

Оказание первой помощи при неотложных состояниях



Навыки, которые помогают
действовать до приезда скорой и
спасают жизнь.

Почему первая помощь входит в курс ОБЗР



Неотложные состояния развиваются за минуты, а первые действия часто определяют исход. Для школьника это не абстрактная тема: она связана с безопасностью дома, в школе, на улице и в транспорте.

Общий алгоритм первой помощи на месте происшествия

01

Сначала оцените обстановку и убедитесь, что вам и пострадавшему ничего не угрожает. Если есть опасность, устраните её только без риска для себя.

02

Затем проверьте сознание, вызовите 112 и кратко сообщите адрес, возраст, жалобы и число пострадавших. После этого оцените дыхание и наличие кровотечения.

03

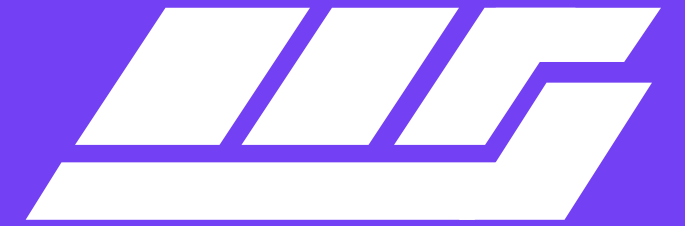
Оказывайте только жизнеспасающую помощь, не перемещайте человека без необходимости и наблюдайте за ним до прибытия медиков. При угрозе жизни действуйте немедленно.

Цепочка первой помощи при неотложном состоянии

Последовательность отражает стандартный порядок действий до прибытия бригады скорой помощи.



Проверка сознания и дыхания



Как оценить реакцию

Обратитесь к человеку громко и спокойно, затем слегка коснитесь его плеча. Если ответа нет, считайте состояние опасным и переходите к следующему шагу без задержки.

Как распознать нормальное дыхание

Нормальное дыхание проверяют по движению грудной клетки, звукам и ощущению воздуха не дольше 10 секунд. При отсутствии нормального дыхания немедленно вызывают 112 и начинают СЛР.



Сердечно-легочная реанимация у подростков и взрослых

01

Компрессии выполняют в центре грудной клетки с частотой 100–120 в минуту. Нажатия должны быть ритмичными и достаточно глубокими, чтобы поддерживать кровообращение.

02

После 30 компрессий делают 2 вдоха только при наличии навыка и средств защиты. Если уверенности нет, важнее не прерывать компрессии надолго и продолжать действия.

03

После каждого нажатия грудная клетка должна полностью расправляться. Это обеспечивает восстановление притока крови и снижает риск неэффективной реанимации.

04

Если поблизости есть автоматический наружный дефибриллятор, его следует использовать как можно раньше. Устройство повышает шансы на выживание при остановке сердца.

Удушье и инородное тело в дыхательных путях



Ситуация в школьной столовой

Подросток пытается говорить, но не может вдохнуть и только беспомощно хватается за горло. Рядом слышен шумный, прерывистый кашель, который быстро слабеет, а губы начинают синеть. В такой момент важны быстрые и точные действия без паники.



Когда дыхательные пути перекрыты полностью

Другой человек уже не кашляет и не отвечает, хотя секунду назад ещё подавал признаки жизни. Окружающие должны немедленно действовать: у подростков и взрослых чередуют удары между лопатками и абдоминальные толчки, пока дыхание не восстановится или не прибудет помощь.

Сильное кровотечение и признаки кровопотери



Прямое давление

Плотно прижмите рану чистой тканью или бинтом. Сильное непрерывное давление часто позволяет быстро уменьшить кровопотерю до приезда медиков.



Давящая повязка

Если кровь пропитывает первую повязку, наложите сверху дополнительный слой и зафиксируйте его плотнее. Повязка должна удерживать давление на ране.



Тампонада глубокой раны

При глубокой ране заполните её стерильным материалом и продолжайте сильное давление. Это особенно важно, когда источник кровотечения расположен глубоко.



Жгут и время

Жгут применяют при массивном кровотечении из конечности, если другие способы недостаточны. Время наложения обязательно фиксируют, чтобы передать его медработникам.



Признаки опасной кровопотери

Бледность, слабость, холодный пот, жажда, учащённый пульс и головокружение указывают на ухудшение. Пострадавшего укладывают и согревают, если это не опасно при травме.

Основные неотложные состояния и первые действия



Обобщение типичных неотложных состояний и стандартных первичных действий до прибытия скорой помощи



Таблица помогает быстро сопоставить признаки состояния и первоочередное действие до приезда скорой помощи.

Состояние	Признаки	Первое действие
Обморок	бледность, слабость	уложить, ноги вверх
Инсульт	асимметрия лица, речь	срочно 112
Анафилаксия	отёк, свистящее дыхание	112, адреналин

Во всех случаях решающими остаются быстрое распознавание опасных признаков и немедленный вызов помощи.



Обморок и кратковременная потеря сознания



1. Наиболее частые причины

У подростков обморок нередко связан с духотой, стрессом, длительным стоянием, обезвоживанием или резким подъёмом после сидения и лёжа. Эти факторы особенно характерны для школы и общественных мест.

2. Немедленные действия

Пострадавшего укладывают на спину, приподнимают ноги, обеспечивают приток воздуха и освобождают шею и грудь от тесной одежды. Обычно этого достаточно, чтобы облегчить состояние.

3. Когда нужен вызов 112

Если сознание не возвращается быстро, обморок повторяется или появляются судороги, травма, боль в груди и одышка, необходима срочная помощь. Такой обморок нельзя считать безобидным.

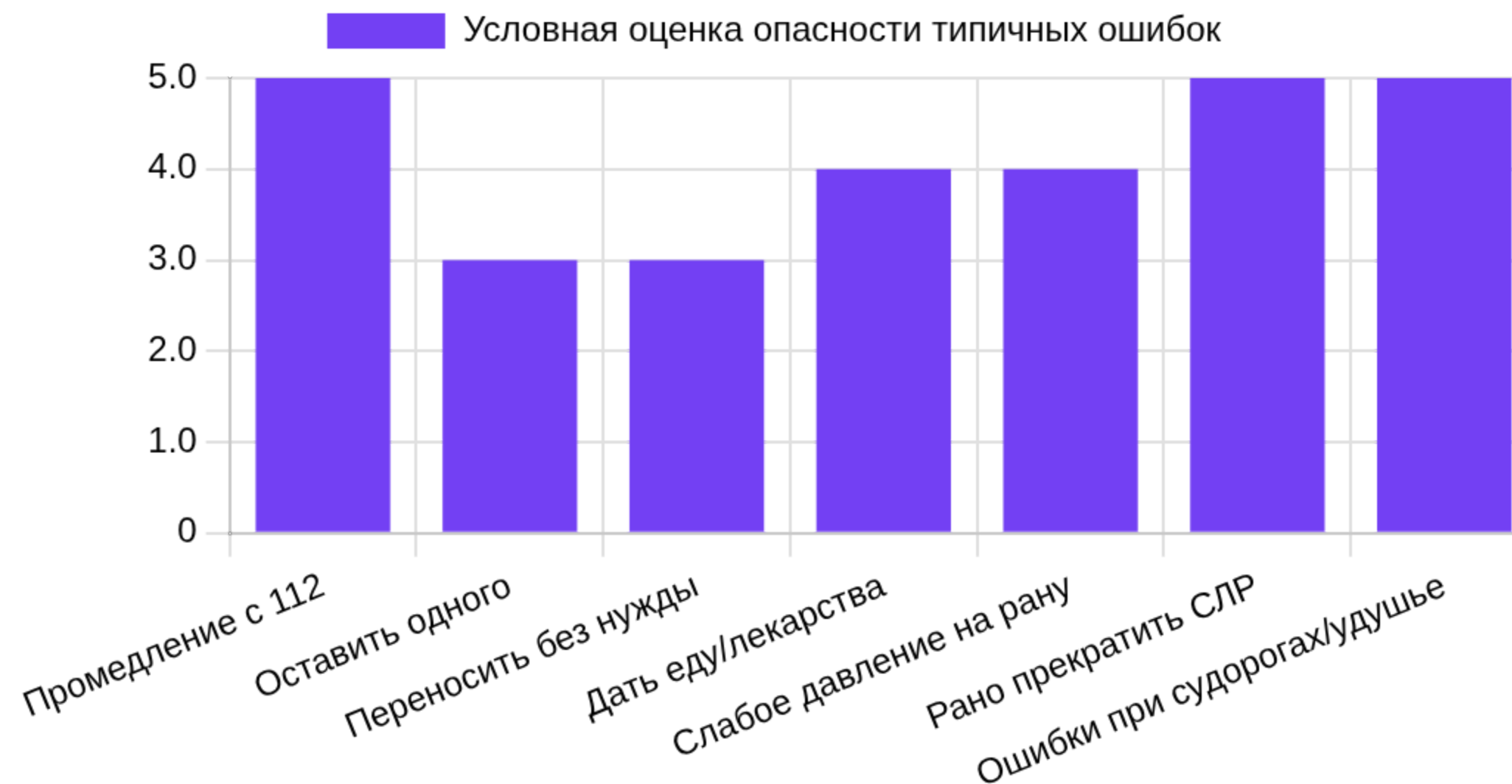


Типичные ошибки при оказании первой помощи



Ошибки чаще возникают из-за паники, спешки или желания помочь «любыми средствами» без понимания состояния пострадавшего.

Составлено по учебному алгоритму первой помощи; условная экспертная оценка для наглядности.



Наиболее опасны промедление и прекращение жизнеспасующих действий: именно они сильнее всего увеличивают риск ухудшения.

Судороги: безопасное поведение и контроль состояния

Сразу уберите рядом твердые и острые предметы, обеспечьте свободное пространство вокруг человека и подложите мягкую вещь под голову, чтобы снизить риск травмы.

1

Не удерживайте конечности, не пытайтесь разжимать челюсти и не кладите в рот посторонние предметы. Такие действия могут привести к дополнительным повреждениям.

2

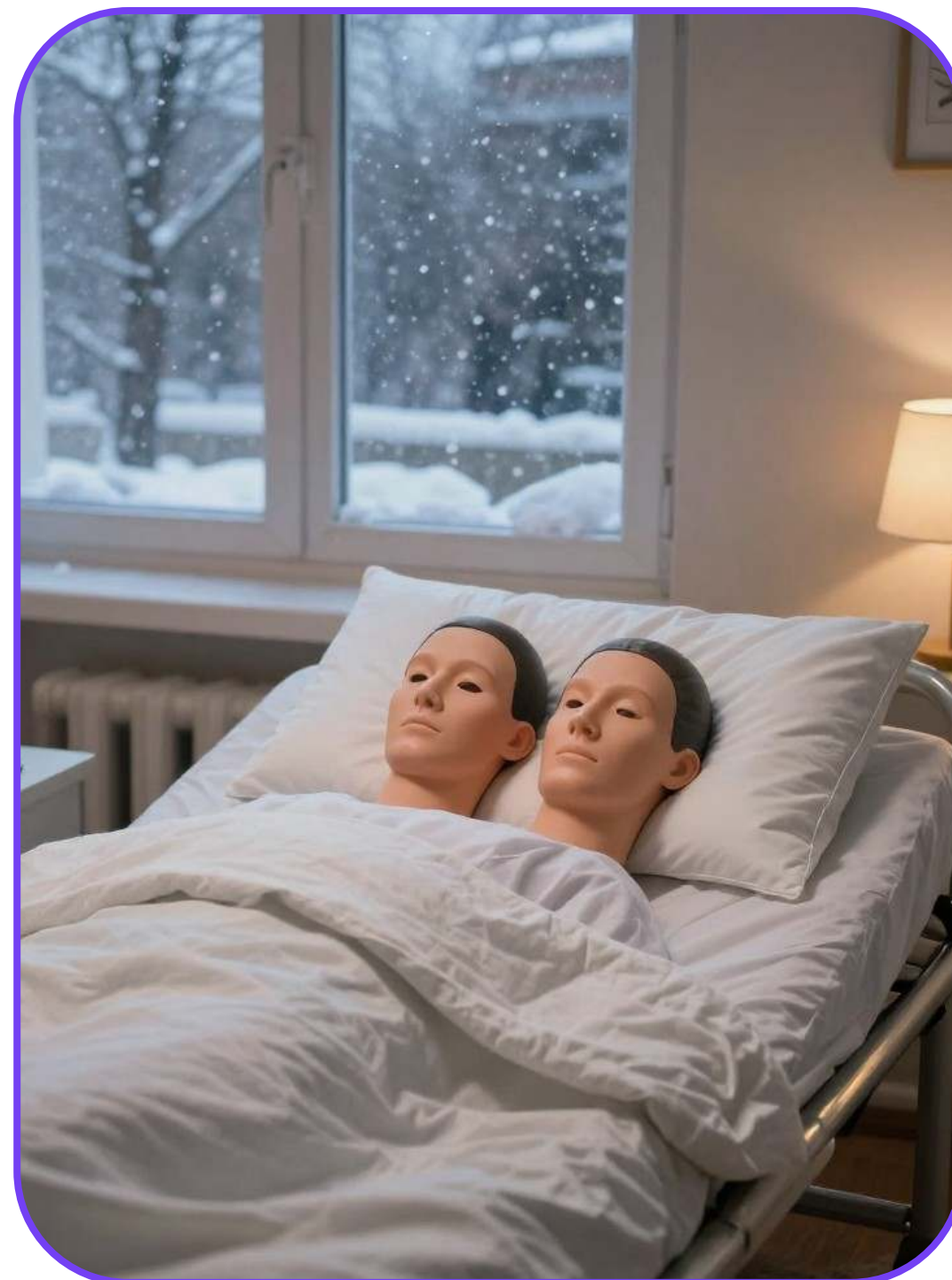
Засеките длительность приступа, наблюдайте за дыханием после его окончания и вызовите 112 при первом приступе, травме, повторных судорогах, нарушении дыхания или приступе дольше 5 минут.

3

Инсульт: признаки по правилу УЛЫБКА

01

Если лицо стало асимметричным, рука ослабла или онемела, а речь внезапно изменилась, действовать нужно немедленно. Запомните время появления симптомов и срочно вызывайте 112.



02

Пострадавшего укладывают с приподнятой головой, не дают еду, воду и лекарства. До приезда медиков важно сохранять покой, контролировать дыхание и не оставлять человека одного.

Ключевые признаки и действия при подозрении на инфаркт



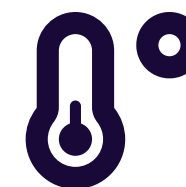
Боль за грудиной

Давящая или жгучая боль, особенно если она не проходит в покое, требует немедленного прекращения нагрузки и вызова 112 без ожидания улучшения.



Одышка

Затрудненное дыхание при боли в груди — тревожный признак нарушения кровообращения. Человека усаживают удобно и обеспечивают спокойную обстановку.



Холодный пот

Внезапная слабость, бледность и холодный липкий пот нередко сопровождают инфаркт. Эти признаки нельзя объяснять только усталостью или волнением.



Отдающая боль



Боль может распространяться в левую руку, плечо, шею или челюсть. Такая иррадиация усиливает подозрение на опасное состояние.



Срочная помощь

Пострадавший должен оставаться в покое, без движения и без лишних разговоров. Оставлять его одного или ждать «пока пройдет» недопустимо.



Анафилаксия: как разворачивается неотложная помощь



Состояния, при которых вызов 112 обязателен

Учебный алгоритм первой помощи и правила вызова экстренных служб.

Состояние	Опасные признаки	Что делать
Потеря сознания	Нет реакции	112, дыхание
Сильное кровотечение	Кровь не останавливается	Давление, жгут
Инсульт	Лицо, речь, рука	112, покой
Анафилаксия	Отек, свист	112, адреналин

Таблица помогает быстро сопоставить опасный признак и первое действие до приезда скорой помощи.

Если есть угроза жизни или сомнение в тяжести состояния, вызов 112 должен быть немедленным, без ожидания развития событий.

Что запрещено делать при неотложных состояниях

Схема основана на правилах первой помощи: запреты нужны, чтобы не усилить травму и не ухудшить состояние до прибытия медиков.



Психологическая поддержка и передача информации службам



- Говорите спокойно и коротко: это снижает панику у пострадавшего, помогает сосредоточиться окружающим и делает ваши команды понятными в шумной обстановке.
- Диспетчеру 112 сообщайте адрес, ориентиры, возраст, жалобы, число пострадавших, наличие дыхания и кровотечения. Чем точнее описание, тем быстрее будет направлена помощь.
- В школе особенно важно быстро передавать сведения при массовом недомогании, травме на занятиях или происшествии во дворе, когда промедление влияет на всех участников.

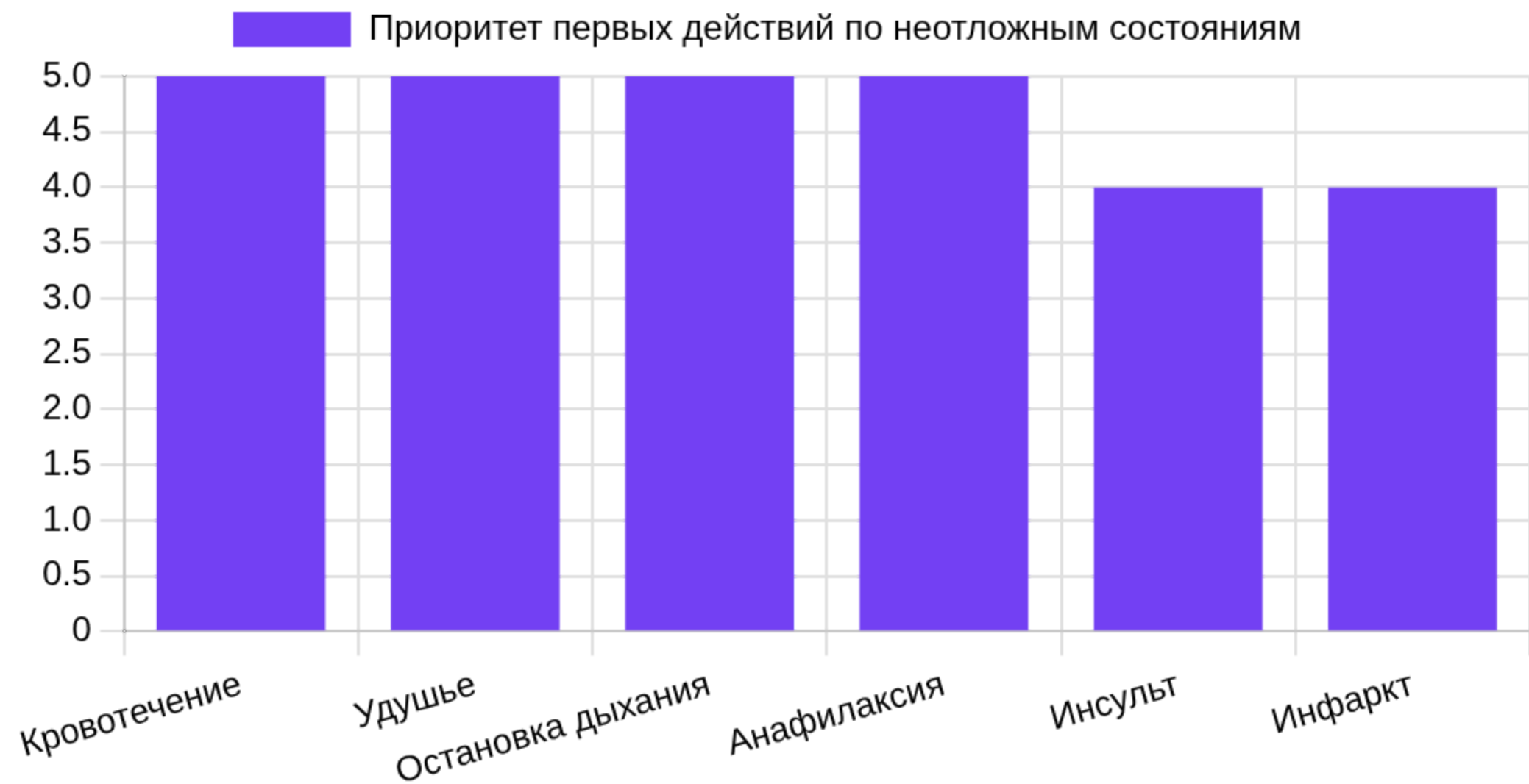


Приоритет действий при разных неотложных состояниях



Независимо от сценария сначала оценивают безопасность и быстро вызывают помощь, а затем выбирают одно жизненно спасающее действие, не распыляясь на второстепенное.

Учебный обзор приоритетов первой помощи; условная схема для сравнения сценариев.



Алгоритмы различаются, но логика одинакова: сначала угроза жизни, затем немедленная и точная помощь, после чего — наблюдение до передачи медикам.



Первая помощь — это навык действовать без промедления



Главный результат урока прост:
безопасность, вызов 112 и точные
базовые действия дают пострадавшему
реальный шанс дождаться врачей без
лишних осложнений.

