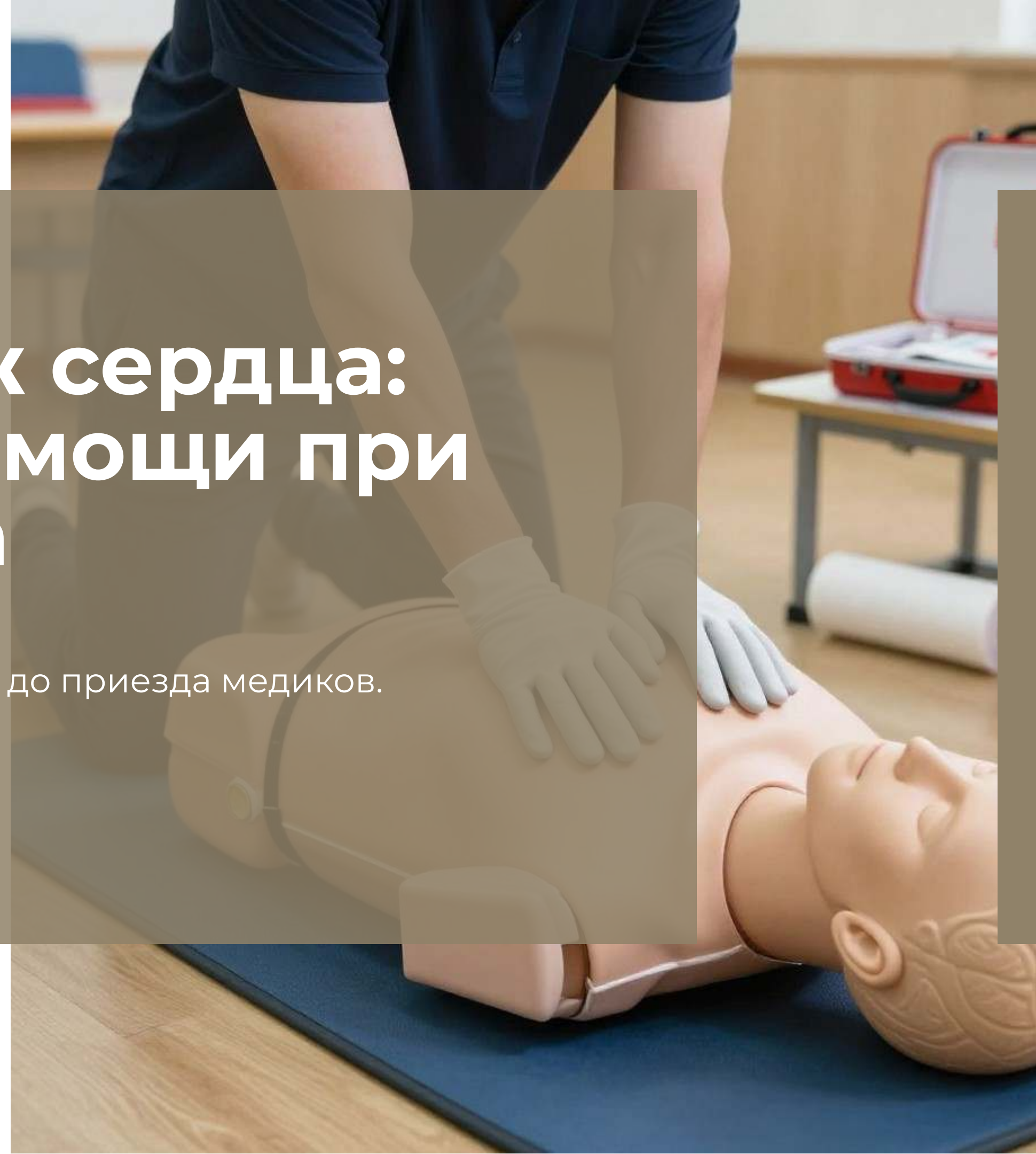


Непрямой массаж сердца: основа первой помощи при остановке сердца

Краткий навык, который поддерживает жизнь до приезда медиков.



Почему это должен знать каждый школьник

Остановка сердца может случиться где угодно — на уроке, во дворе, дома или в транспорте. В такой момент именно первые действия рядом оказавшегося человека определяют, будет ли шанс дождаться скорой без тяжелых последствий.



Что происходит при остановке сердца

Кровь перестает нормально двигаться по сосудам, поэтому мозг и другие органы быстро остаются без кислорода. Без помощи состояние ухудшается с каждой минутой.

Человек чаще всего теряет сознание, не реагирует на голос и прикосновения. Дыхание может отсутствовать совсем или быть редким, странным, судорожным.

Именно поэтому нельзя терять время на ожидание: чем раньше начаты действия, тем выше шанс сохранить жизнь и уменьшить повреждение мозга.

112

нужно вызвать сразу, как только человек без сознания и не дышит нормально.

Единый номер вызова экстренных оперативных служб в России — 112.

Это номер экстренных служб в России; сообщение должно быть коротким и точным.

Алгоритм первых действий при внезапной потере сознания

Последовательность действий при подозрении на остановку сердца: сначала безопасность, затем вызов помощи и компрессии.



Положение рук и тела при компрессиях грудной клетки



Ладони ставятся в центр груди

Основание одной ладони кладут на середину грудной клетки, вторую — сверху. Так давление идет в нужную точку, а не на ребра или живот, и компрессии становятся более эффективными.



Руки работают строго вертикально

Локти держат прямыми, а корпус располагают над пострадавшим. Когда сила направлена вниз, нажим получается ровным и сильным, без лишнего наклона в сторону.



Пальцы не должны мешать нажатию

Пальцы приподнимают и не давят на грудную клетку. Это помогает избежать лишней боли и смещения рук, а спасателю легче сохранять правильный ритм и положение.

Основные параметры качественных компрессий

Эти параметры помогают запомнить, как выполнять компрессии ровно, достаточно глубоко и без лишних пауз.

Главное в компрессиях — правильный ритм, достаточная глубина и почти непрерывное выполнение без долгих остановок.

Параметр	Значение	Зачем важно
Частота	100–120/мин	Поддерживает ритм
Глубина	5–6 см	Обеспечивает кровоток
Паузы	Минимум	Не терять эффект

Рекомендации по базовой сердечно-легочной реанимации и первой помощи.

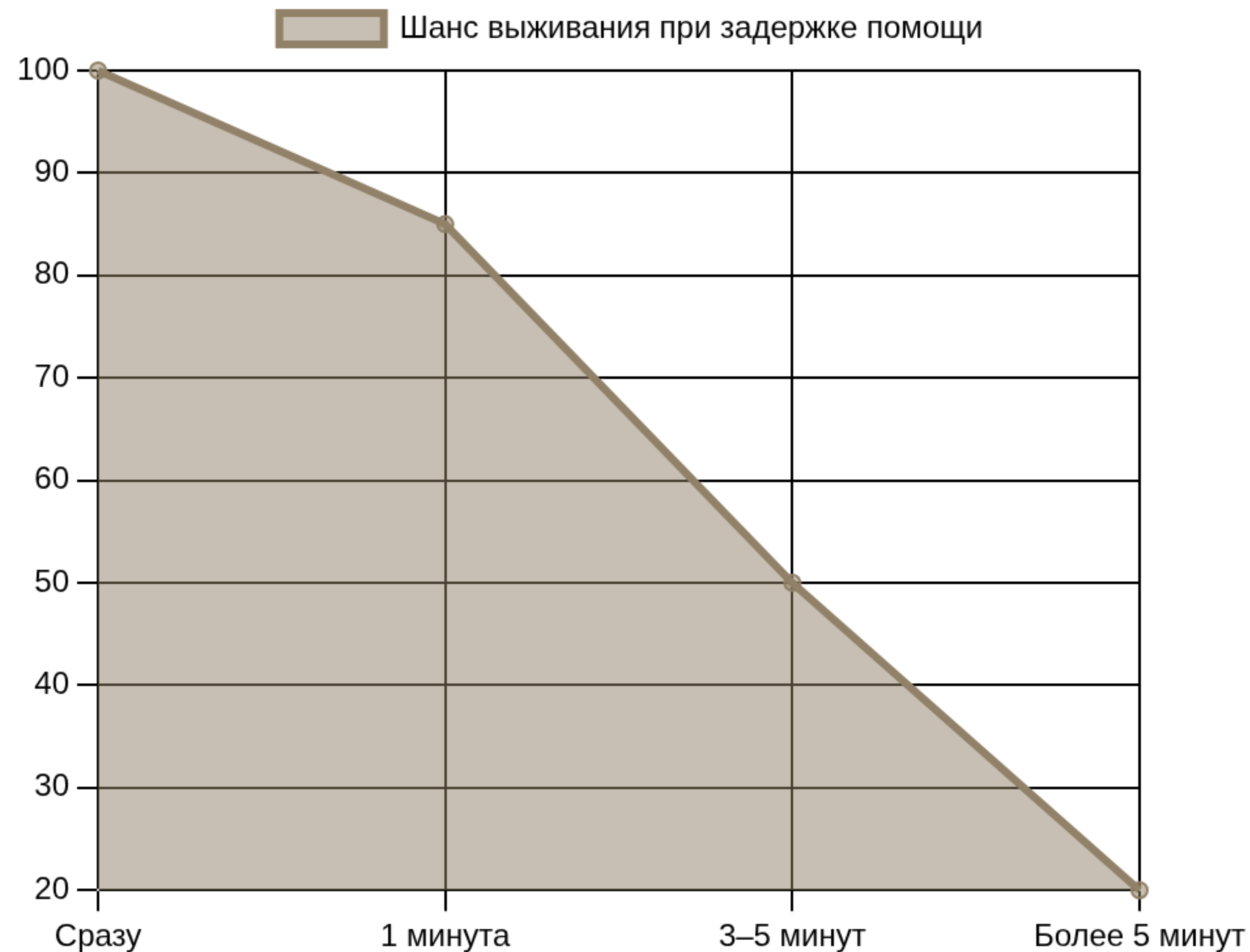
Чего нельзя делать во время непрямого массажа сердца

- 1** Нельзя давить слишком слабо или слишком медленно: в этом случае кровь продвигается хуже, а помощь теряет смысл. Важен устойчивый ритм и заметное усилие каждого нажатия.
- 2** Нельзя ставить руки на ребра, живот или слишком высоко на груди. Неверная точка нажима уменьшает эффективность компрессий и может причинить лишнюю травму.
- 3** Нельзя делать длинные остановки ради разговоров, поиска вещей или ожидания полной уверенности. Если человек не реагирует и не дышит нормально, действовать нужно сразу.
- 4** Нельзя прекращать компрессии без причины до приезда помощи. Даже короткий простой ухудшает кровоток, поэтому задача спасателя — работать спокойно, но без лишних пауз.

Почему важно начинать помощь как можно раньше

Ранний вызов 112 и непрерывные компрессии дают пострадавшему время до прибытия скорой и дефибрилляции.

Чем дольше ожидание, тем ниже шанс выживания; решают первые минуты после остановки кровообращения.



Учебная иллюстрация по принципу: каждая минута задержки ухудшает прогноз при остановке сердца.

Соотношение компрессий и вдохов

✓ 30 компрессий

Один спасатель обычно делает тридцать нажатий подряд, чтобы поддерживать кровоток. Важно не сбиваться с ритма и не делать лишних остановок между сериями.

✓ 2 вдоха

После компрессий выполняют два вдоха, если это умеют делать безопасно и уверенно. При трудностях допустимо продолжать только компрессии без долгих перерывов.

✓ Главная цель

И компрессии, и вдохи нужны для временной поддержки жизни до приезда медиков. Даже простое действие рядом с пострадавшим может оказаться решающим.

Сравнение помощи взрослому человеку и подростку

Таблица показывает общие и отличающиеся элементы первой помощи при остановке сердца. Важнее всего вовремя начать действия и не делать лишних пауз.

Алгоритм для взрослого и подростка одинаков по логике; различается главным образом сила нажатия с учетом размеров грудной клетки.

Параметр	Взрослый	Подросток
Когда начинать	нет реакции, нет дыхания	нет реакции, нет дыхания
Компрессии	100–120/мин	100–120/мин
Глубина	достаточная	примерно 5–6 см



Что такое AED и зачем он нужен

Прибор, который может помочь сердцу

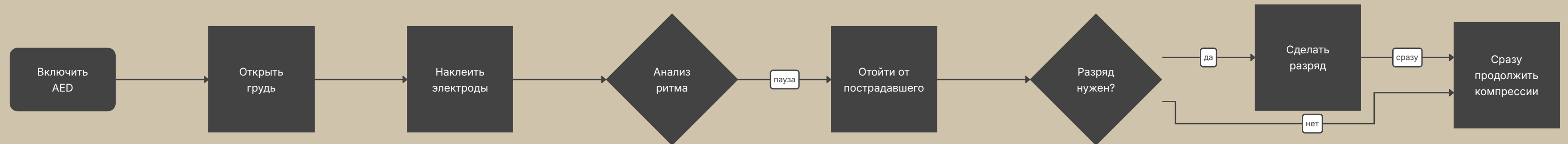
AED анализирует сердечный ритм и подсказывает, нужен ли разряд. Он не заменяет помощь человека, а дает шанс восстановить нормальный ритм при некоторых видах остановки сердца.

Почему он работает вместе с компрессиями

Во время ожидания и после разряда продолжают компрессии грудной клетки. Так сохраняют кровоток к мозгу и сердцу, пока устройство и спасатель действуют по подсказкам.

Как применяется AED при оказании помощи

Последовательность действий при использовании автоматического наружного дефибриллятора



Типичные ошибки, которые снижают эффективность помощи

01

Слишком редкие или неглубокие нажатия не создают нужного кровотока, даже если человек старается. Важен устойчивый ритм 100–120 в минуту и достаточная глубина каждого нажатия.

02

Неверное положение рук, давление на ребра или неполное расправление грудной клетки уменьшают пользу компрессий. После каждого нажатия грудная клетка должна полностью возвращаться в исходное положение.

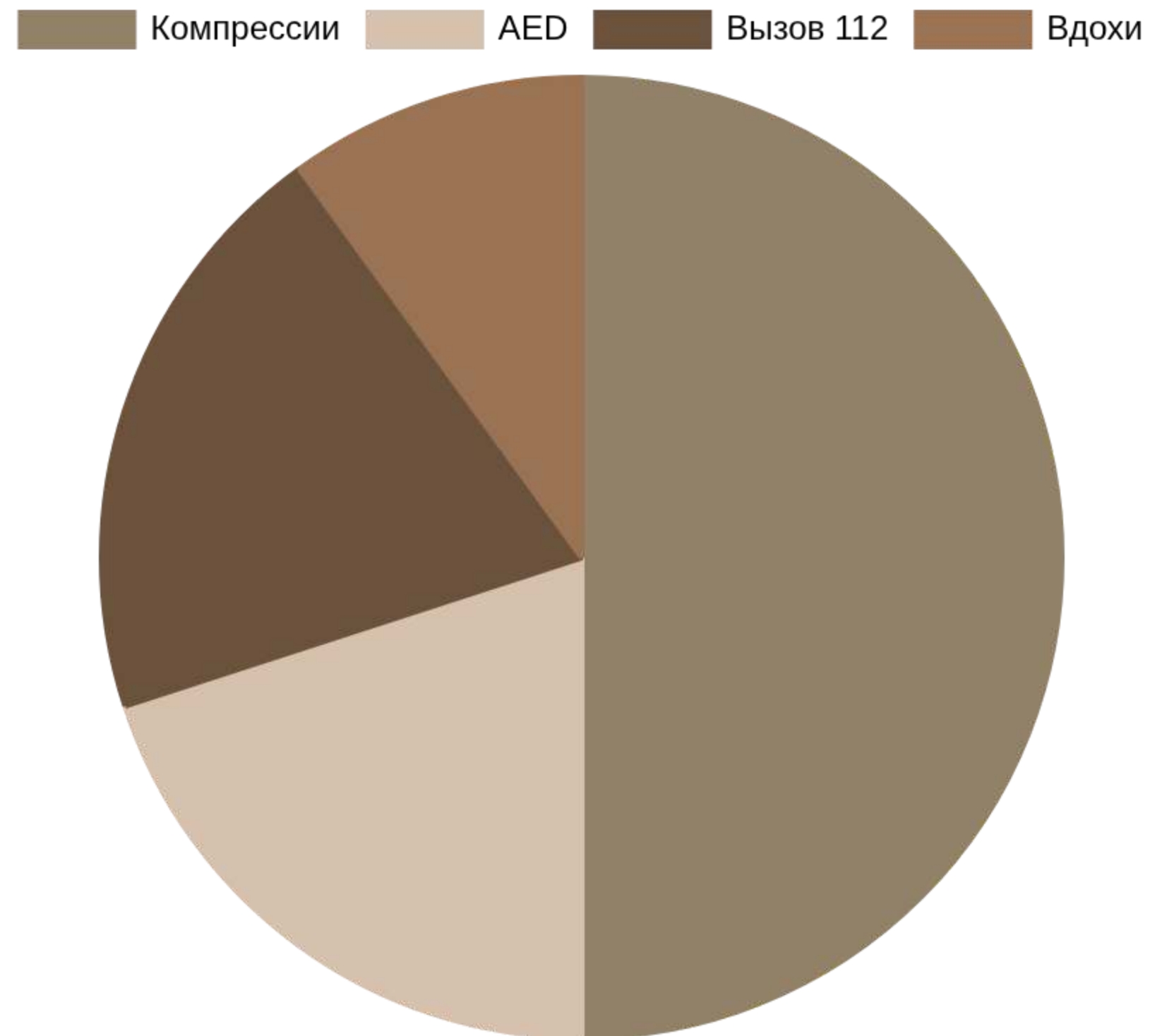
03

Длинные паузы, паника и преждевременная остановка помощи особенно опасны. Компрессии продолжают до приезда медиков или появления признаков жизни, если нет другой команды от специалистов.

Из чего складывается успех сердечно-легочной реанимации

Схема показывает не порядок действий, а их вклад в общий результат. На практике все элементы должны работать вместе без лишних задержек.

Наибольший вклад дают компрессии, но быстрый вызов 112 и AED заметно усиливают эффект помощи.



Учебная схема по базовой сердечно-легочной реанимации, 2025

Безопасность спасателя перед началом помощи

1. Оценка обстановки

Сначала смотрят, нет ли движения транспорта, огня, воды, проводов, стекла и других угроз. Если опасно, к пострадавшему не подходят до устранения риска.

3. Начало помощи

Только после проверки безопасности переходят к оценке реакции, вызову 112 и компрессиям. Безопасность спасателя важна, потому что он должен оставаться помощником, а не становиться вторым пострадавшим.

2. Поиск безопасного пути

Если помощь возможна, выбирают место, где спасатель сам не окажется под ударом. При необходимости просят взрослых или специалистов ограничить опасную зону.

Как школьники учатся первой помощи на ОБЗР



Тренировка у манекена

В классе ученики по очереди проверяют реакцию, вызывают 112 и выполняют компрессии на манекене. Учитель показывает положение рук и помогает удерживать правильный ритм, чтобы движения стали уверенными и спокойными.



Разбор реальной ситуации

После практики школьники обсуждают, что делать при внезапной потере сознания во дворе, в автобусе или на уроке физкультуры. Такой разбор помогает запомнить последовательность действий и не теряться, когда помощь нужна срочно.

Краткая памятка для запоминания основных действий

Таблица помогает быстро вспомнить четыре главных шага первой помощи при остановке сердца. Каждый пункт связан с конкретным действием и понятной целью.

Запомнить нужно не только последовательность, но и смысл каждого шага: сначала безопасность, затем помощь, потом непрерывные действия без лишних пауз.

Шаг	Действие	Зачем
1	Безопасность	не рисковать
2	112	вызвать помощь
3	Компрессии	поддержать кровоток
4	AED	помочь ритму

Что дает непрерывная сердечно-легочная реанимация до приезда скорой

Непрерывные действия особенно важны в первые минуты, когда организм еще может реагировать на поддержку кровообращения. Каждая пауза уменьшает пользу, поэтому ритм нельзя терять надолго.

01

Компрессии грудной клетки временно сохраняют движение крови к мозгу и сердцу. Это помогает выиграть время, пока бригада едет к месту происшествия и готовит более сложную помощь.

02

03

Если рядом есть AED, шансы становятся выше, потому что разряд может восстановить ритм при некоторых нарушениях. Но и без устройства компрессии остаются жизненно важной частью помощи.

Непрямой массаж сердца: навык, который может спасти жизнь

Главное в этой теме — не растеряться: быстро оценить ситуацию, вызвать 112 и сразу начать качественные компрессии. Эти простые действия поддерживают жизнь до приезда медиков и могут решить исход спасения.