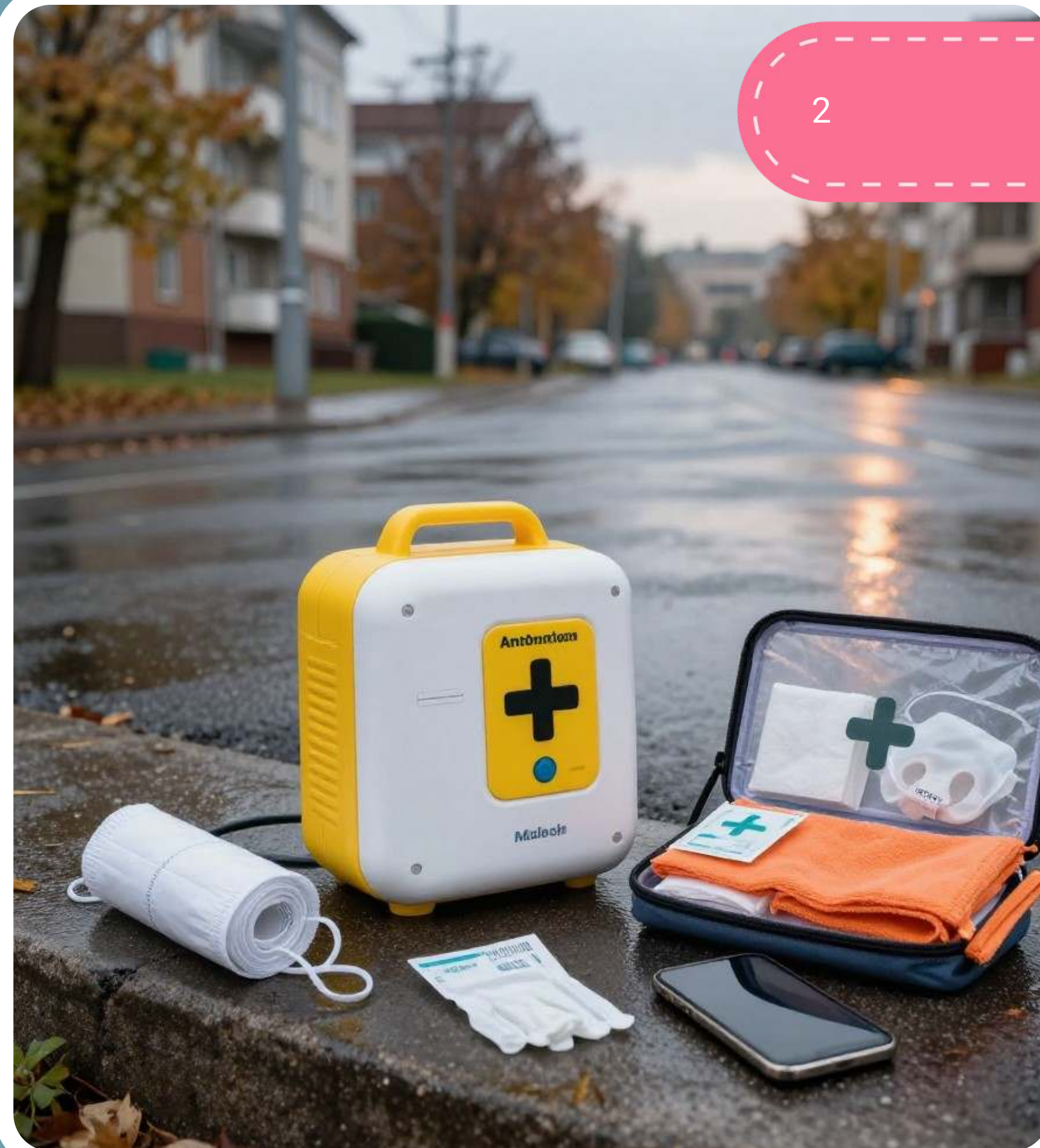


Почему каждому подростку важно знать этот алгоритм

Остановка сердца и дыхания может случиться дома, в школе, на улице или на тренировке. Умение быстро распознать опасность и начать помощь делает школьника не только осторожнее, но и способным реально спасти чью-то жизнь.



2





4–6

минут

без помощи могут начаться необратимые
повреждения мозга

Европейский совет по реанимации (ERC),
рекомендации по базовой реанимации;
American Heart Association (AHA), материалы
по СЛР



Это время особенно критично: кровь
перестает доставлять кислород к органам, и
состояние пострадавшего быстро ухудшается.

Алгоритм действий очевидца при внезапной остановке

4

Последовательность основана на базовом алгоритме первой помощи и реанимации.

Оценка безопасности места и состояния человека

5



Сначала — безопасность

Перед подходом к пострадавшему нужно убедиться, что рядом нет огня, дыма, воды, электрического тока, движущегося транспорта или падающих предметов. Спасатель не должен сам стать пострадавшим.



Проверка реакции

Громко обратитесь к человеку и осторожно коснитесь его плеча. Если ответа нет, это тревожный признак, который требует немедленного перехода к следующему шагу без промедления.



Оценка дыхания

Смотреть, слушать и чувствовать дыхание нужно недолго. Если дыхание отсутствует или оно редкое, судорожное и не похоже на нормальное, помощь начинают сразу.



Вызов помощи

Нужно позвонить 112 как можно раньше и попросить окружающих принести автоматический наружный дефибриллятор, если он есть поблизости. Потеря времени здесь особенно опасна.

Правильная техника компрессий начинается с точного положения рук

6



Где расположить руки

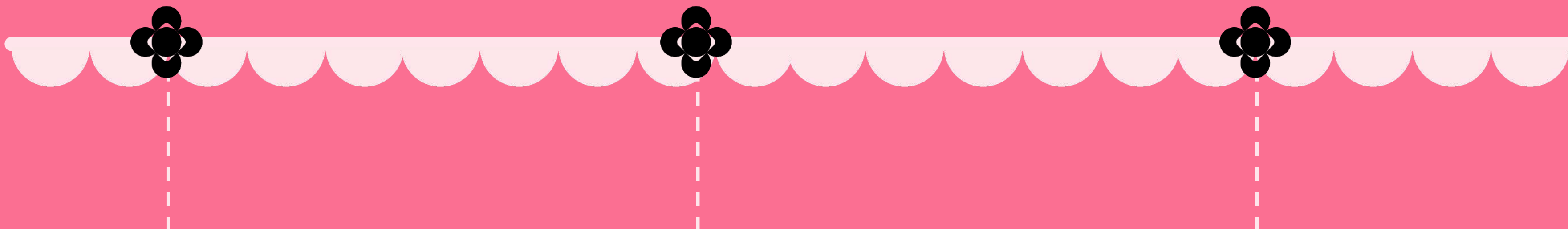
Основание ладони ставят в центр груди, вторую ладонь кладут сверху. Пальцы не должны давить на ребра или живот, чтобы не травмировать человека.

Как надавливать на грудную клетку

Руки держат прямыми и нажимают вертикально, используя вес корпуса. Для подростков и взрослых важны глубина 5–6 см, частота 100–120 нажатий в минуту и полное расправление груди после каждого нажатия.

Почему непрерывные компрессии особенно важны

7



Сразу после остановки

Компрессии заменяют работу сердца и помогают крови хоть в минимальном объеме доходить до мозга и сердечной мышцы.

Во время ожидания скорой

Даже без вдохов компрессии сохраняют циркуляцию, поэтому пострадавшему легче дожждаться помощи медиков.

Любая лишняя пауза

Длительные остановки резко ухудшают эффект реанимации, поэтому важны ровный ритм, правильная глубина и как можно меньше перерывов.

Искусственные вдохи и соотношение 30:2

8

.1 •    •

Сначала выполняют 30 компрессий, а затем 2 вдоха, если человек умеет это делать и может безопасно помочь.

.2 •    •

Перед вдохом запрокидывают голову, приподнимают подбородок и зажимают нос, чтобы воздух пошел в легкие, а не выходил наружу.

.3 •    •

Каждый вдох делают примерно за 1 секунду. Вдувание должно быть спокойным: грудная клетка должна лишь заметно подняться.

.4 •    •

Слишком сильный или слишком быстрый вдох не нужен. Если есть сомнение, лучше не задерживать компрессии и продолжать помощь без лишних пауз.

Автоматический наружный дефибриллятор: зачем он нужен

9

01

AED сразу после включения анализирует ритм сердца и сам подсказывает, нужен ли разряд. Устройство создано так, чтобы им мог воспользоваться даже очевидец без медицинского образования.

02

Электроды наклеивают на грудную клетку по схеме, изображенной на корпусе прибора. После этого важно внимательно слушать голосовые команды и не трогать пострадавшего во время анализа.

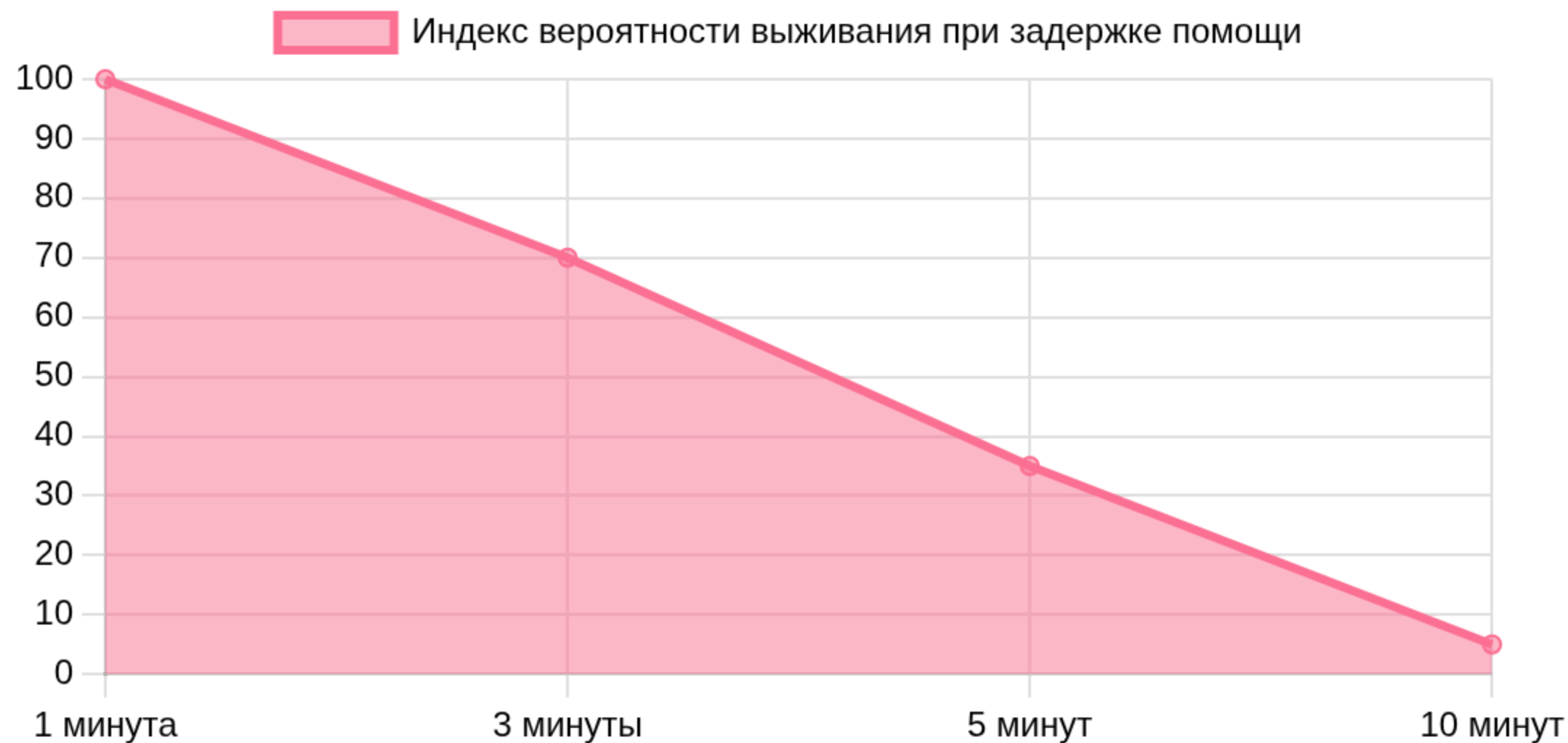
03

Раннее применение AED особенно важно при фибрилляции желудочков. В таких случаях шанс на выживание заметно выше, если дефибрилляция проводится без задержки.

Как время влияет на шансы выживания

10

Чем раньше начаты компрессии и использован AED, тем больше времени удастся выиграть до приезда врачей.



Задержка быстро ухудшает прогноз, поэтому первые минуты после остановки сердца и дыхания наиболее важны.

Схематическая визуализация на основе рекомендаций ERC и АНА по срочности начала СЛР и дефибрилляции

Особенности помощи детям и младенцам

11



Дыхательные пути важнее всего

У детей остановка часто начинается с проблем дыхания, поэтому сначала особенно важно быстро открыть дыхательные пути и убедиться, что воздух свободно проходит в лёгкие.



Аккуратные компрессии

У младенцев нажатия выполняют двумя пальцами в нижней половине груди. Движения должны быть короткими и точными, чтобы не повредить нежные ткани.



Вдохи не откладывают

Если есть подготовка, после компрессий делают вдохи раньше, чем у взрослого пострадавшего. Для ребёнка это особенно важно, когда причиной стало нарушение дыхания.



Сила не должна быть чрезмерной

При помощи младенцу и ребёнку главное — не нажимать слишком сильно и не торопиться. Безопасная техника даёт поддержку кровообращению и снижает риск травмы.

Сравнение действий у взрослых, детей и младенцев

Ключевые параметры реанимации зависят от возраста пострадавшего и размера грудной клетки.

Возраст	Место нажатий	Глубина	Способ
Взрослый	Центр груди	5–6 см	Две ладони
Ребёнок	Центр груди	5 см	Одна или две ладони
Младенец	Нижняя часть груди	Около 1/3	2 пальца / большие пальцы

У более младших пострадавших компрессии выполняют мягче и точнее, а у взрослых важнее сила и стабильный ритм.

Учебные рекомендации по базовой сердечно-лёгочной реанимации; сведения для наглядного сравнения

Частые ошибки при проведении реанимации

13

.1 • • • •

Слишком слабые или редкие нажатия не создают достаточного кровотока, поэтому мозг и сердце получают мало кислорода. Важно держать ровный темп и не снижать силу компрессий.

.2 • • • •

Долгие паузы между нажатиями резко уменьшают пользу реанимации. Остановки должны быть только короткими, например для анализа AED, разряда или смены спасателя.

.3 • • • •

Неправильное положение рук, недостаточная глубина и слишком сильные вдохи мешают помощи и могут навредить. Руки ставят точно в центр груди и нажимают вертикально.

.4 • • • •

Поздний вызов 112 и попытка долго искать пульс у неподготовленного человека теряют драгоценное время. При сомнении лучше сразу начать помощь и вызвать взрослых или медиков.

Когда и почему прекращают реанимацию

14

Порядок действий основан на правилах базовой реанимации и принципе непрерывной помощи до появления признаков восстановления или прибытия медиков.

Признаки восстановления дыхания и действия после улучшения состояния

15



О восстановлении говорят самостоятельное дыхание, кашель, движения, открытые глаза и более розовая кожа. Даже краткое улучшение требует внимательного наблюдения, потому что состояние может снова ухудшиться внезапно.

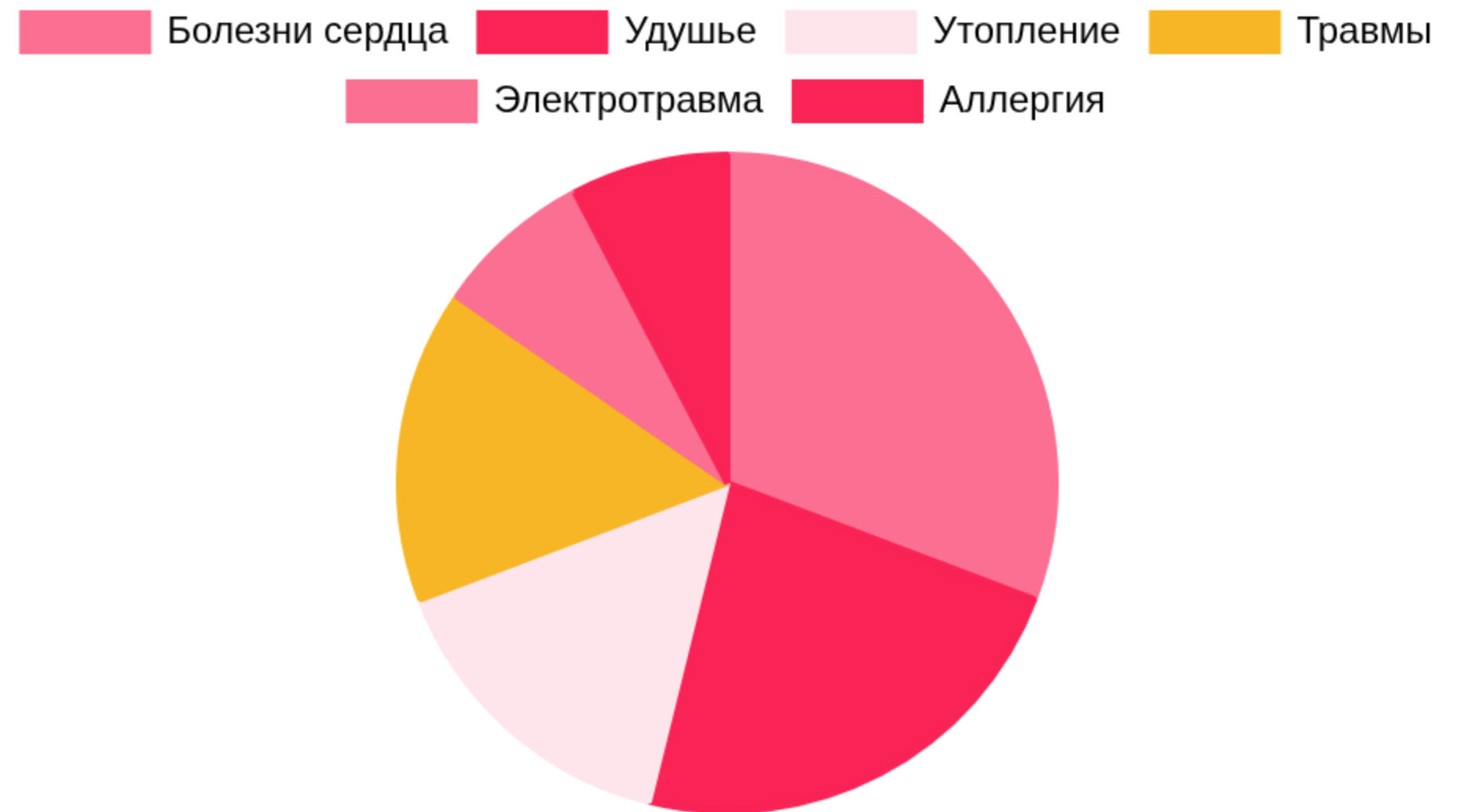


Если человек дышит сам, его аккуратно укладывают в устойчивое боковое положение и следят за дыханием до приезда медиков. Нельзя оставлять пострадавшего одного или прекращать наблюдение.

Основные причины внезапной остановки сердца и дыхания

16

Чаще всего опасная ситуация возникает неожиданно, поэтому особенно важно быстро заметить потерю сознания и отсутствие нормального дыхания.



Сердечные причины преобладают у взрослых, а у детей заметнее удушье, утопление и травмы; профилактика должна учитывать возрастные риски.

Учебная схема по типовым причинам внезапной остановки сердца и дыхания; количественные веса условные, для наглядности

Профилактика опасных ситуаций

17



Безопасность на воде

Не заплывай слишком далеко, не ныряй в незнакомом месте и всегда соблюдай правила у воды. Осторожность снижает риск утопления и даёт время на помощь.



Электробезопасность

Не трогай оголённые провода, неисправные приборы и розетки мокрыми руками. Правила безопасности с электричеством защищают от тяжёлых травм и остановки сердца.



Аллергия и лекарства

Если есть аллергия, внимательно проверяй состав пищи и не принимай лекарства без разрешения взрослых. Это помогает избежать опасной реакции и затруднения дыхания.



Быстрый вызов помощи

Запомни номер 112 и научись кратко сообщать адрес, что случилось и сколько пострадавших. Чем раньше позвана помощь, тем меньше риск тяжёлых последствий.

Психологическая готовность очевидца

18

1. Остановиться и собраться

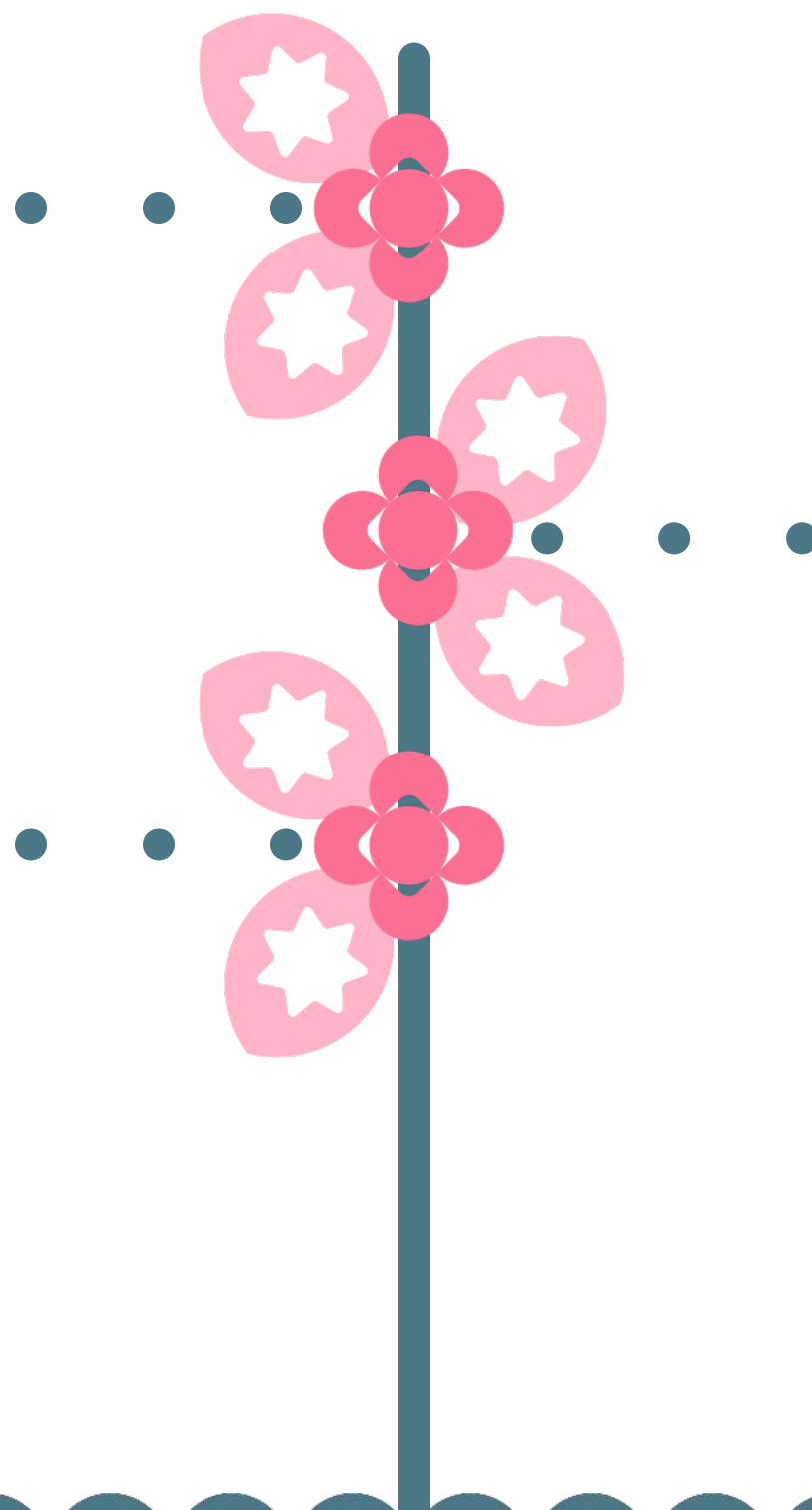
Сначала важно сделать вдох, посмотреть вокруг и оценить, нет ли угрозы для себя и пострадавшего. Спокойствие помогает не терять время и действовать по порядку.

3. Действовать до конца

После начала помощи нужно сохранять внимание и не паниковать. Если рядом есть другие люди, их можно подключить к встрече медиков и смене спасателя.

2. Распределить задачи

Один человек вызывает 112, другой приносит AED, третий освобождает место и помогает не мешать работе. Короткие команды делают действия команды быстрыми и понятными.

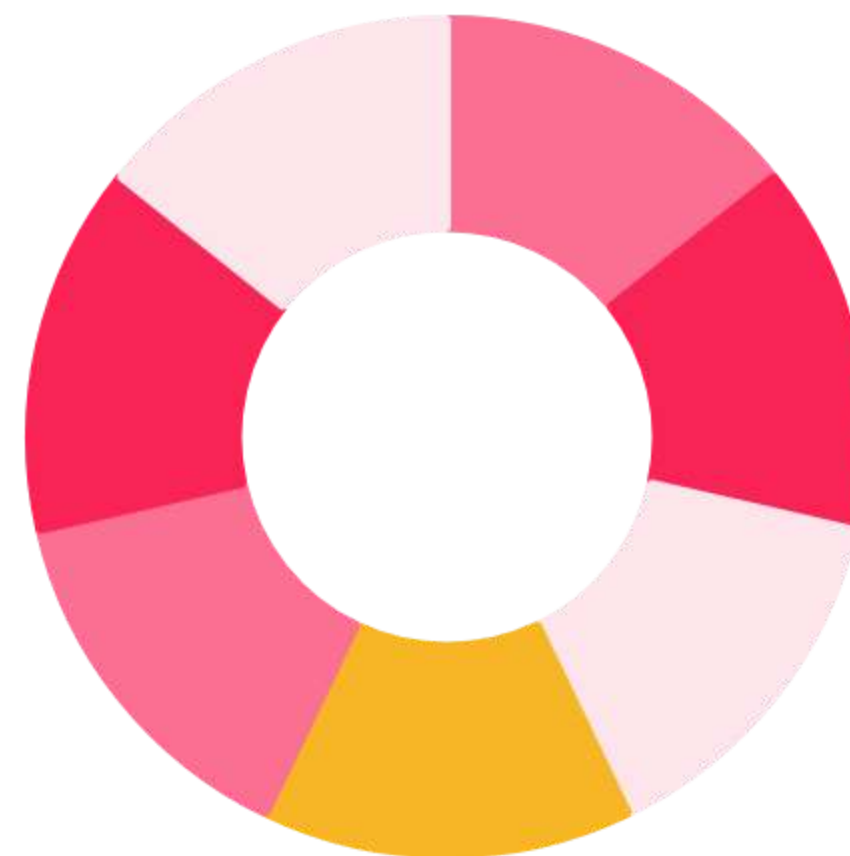


Что нужно запомнить в первую очередь

19

Эти пункты лучше держать в памяти как короткий алгоритм действий, а не как отдельные факты.

Безопасность 112 Проверка дыхания Компрессии
Глубина 5–6 см AED Минимум пауз



Если хотя бы один элемент выпадает, эффективность помощи снижается. Лучший результат даёт точное выполнение всей последовательности.

Учебный алгоритм базовой реанимации; значения на диаграмме равны и используются для показа одинаковой важности шагов

Главный вывод: ранние действия спасают жизнь

При внезапной остановке сердца и дыхания решают первые минуты: безопасность, вызов 112, компрессии и AED. Чем раньше начата помощь, тем выше шанс дождаться врачей и сохранить жизнь.

