

Первая помощь при кровотечениях

Как быстро остановить кровь и не навредить
пострадавшему

Кровотечение: счёт идёт на минуты

Кровь снабжает ткани кислородом и защищает организм, поэтому её потеря быстро отражается на самочувствии. Особенно важно действовать сразу после травмы, не допуская дальнейшей кровопотери, слабости и ухудшения состояния, пока едет помощь.



Основные виды кровотечений и их признаки

Артериальное

Повреждение артерии опасно быстрым истечением крови: она обычно ярко-красная и выходит толчками, совпадающими с пульсом. Такое кровотечение требует немедленных действий и вызова помощи.

Венозное

При повреждении вены кровь течёт ровно и непрерывно, чаще имеет более тёмный оттенок. Оно может быть сильным, поэтому рану нужно как можно скорее закрыть и прижать.

Капиллярное

Такое кровотечение возникает при поверхностных порезах и ссадинах. Кровь сочится по всей поверхности раны, обычно её немного, и часто достаточно очистки, обработки и повязки.

Внутреннее

Снаружи оно может быть почти незаметным, но опасно резким ухудшением самочувствия, бледностью, жаждой, болью и слабостью. При подозрении на него нужна срочная медицинская помощь.

Сравнение опасности разных видов кровотечения

Чем быстрее и незаметнее теряется кровь, тем выше риск для жизни и здоровья пострадавшего.

Наиболее опасны внутреннее и артериальное кровотечения: они требуют срочной помощи и постоянного наблюдения.

Составлено по материалам школьного курса первой помощи и ОБЖ



Первые действия при наружном кровотечении

01

Позови помощь

Сразу обратиться к взрослому и вызвать 112, если кровотечение заметное или не останавливается. Быстрая связь со спасателями помогает не терять время и получить точные инструкции.

02

Защити руки

Перед прикосновением к ране по возможности надень перчатки или используй чистую ткань. Это снижает риск заражения и помогает безопасно оказывать помощь пострадавшему.

03

Прижми рану

Наложи на рану чистую салфетку или ткань и сильно прижми рукой. Прямое давление часто помогает быстрее всего остановить кровь до наложения повязки.

04

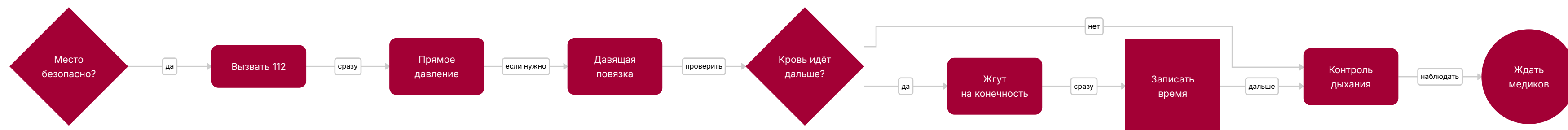
Сохраняй покой

Если кровит рука или нога, её можно осторожно приподнять, когда нет сильной боли и подозрения на перелом. Пострадавшему лучше сидеть или лежать спокойно до приезда помощи.



Алгоритм остановки наружного кровотечения

Последовательность действий до прибытия взрослых и медиков



Прямое давление и давящая повязка

○ Сильное прижатие

Ладонь или сложенная салфетка, плотно прижатые к ране, помогают временно уменьшить кровотечение. Главное — давить непрерывно, не заглядывая под повязку каждую минуту.

○ Если промокает

Когда повязка быстро пропитывается кровью, сверху накладывают новый слой. Нижний слой не снимают, иначе можно сорвать уже образовавшийся тромб и усилить кровотечение.

○ Как устроена повязка

Стерильную салфетку закрывают бинтом или чистой тканью, чтобы создать постоянное давление и уменьшить потерю крови. Такая повязка помогает образованию сгустка и защищает рану от загрязнения.

Средства первой помощи и их назначение

Средство	Зачем	Когда
Салфетка	Закрыть рану	Порез, ссадина
Бинт	Закрепить повязку	Кровит сильнее
Перчатки	Защитить руки	Перед помощью
Жгут	Остановить кровь	Крайний случай

В аптечке для остановки крови нужны простые и понятные средства, которые помогают действовать быстро и аккуратно.

Чаще всего нужны салфетка, бинт и перчатки; жгут используют только в экстренной ситуации.

Составлено по школьным правилам первой помощи

Когда применяют жгут

Правильное наложение

Жгут накладывают выше раны, не на сустав, обычно поверх одежды или мягкой ткани. Он должен быть заметным и достаточно тугим, чтобы кровотечение прекратилось.

Сначала другие меры

Жгут нужен не всегда: сначала пытаются остановить кровь прямым давлением и давящей повязкой. Его рассматривают только при очень сильном кровотечении из руки или ноги.

Обязательно отметить время

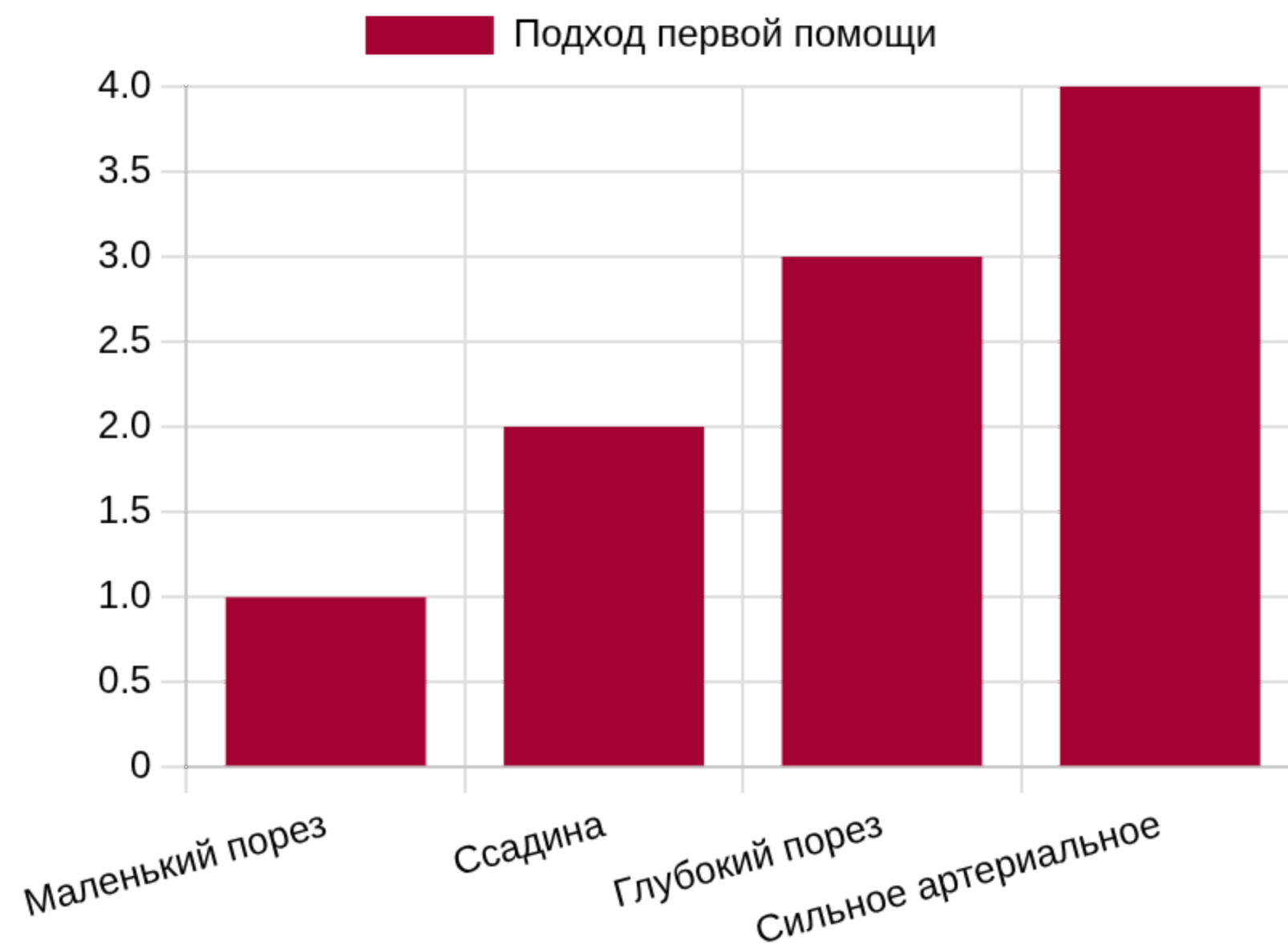
После наложения записывают время, чтобы медики знали, как долго конечность была пережата. Это важно, потому что слишком долгое пережатие может повредить ткани.

Что подходит при разных ранах

Одна и та же рана может требовать разных действий в зависимости от глубины, площади и силы кровотечения.

Чем серьёзнее рана, тем быстрее нужно переходить от простых мер к вызову 112 и усиленной остановке крови.

Составлено по правилам первой помощи для школьного уровня



Ошибки, которых нельзя допускать

Не вытаскивать предмет

Если в ране застрял осколок, стекло или другой предмет, его нельзя вынимать самостоятельно. Он может частично перекрывать сосуд и сдерживать кровотечение до приезда медиков.

Не снимать повязку

Пропитанную кровью повязку не убирают, даже если она выглядит мокрой. Сверху накладывают новый слой, чтобы не сорвать образовавшийся сгусток и не усилить потерю крови.

Не оставлять одного

Пострадавшего нельзя оставлять без присмотра: состояние может быстро ухудшиться. Нужно следить за цветом кожи, дыханием, сознанием и сразу сообщать взрослым или вызывать 112.

Не паниковать и не мешать

При кровотечении нельзя суетиться, бегать за лишними предметами или трогать рану грязными руками. Спокойные и точные действия помогают выиграть время и снизить риск осложнений.



Носовое кровотечение: частая школьная ситуация

01

Правильное положение

Человека нужно посадить и слегка наклонить вперёд, чтобы кровь вытекала наружу, а не в горло. Это помогает избежать кашля, рвоты и затруднённого дыхания.

02

Сжатие крыльев носа

Крылья носа сжимают пальцами без перерывов примерно 10 минут. В это время лучше дышать через рот и не разговаривать, чтобы не мешать образованию сгустка.

03

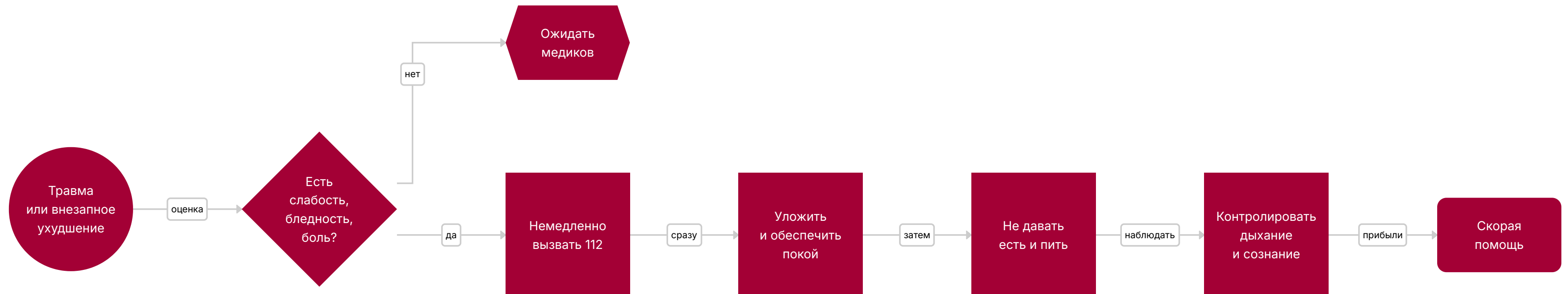
Чего делать нельзя

Запрокидывать голову назад нельзя: кровь может попасть в глотку, и тогда будет сложнее понять, сколько её потеряно. Если кровотечение не прекращается, нужно позвать взрослого и обратиться за помощью.



Признаки внутреннего кровотечения

Схема основана на типичных признаках скрытой кровопотери и действиях до приезда скорой помощи.



Признаки разной тяжести кровопотери

Степень	Признаки	Срочность
Лёгкая	слабость, мелкая рана	наблюдение
Средняя	бледность, головокружение	срочно
Тяжёлая	спутанность, обморок	немедленно

Таблица показывает, как по внешним признакам понять, когда помощь нужна особенно срочно.

Чем сильнее нарушается самочувствие, тем выше риск опасной кровопотери и тем быстрее нужна медицинская помощь.

Обобщение типичных признаков кровопотери из школьного курса первой помощи

Шок как опасное осложнение кровопотери

01

Что такое шок

Шок развивается, когда мозг, сердце и другие органы получают слишком мало крови и кислорода. Это состояние особенно опасно, потому что может быстро привести к потере сознания.

02

Как его узнать

Для шока характерны бледность, холодная кожа, слабый пульс, сильная слабость, тревожность и заторможенность. Иногда человек становится сонным и перестаёт нормально реагировать на вопросы.

03

Что сделать сразу

Нужно уложить пострадавшего, согреть его и срочно вызвать 112. Важно не давать ему вставать и следить, чтобы дыхание не стало редким или поверхностным.

04

Когда поднимать ноги

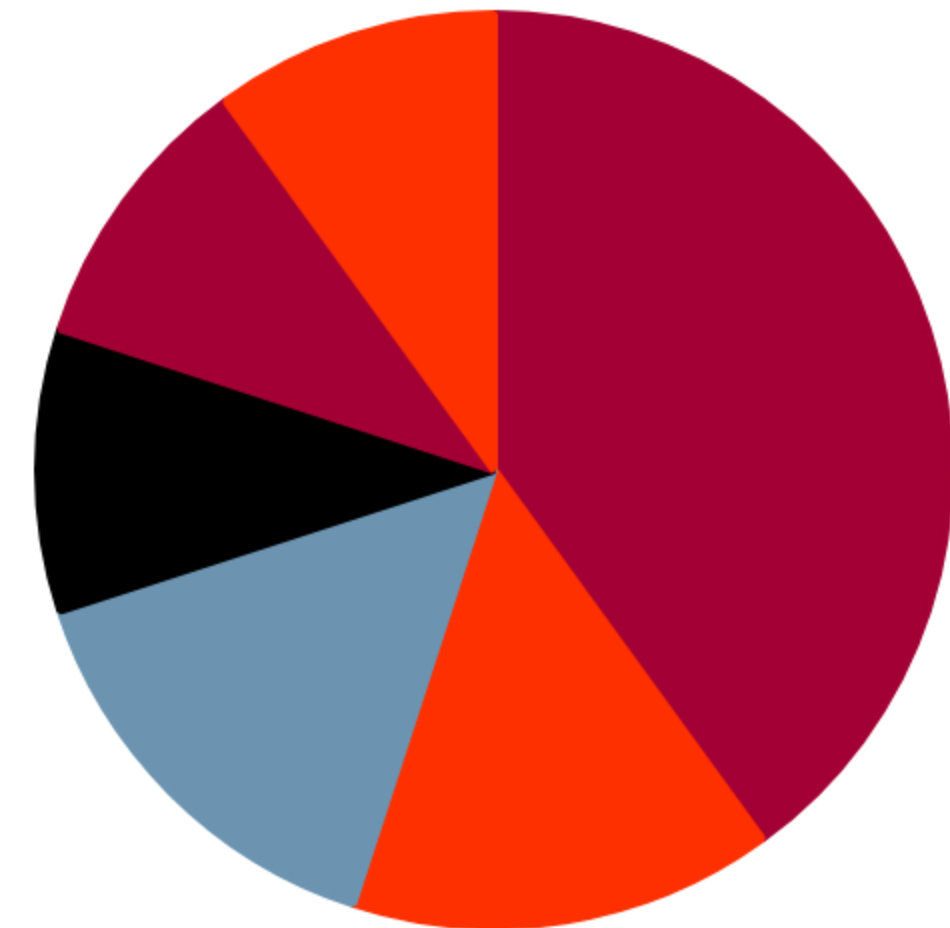
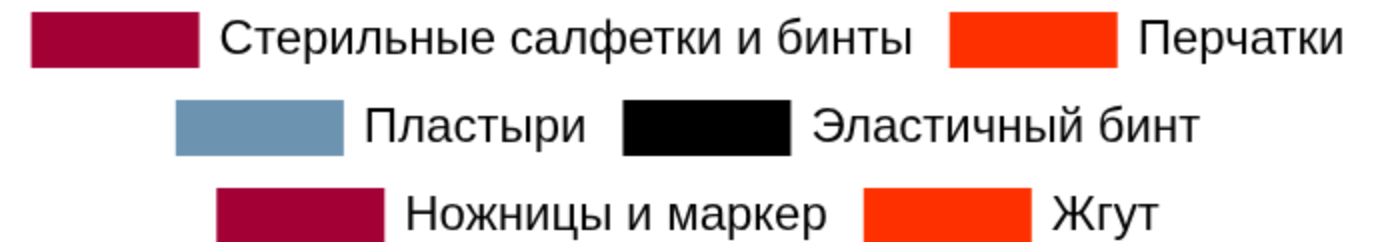
Ноги поднимают только если нет травм головы, позвоночника или ног. Такое положение может помочь при слабости, но его нельзя использовать без оценки безопасности травмы.

Что должно быть в аптечке для остановки крови

Набор удобнее хранить в отдельном прозрачном контейнере, чтобы нужные предметы можно было быстро найти в стрессе.

В аптечке важнее всего расходные материалы для повязки и защиты рук; жгут нужен редко, но должен быть доступен.

Учебный набор первой помощи для дома и школы



Безопасность помощника при контакте с кровью



Проверь место

Сначала убедитесь, что рядом нет стекла, огня, электрических проводов и других опасных предметов. Помощник должен работать только в безопасной обстановке.



Защити руки

Лучше использовать перчатки, а если их нет — плотную ткань или салфетку. Это снижает риск контакта с кровью и помогает действовать аккуратно.



Соблюдай гигиену

После помощи руки нужно тщательно вымыть с мылом. Если кровь попала на кожу, одежду или поверхность, их очищают по правилам гигиены.



Не рискуй сам

Если помощник поранится или испугается, он не сможет помочь пострадавшему. Поэтому сначала важно защитить себя, а потом переходить к действиям.

Что делать после остановки крови

Схема показывает действия после временного прекращения кровотечения и признаки, при которых нужна повторная помощь.



Отработка навыков первой помощи в школе

Тренировка на манекене

На уроке ученики учатся накладывать стерильную салфетку и бинт на учебный макет. Учитель показывает, как прижимать повязку и не снимать нижний слой, если он уже пропитался кровью. Такие упражнения делают действия спокойными и понятными.



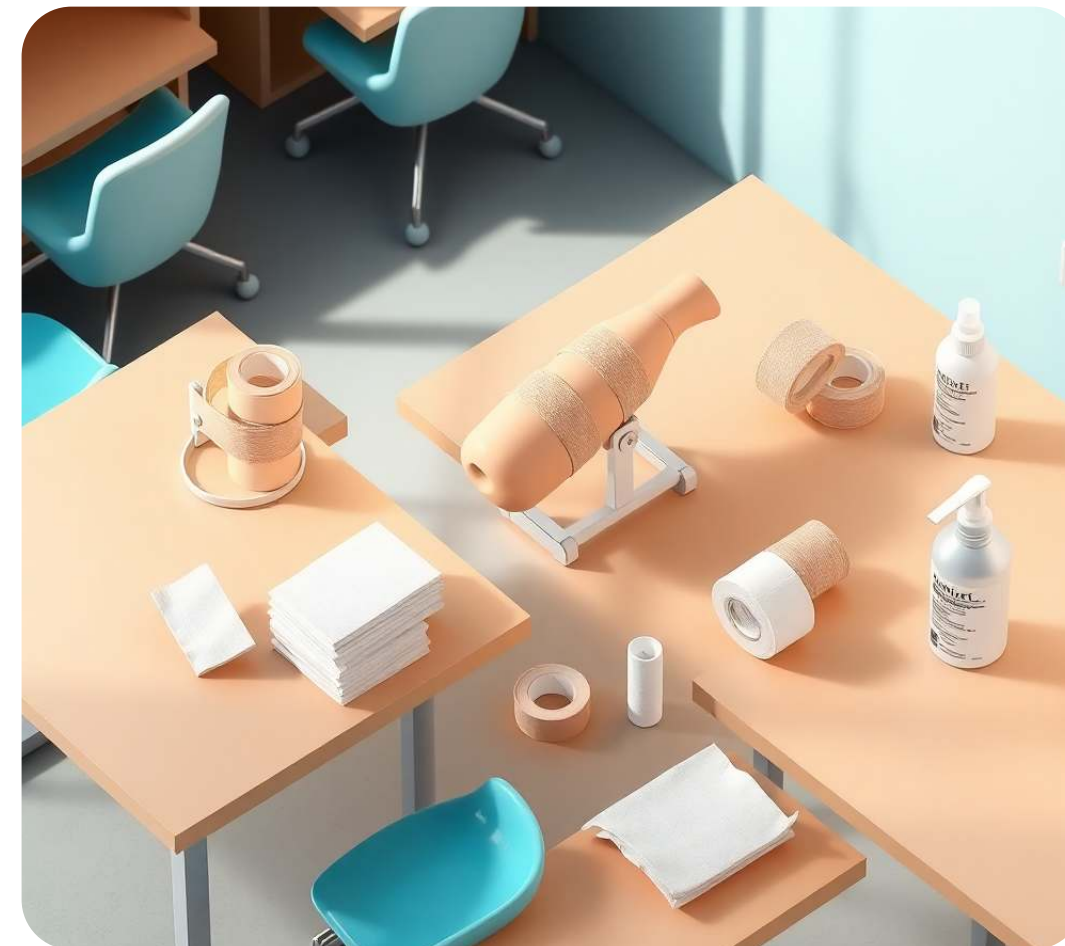
Командная работа в классе

Один ученик вызывает помощь, другой подаёт аптечку, третий следит за состоянием пострадавшего. В учебном классе это выглядит просто, но именно такая последовательность помогает не теряться в настоящей ситуации и действовать быстрее.



Уверенность через повторение

Регулярная практика превращает отдельные шаги в привычный алгоритм. Когда школьник несколько раз отрабатывает помощь, он лучше запоминает порядок действий и понимает, что безопасность начинается с точных и спокойных движений.



Главные выводы о первой помощи при кровотечениях

Главное — быстро оценить ситуацию, остановить кровь прямым давлением и вовремя вызвать 112. Спокойные, правильные действия помогают сохранить здоровье пострадавшего и дают медикам больше шансов на успешную помощь.