

Основные приёмы оживления: реанимация

Как действовать при остановке дыхания и сердца



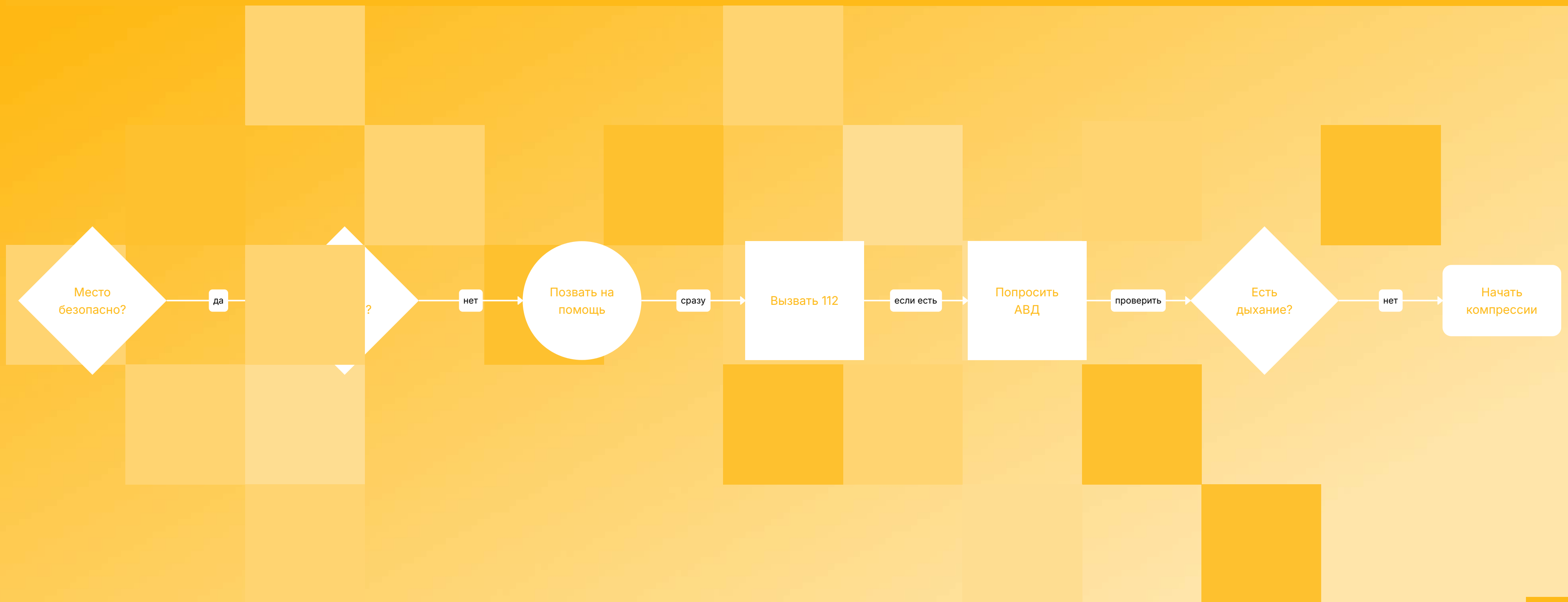
Почему эти знания могут спасти жизнь

В первые минуты после остановки дыхания или сердца счёт идёт на время: мозг быстро страдает без кислорода, а шанс на спасение уменьшается с каждой минутой. Знание простого алгоритма помогает не растеряться до приезда скорой.



Первые действия при обмороке или остановке дыхания

Алгоритм первой помощи по школьному курсу ОБЗР



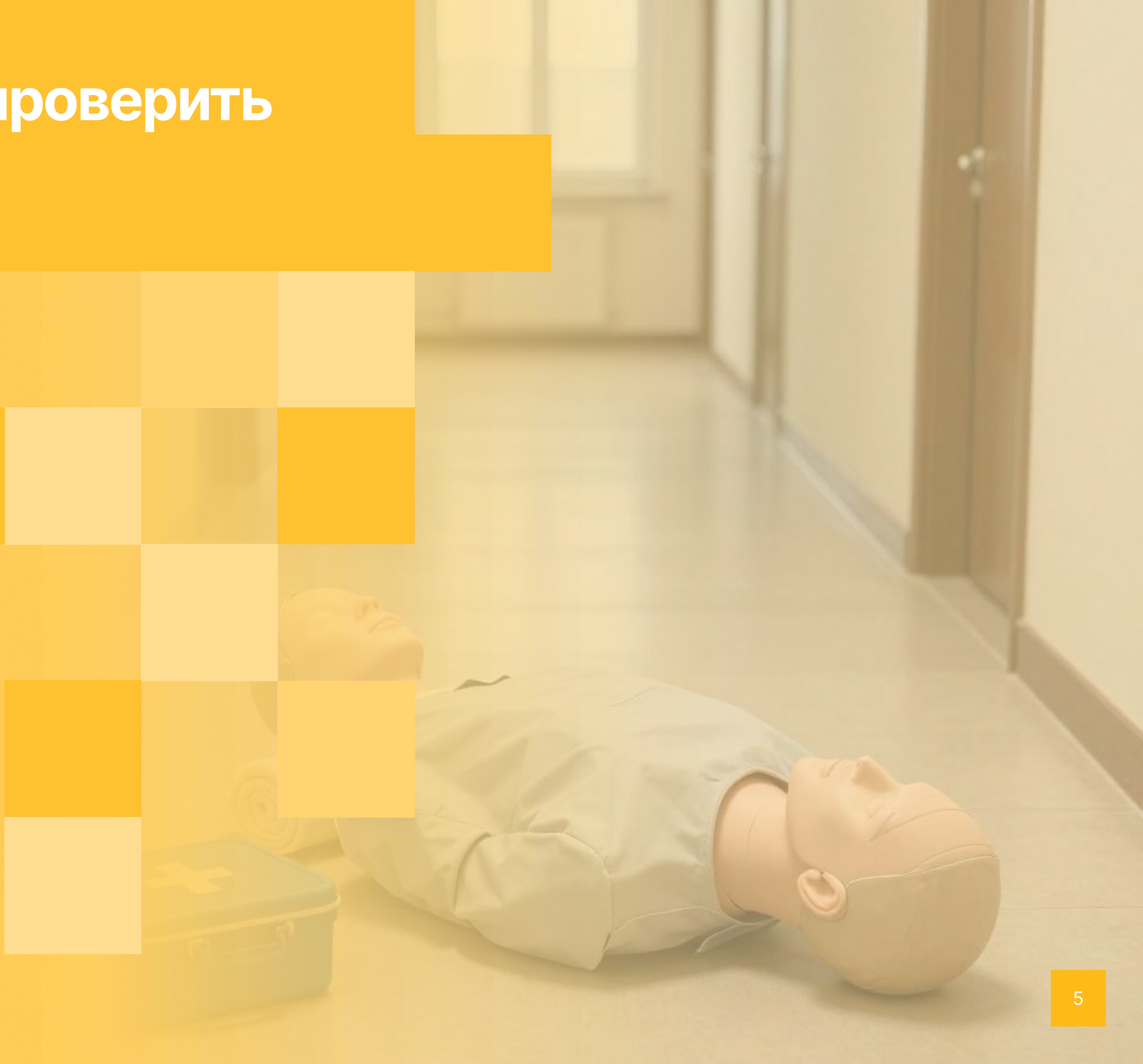
Как уложить человека и проверить дыхание

Положение тела

Пострадавшего укладывают на спину на твёрдую ровную поверхность. Так проще оценить дыхание и сразу начать помощь, если это потребуется.

Как понять, что дыхание нормальное

Голову слегка запрокидывают назад, а подбородок приподнимают вверх. Нормальное дыхание ровное и спокойное; редкие всхлипы, хрипы и отдельные слабые вздохи к нему не относятся.



Главные показатели качественных компрессий

Показатель	Значение
Частота	100–120 в минуту
Глубина	5–6 см
Расслабление	Полное
Соотношение	30:2
Вывод	Ровный ритм

Эти параметры помогают выполнять непрямой массаж сердца правильно и без лишних пауз.

Стабильный темп и достаточная глубина делают компрессии эффективнее и помогают поддерживать кровообращение.

Как выполняют непрямой массаж сердца



Положение рук

Основание ладони ставят в центр грудной клетки, вторую ладонь кладут сверху. Пальцы не опираются на рёбра, чтобы нажим был направлен точно в нужную зону.



Направление нажима

Руки держат прямыми и нажимают строго вниз, используя вес тела. Так легче сохранять нужную силу и не уставать слишком быстро во время помощи.



Возврат грудной клетки

После каждого нажатия грудная клетка должна полностью расправляться. Это важно, потому что сердце успевает снова наполниться кровью перед следующим сжатием.

Искусственные вдохи и их роль

1. Искусственные вдохи делают после 30 компрессий, если человек умеет выполнять их безопасно. Нос зажимают, рот плотно охватывают и вдувают воздух примерно одну секунду, чтобы грудная клетка слегка поднялась.
2. Если рядом есть защитная маска или плёнка для дыхания, их используют между спасателем и пострадавшим. Это снижает риск контакта и помогает действовать увереннее.

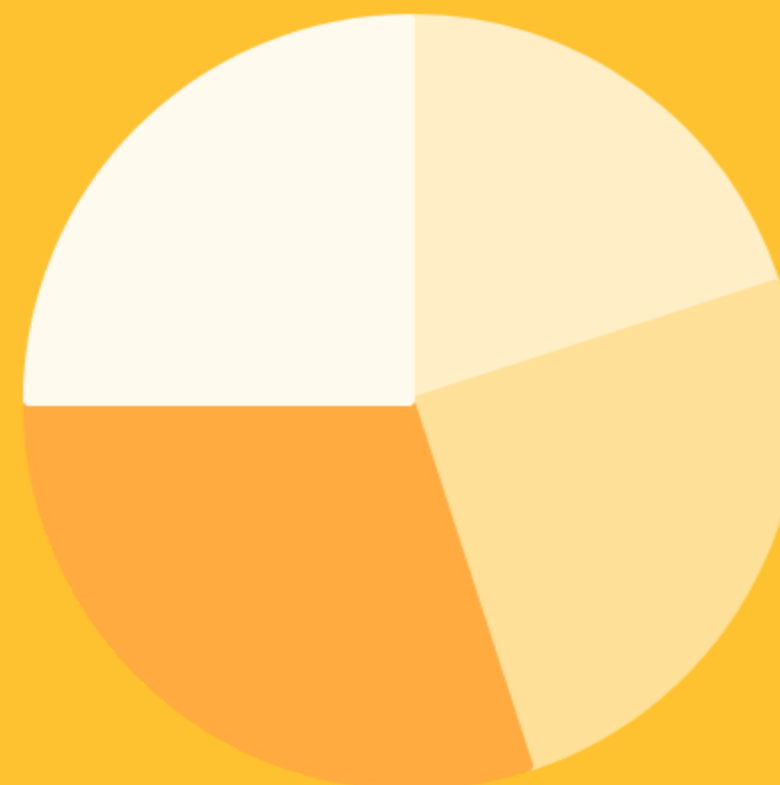


Что входит в цепочку выживания

Цепочка выживания показывает, что успех зависит не от одного действия, а от последовательности быстрых шагов.

Начало компрессий и ранний вызов помощи дают наибольший практический эффект до прибытия врачей.

Распознавание Вызов 112 Компрессии Помощь врачей



Школьный курс ОБЗР; схема цепочки выживания

Автоматический наружный дефибриллятор

АВД сам анализирует сердечный ритм и подсказывает действия голосом. Это снижает риск ошибок и помогает не растеряться рядом с пострадавшим.

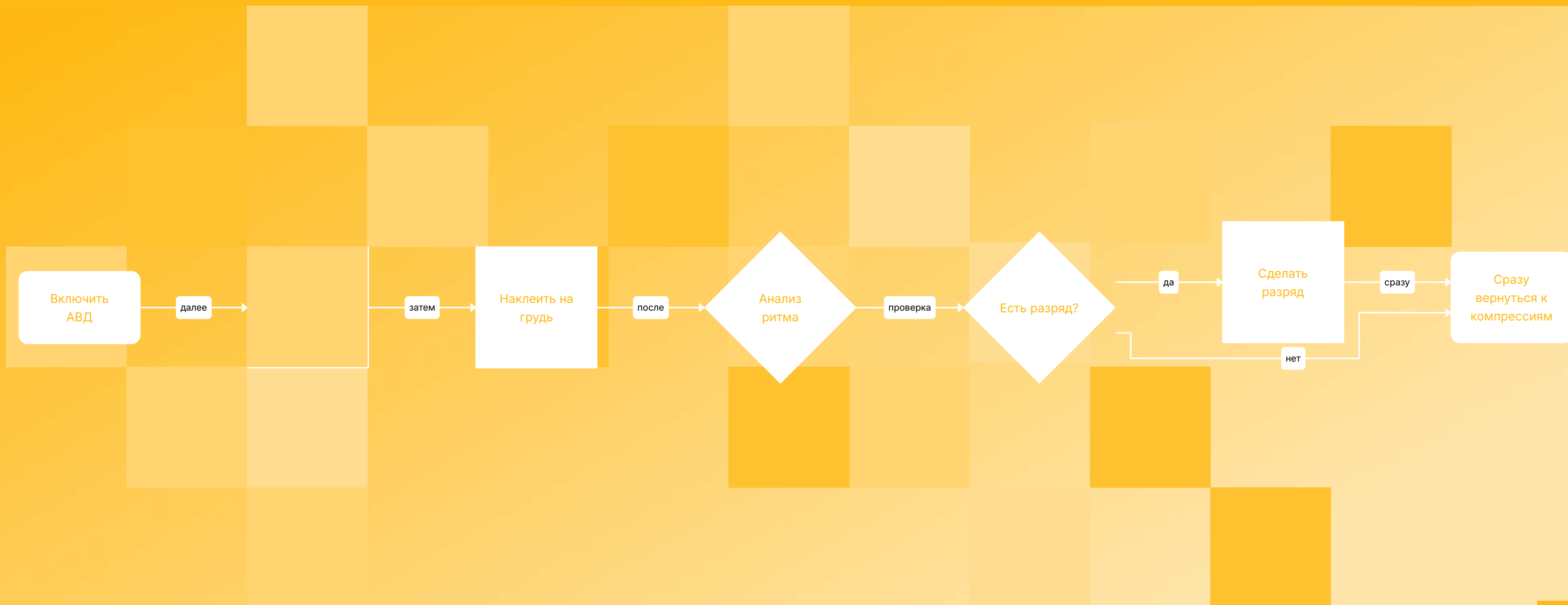
Разряд выполняют только тогда, когда прибор сам его разрешает. Если команда не дана, трогать пострадавшего и нажимать кнопки нельзя.

Электроды наклеивают на сухую грудную клетку по схеме на корпусе аппарата. Перед этим важно убрать лишнюю влагу и обеспечить хороший контакт.

Во время анализа ритма и разряда никто не касается человека. Сразу после команды АВД возвращаются к компрессиям без лишней задержки.

Как безопасно работать с АВД

Алгоритм основан на порядке действий при оказании первой помощи и использовании автоматического наружного дефибриллятора.



Что важно учитывать у детей

Сначала дыхание

У детей опасное состояние часто начинается с нарушения дыхания, поэтому взрослый должен быстрее заметить редкие вздохи, хрипы или полное отсутствие нормального дыхания.

Компрессии по размеру грудной клетки

У младших детей нажатия выполняют одной или двумя руками, выбирая способ по телосложению ребёнка. Важно не давить слишком сильно и сохранять ровный ритм.

Помощь без задержки

Глубина нажатий составляет примерно треть толщины грудной клетки, а вызов 112 остаётся обязательным. Чем раньше начата помощь, тем выше шанс дождаться врачей.

Отличия помощи детям и взрослым

Показатель	Взрослые	Дети
Причина	сердце	дыхание
Компрессии	5–6 см	1/3 грудной клетки
Вдохи	по возможности	особенно важны

Учебный алгоритм первой помощи и реанимации для школьного курса ОБЗР.

Сравнение показывает, что при реанимации ребёнка особое внимание уделяют дыханию и мягкому, но эффективному нажатию на грудную клетку.

У детей нельзя откладывать помощь дыханию: именно это часто определяет исход, а глубина компрессий должна быть меньше, чем у взрослых.

Как не навредить себе и пострадавшему

Перед началом помощи нужно быстро оценить место происшествия: огонь, дым, вода, ток, движущийся транспорт или опасные вещества делают подход к человеку рискованным и требуют осторожности.

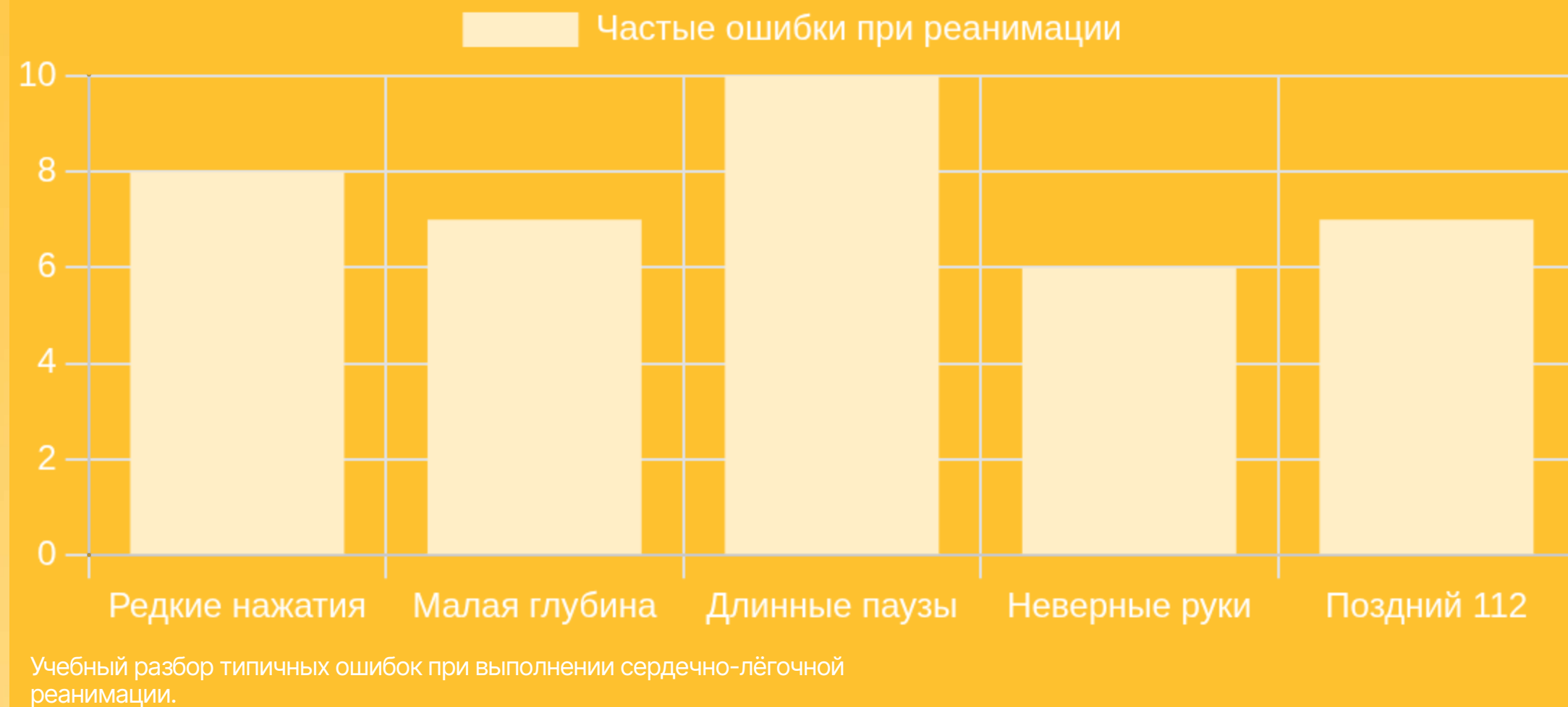
Если рядом есть перчатки, их надевают сразу. При кровотечении, рвоте или предмете в дыхательных путях сначала обеспечивают безопасность и правильное положение пострадавшего, затем действуют по ситуации.



Частые ошибки при реанимации

Даже небольшие неточности снижают эффективность помощи, особенно если спасатель долго отвлекается на повторные проверки дыхания.

Чем меньше пауз и чем точнее техника, тем лучше поддерживается кровообращение до приезда медиков.



Когда компрессии продолжают и когда их прекращают

Компрессии не останавливают, пока не приехали медики, если человек не начал дышать нормально и у спасателя хватает сил продолжать помощь без длительных перерывов.

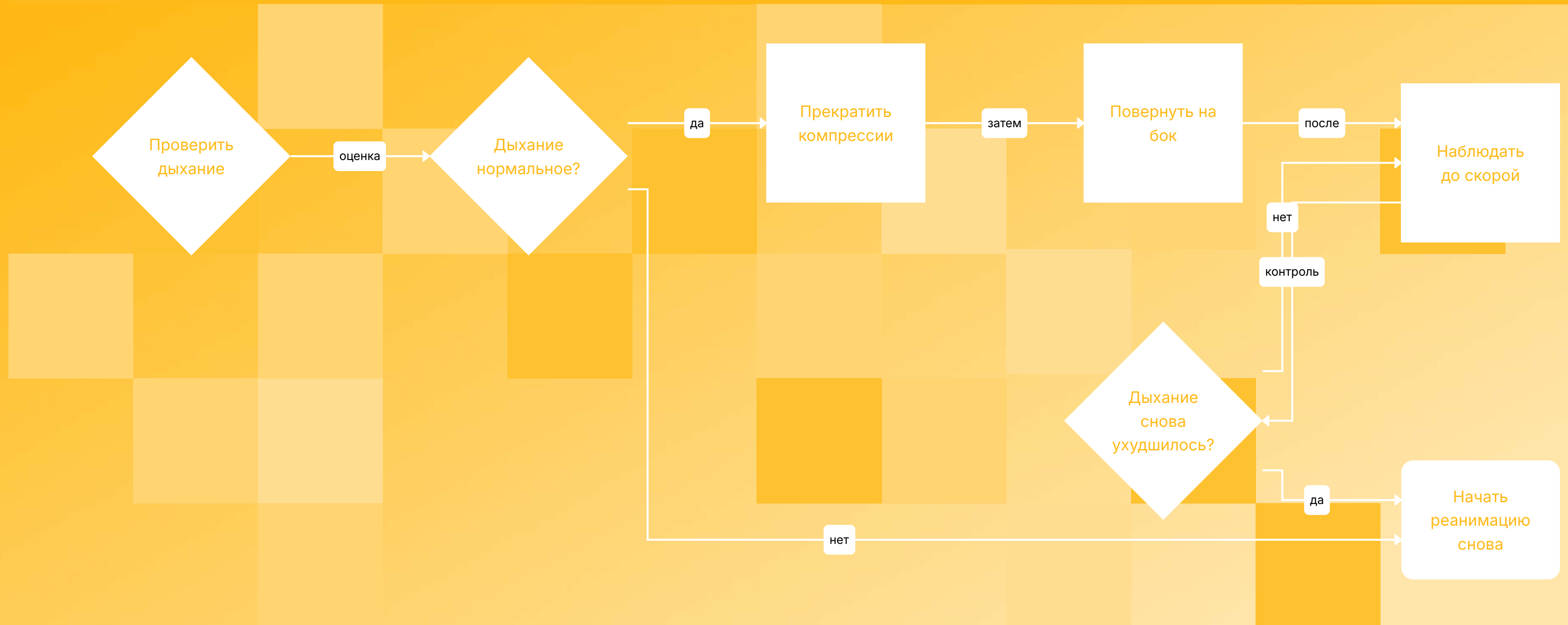
Краткие остановки допустимы только для действия, без которого нельзя обойтись, например для разряда АВД или смены спасателя. Долгие паузы быстро уменьшают пользу компрессий.

Если появляются признаки жизни или ровное дыхание, человека больше не оставляют без наблюдения на спине. Его нужно повернуть и внимательно следить за состоянием.

При сильной усталости спасателя помощь передают другому обученному человеку, а при отсутствии замены продолжают как можно дольше, чтобы не потерять ритм поддержки кровообращения.

Если человек снова начал дышать

Последовательность действий после восстановления нормального дыхания или появления признаков жизни.



100–120

**нажатий в минуту помогают
удерживать правильный
ритм компрессий и не
сбиваться в стрессовой
ситуации.**

Тренировка помогает запомнить темп, положение рук и порядок действий, чтобы в реальной ситуации действовать спокойно и без лишних пауз.

Практические занятия по первой помощи и отработке сердечно-лёгочной реанимации.

Цепочка выживания при остановке сердца

Линия показывает, что помощь работает как последовательный процесс: каждый следующий шаг опирается на предыдущий и не заменяет его.

Пропуск любого звена ослабляет всю цепочку, поэтому важны и быстрый звонок, и немедленные компрессии, и раннее применение АВД.

