



**КАРМАННАЯ
БИБЛИОТЕЧКА
ПОЛЕЗНЫХ
СОВЕТОВ**



О. В. Еремин

**Оказание первой помощи
Действия в чрезвычайных
ситуациях**

16+

Олег Еремин

**Оказание первой
помощи. Действия в
чрезвычайных ситуациях**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Еремин О. В.

Оказание первой помощи. Действия в чрезвычайных ситуациях /
О. В. Еремин — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Настоящая памятка обобщает опыт работы отечественных и зарубежных специалистов в области оказания первой помощи и защиты населения в чрезвычайных ситуациях. Особое место занимают разделы защиты от стихийных бедствий и террористических актов. Некоторые разделы продиктованы событиями последних лет и разработаны автором специально для данного проекта. Рекомендуется в качестве учебно-практического пособия студентам медицинских вузов и колледжей, автомобилистам, туристам, охотникам, рыболовам, населению и личному составу нештатных формирований для освоения навыков действий в чрезвычайных ситуациях и оказания помощи пострадавшим.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Оказание первой помощи, самопомощи и взаимопомощи при неотложных состояниях	8
Шок	8
Обморок	9
Аппендицит	10
Прободение язвы желудка	11
Кишечная непроходимость	12
Желчные камни	13
Почечные камни	14
Эпилепсия	15
Инсульт – кровоизлияние в мозг – апоплексия	16
Инфаркт миокарда	17
Внезапные роды	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Предисловие

В повседневной жизни каждому человеку приходится сталкиваться с неотложными состояниями: острыми заболеваниями, несчастными случаями, травмами, при которых требуется немедленное оказание первой помощи пострадавшему в виде само- или взаимопомощи до прибытия бригады «скорой помощи» или доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Неоказание своевременной первой помощи чаще всего приводит к серьезным осложнениям или гибели пострадавшего от кровопотери, шока, интоксикации и других причин, которые, зачастую, в силах предотвратить сами пострадавшие или люди, находящиеся поблизости.

Знания по оказанию первой помощи, полученные в школе, колледже, вузе, на занятиях по ГО на предприятиях и в учреждениях без их повседневного применения быстро забываются.

Именно поэтому автор настоящей памятки:

- избрал для ее исполнения электронную версию, позволяющую пользоваться ею, закаченной на смартфоны, планшеты, таблетки, ноутбуки, не только дома, но и в пути (на работу, к месту отдыха, в туристических походах и поездках), на работе (работникам служб быстрого реагирования, сотрудникам милиции, личному составу нештатных формирований, проводникам и стюардессам, водителям и кондукторам, работникам кафе и ресторанов, гостиниц и спортивных сооружений, учителям школ и воспитателям детских дошкольных учреждений, диспетчерам и дежурным предприятий и учреждений), в местах отдыха (кинотеатрах, театрах, базах отдыха, в лесу, на реке);

- включил в нее наиболее часто встречающиеся опасные острые заболевания, неоказание своевременной первой помощи при которых приводит к тяжелым последствиям или гибели человека;

- специальными главами выделил способы защиты от стихийных бедствий, АХОВ (аварийных химически опасных веществ), террористических актов и сигналы оповещения населения об угрозе или произошедшей аварии, катастрофе, стихийном бедствии, которые способны привести к гибели большой численности населения.

В детстве мне в руки попала книга «Хитопадеша», в которой на примере животных рассказывалось, как выбирать друзей, какие каверзы можно ожидать от незнакомцев. Если познакомиться с жизнью животных, обитающих в природе, то становится очевидным, что первоначально родители обучают своих деток, как уберечься от подстерегающих их на каждом шагу опасностей, как спрятаться, «слиться» с местностью, затаиться, запутать следы, а уже потом учат, как и где добывать себе пищу.

Человечество за тысячелетия своего существования не стало совершеннее. Если первобытным людям угрожали стихийные бедствия и дикие животные, то сейчас к стихийным бедствиям прибавились техногенные катастрофы, а диких животных с успехом заменил антипод человека – двуногое существо в человеческом облике по своим повадкам напоминающее хищника. Человек не стал другому человеку другом, товарищем и братом. А.И. Герцен в середине XIX века писал: «Не рано ли так опрометчиво толковать о солидарности народов, о братстве и не будет ли всякое насильственное прикрытие вражды одним лицемерным перемирием? Я верю, что национальные особенности настолько потеряют свой оскорбительный характер, насколько он теперь потерян в образованном обществе; но ведь для того, чтоб это воспитание проникло во всю глубину народных масс, надобно много времени» («Былое и думы», глава XXXVII). А такого воспитания или вовсе не проводилось, или оно было неэффективным, что видно по поведению народных масс и властьпредержащих и в XXI веке. Среди людей, как и тысячи лет назад, находятся такие, которые хотят встать над всеми подобно Богу. Есть индивиды, желающие жить за счет более слабых, не способных дать им отпор, и политики, которые

хотят подчинить себе народы и страны, весь мир. Немало и преступных элементов, готовых грабить, насилловать, наносить увечье и лишать жизни.

Человека повсюду подстерегают опасности. Его крепость – дом – может разрушиться от стихийного бедствия или террористического акта, сгореть от небрежного обращения с огнем, нарушения правил безопасности при пользовании бытовыми приборами или от поджога. На улице человек может попасть под колеса автомашины при нарушении одним или обоими участниками правил дорожного движения, обязательных для всех. Человек может получить травму или погибнуть, поскользнувшись на не очищенном ото льда тротуаре, наступив на кожуру от банана или арбузную корку, получить удар по голове падающей с крыши сосулькой или куском бетона, отвалившимся от старого балкона. Человека могут покусать бродячие или домашние собаки, которых их хозяева выгуливают без намордника и поводка, хотя бывают случаи, что и дрессированные собаки набрасываются на прохожих и даже собственных хозяев, если те что-то делают не так. А подвыпившие подростки? А наркоманы? А разного рода отщепенцы, от которых никогда не знаешь чего ожидать? А насильники и маньяки? А рецидивисты? А террористы? Да мало ли что может представлять угрозу для жизни и здоровья человека кроме его личного наплевательского к себе отношения!

Так что же – жить в постоянном страхе или спрятаться в тайге, как известные отшельники Лыковы? Не обязательно. Сейчас врачи учат больных сахарным диабетом и бронхиальной астмой жить полноценной жизнью. Организуют для этого специальные школы. Так и любому человеку нужно учиться, как защитить себя от подстерегающих опасностей. Учиться надо постоянно, начиная с детского возраста в семье, в школе, в средних специальных и высших учебных заведениях. В любом возрасте надо заниматься самообразованием, отрабатывать на практике полученные знания. Лень и надежда на «авось», на кого-то другого может привести к трагедии.

В современном мире нужно бояться не ядерного оружия, а собственной безалаберности и недисциплинированности, которые могут привести к трагическим последствиям, особенно если вы водите автомобиль или работаете на предприятии, аварийная ситуация на котором может привести к техногенной катастрофе, проживаете в местности или выезжаете в страны, где возможны те или иные стихийные бедствия. Ежегодно на дорогах страны погибает более 30 тысяч человек и более 250 тысяч – становятся инвалидами. Чтобы наглядно представить сложившуюся катастрофическую ситуацию, можно условно предположить, что каждые 2 года один из областных центров России по численности населения превышающий 500 тысяч (такой как Рязань, Тверь, Тула и другие) становится фактически городом калек! За 10 лет таких городов будет уже 5, а за 50 лет – 25. Если учесть, что гибнут в ДТП и становятся калекками в основном люди трудоспособного возраста, то может случиться, что без какого-либо иностранного военного вторжения, россияне сами себя истребят с помощью только автомашин всего за несколько десятилетий.

События 11 сентября 2001 года в США показали, что для ведения войны в современных условиях не нужны баллистические ракеты, дальняя авиация и атомные подводные лодки. Одна или несколько террористических или диверсионных групп могут ввергнуть в хаос страну, нанести удары по ядерным, бактериологическим и химически-опасным объектам, зданиям правительств и штабов. По заявлениям президента такая война на территории России развязана международным терроризмом и ведется уже на протяжении нескольких лет.

Спасти, выжить даже в таких условиях помогут грамотные действия по сигналам оповещения ГО и по собственным оценкам ситуации, если времени ожидать сигналов оповещения и рекомендаций по действиям в той или иной ситуации обстоятельствами не отпущено. Об этом красноречиво свидетельствует рассказ одного из уцелевших сотрудников Всемирного торгового центра (США), успевшего выбраться из одного из небоскребов до того, как он обрушился: «Я сидел за компьютером, постепенно углубляясь в работу. Вдруг меня как будто качнуло.

Потом послышался жуткий скрежет металла. Подняв голову, я увидел, что начали качаться стены. Они скрежетали по углам, на стыках. Колебался потолок. Первой моей реакцией был шок, как бы столбняк. Я не шевелился, боясь малейшим движением нарушить шаткое равновесие. Потом я подумал, что, наверное, это землетрясение. Спокойно, даже как-то деловито я встал, вышел из программы и выключил компьютер (вспомнил, что при землетрясениях нельзя оставлять включенными электроприборы, может быть короткое замыкание и пожар). Собрал вещи, сложил в кейс. Надел пиджак (я его обычно снимаю, сидя за компьютером) и пошел к лифту. В это время скрежет прекратился, и я подумал, что, наверное, уже можно возвращаться. Но это было уже очень трудно сделать. В холле скопилась масса народа. Все ждали лифта, но его не было. В воздухе висело напряжение, хотя внешне все были относительно спокойны. Особой паники не было. Вообще, было относительно тихо. Многие люди переговаривались между собой, но тихо, почти шепотом. Было похоже, что все были в шоке, как-то оцепенели. Потом из шахты лифта запахло дымом. Тут я понял, что лифта, наверное, уже не будет. И тогда часть людей, и я вместе с ними, пошли по лестницам пожарного выхода. На лестницах было полно людей. Кто-то бежал, кто-то падал... Иногда приходилось перепрыгивать через людей. На некоторых этажах сильно пахло дымом, гарью. Постепенно я перешел на бег. Дыхание сбилось. Сердце готово было выпрыгнуть из груди. Вот тут на меня и стал наваливаться страх. Наверное, под внешним влиянием. Вокруг все кричали, бежали, некоторые даже дрались и хватали меня за одежду. Лестницы тряслись, слышался нарастающий скрежет металла и бетона. Где-то со звоном вылетали окна. Я плохо помню, как добежал до нижнего этажа и выскочил из здания. Навстречу шли полицейские и пожарные. Я закричал, что там ужас и чтобы они уходили. После этого я из последних сил бросился бежать куда-нибудь. Последнее, что я помню, это взрыв за спиной. Я упал и потерял сознание».

Каждому человеку необходимо уяснить, что его жизнь, его здоровье находятся в его руках. У государства не хватит сил и средств, чтобы при возникновении чрезвычайной ситуации в результате аварии, катастрофы, террористического акта или стихийного бедствия немедленно оказать первую помощь всем пострадавшим с привлечением специально подготовленных нештатных формирований или штатных служб быстрого реагирования: «газоспасателей», «скорой медицинской помощи»...

Желающие сохранить свою жизнь и жизнь своих близких в чрезвычайной ситуации, должны постоянно иметь при себе настоящую или аналогичную памятку и систематически в нее заглядывать, чтобы в нужный момент не растеряться и найти страницу со спасительным советом, вспомнить отработываемые на занятиях и во время самоподготовки навыки.



Глава 1. Оказание первой помощи, самопомощи и взаимопомощи при неотложных состояниях

Шок

При тяжелых травмах и ранениях на организм вредное влияние оказывают: боль, кровопотеря, образование в пораженных тканях вредных продуктов. Эти факторы неблагоприятным образом воздействуют на мозг и железы внутренней секреции. Сначала вышеуказанные органы, благодаря своим защитным механизмам (сужению сосудов, ускорению пульса для поддержания в норме кровяного давления, дыхания и обмена веществ) противодействуют этим вредным влияниям. Однако продолжительное, непрерывное воздействие вредных факторов истощает защитный потенциал организма, и возникают нарушения кровообращения, дыхания и обмена веществ, объединенные одним названием – шок – бесчувствие.

Шок – это реакция организма на ранение, представляющая большую опасность для жизни пострадавшего. Иногда шок возникает сразу, иногда – через 2-4 часа после травмы, когда обеспечивающие жизнедеятельность тела органы истощаются в результате борьбы с последствиями травмы.

Первая помощь. Предоставление пострадавшему максимального покоя. Имеется в виду покой не только всего организма в целом, но также создание покоя для пострадавшей части тела, что достигается, например, при переломах путем тщательной иммобилизации конечности (при наличии раны необходимо сначала наложить на нее стерильную повязку, а при сильном кровотечении – жгут). Пострадавшего необходимо согреть (дать горячее питье, укутать, положить грелки).

При любой травме (особенно тяжелой) необходимо предпринять меры к уменьшению боли и кровопотери. Очень важно устранить такие предрасполагающие факторы, как охлаждение, голод, жажда, возбуждение, волнение и другие. Одним из самых существенных мероприятий в отношении профилактики шока является своевременная и правильная обработка раны и хорошая иммобилизация перелома, остановка кровотечения, а также правильная транспортировка.

Обморок

Травмы могут приводить не только к шоку, но и сильному волнению, чувству возмущения, удивления. Каждый человек реагирует на травмы по-разному. У людей с повышенной чувствительностью даже при небольших травмах нередко возникает кратковременное бессознательное состояние, именуемое обмороком.

Сущность обморока заключается во внезапной недостаточности кровенаполнения мозга, возникающей в результате возбуждения, боли или же из-за недостатка свежего воздуха. Обморок может возникнуть и у людей, стоящих на многолюдном мероприятии в закрытом помещении. В таком случае возникновение обморока связано с перегревом тела.

Первая помощь. Больного необходимо немедленно уложить на кровать, диван или на пол, но так, чтобы его голова и верхняя часть туловища находились ниже ног. Это делается с целью максимально быстрого увеличения притока крови к головному мозгу. Одновременно нужно обеспечить приток свежего воздуха, расстегнуть одежду, сбрызнуть лицо холодной водой и дать понюхать ватку, пропитанную нашатырным спиртом, уксусом, одеколоном, натереть этими средствами виски, согреть ноги грелками или растереть их чем-либо жестким.

После возвращения сознания нужно дать горячий крепкий чай или кофе. Если после принятых мер сознание не восстанавливается, необходимо вызвать скорую помощь.

Аппендицит

Аппендицит – воспаление червеобразного отростка (аппендикса) слепой кишки. Одним из условий, способствующих возникновению аппендицита, является затруднение выхода содержимого кишечника из отростка в слепую кишку. Опорожнению полости отростка может препятствовать его перегиб, закупорка просвета каловым камнем, резкое набухание слизистой оболочки под влиянием какого-либо раздражения, например, проникшими в отросток мелкими глистами (острицами) или продуктами гнилостного распада содержимого кишечника. Часто затруднение опорожнения отростка связано с постоянным переполнением слепой кишки каловыми массами при запорах, обусловленных нерациональным питанием. Заболевание начинается болями неопределенного характера в области пупка, которые затем распространяются на правую половину живота. Больного тошнит, может возникнуть рвота. При ходьбе он испытывает колющие боли в указанной области, поэтому часто ходит согнувшись. Боли постепенно нарастают, усиливаются при кашле, изменении положения больного, особенно при попытке лечь на левый бок. В ходе заболевания может произойти накопление гноя в червеобразном отростке и его последующее прободение (прорыв); гной при этом разливается в брюшной полости, что представляет смертельную опасность для жизни больного.

Первая помощь. При появлении описанных выше симптомов необходимо незамедлительно вызвать «скорую медицинскую помощь», а до приезда врача уложить больного в постель, положить на живот пузырь со льдом или холодной водой (ни в коем случае не класть грелку!). Нельзя применять болеутоляющие средства, так как уменьшение болей может привести к ошибочному толкованию болезни со всеми вытекающими отсюда печальными последствиями.

Прободение язвы желудка

Язвенная болезнь (язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки) – заболевание, главным проявлением которого является наличие язвы в желудке или двенадцатиперстной кишке. Наиболее опасное осложнение язвенной болезни – прободение стенки желудка, сопровождающееся острой («кинжальной») болью в животе и признаками воспаления брюшины.

Первая помощь. Больного необходимо уложить в постель в полусидячем положении с согнутыми в коленях ногами и быстро организовать его транспортировку в больницу, так как при этом осложнении требуется немедленное хирургическое вмешательство.

Кишечная непроходимость

Кишечная непроходимость возникает в результате ущемления кишечной петли, что наблюдается при спайках брюшины, развивающихся после различных операций брюшной полости и воспалительных процессов, или же в результате перекручивания (заворота) кишки, из-за закупорки её просвета. При этом возникает быстро усиливающаяся боль, появляется рвота. Брюшная стенка напряжена, как правило, наблюдается задержка стула и газов.

Первая помощь. Больного укладывают в полусидячем положении с согнутыми в коленях ногами, на живот кладут умеренно теплые компрессы и как можно скорее транспортируют в лечебное учреждение.

Желчные камни

У человека, страдающего желчнокаменной болезнью, временами возникают резкие режущие боли в правом подреберье, отдающие в спину, когда камни проходят по желчному протоку, иногда сопровождающиеся рвотой. Больной в это время не находит себе места от боли.

Первая помощь. Больного следует уложить в постель в полусидячем положении с согнутыми в коленях ногами. На область желчного пузыря наложить теплый сухой компресс. Принять меры к оказанию больному квалифицированной медицинской помощи.

Почечные камни

Состояние, подобное желчнокаменной болезни, наблюдается и при почечных коликах, при которых почечные камни проходят по мочеточнику в мочевой пузырь. При этом возникают очень сильные боли, отдающие вниз.

Первая помощь. Аналогична помощи, оказываемой при желчных коликах.

Эпилепсия

При легкой форме это заболевание проявляется только приступами потери сознания, которые длятся всего лишь мгновение. При тяжелой форме наблюдается внезапная потеря сознания, падение на землю, подергивающие судороги всего тела, появление на губах пены, хрипящее дыхание, непроизвольное мочеиспускание.

Первая помощь. Больного следует уложить в тени (оберегать от прямого действия солнца) с несколько приподнятой головой. Расстегнуть одежду на шее и груди. Между зубов вложить свернутый носовой платок для того, чтобы во время приступа не произошло прикусывания языка. На лоб наложить холодный компресс.

Инсульт – кровоизлияние в мозг – апоплексия

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения с поражением ткани мозга и расстройством его функций. Основными причинами возникновения инсульта являются гипертоническая болезнь и атеросклероз сосудов головного мозга, другие заболевания сосудов, ревматизм, болезни крови. Наиболее часто он возникает у пожилых людей и злоупотребляющих алкоголем. Больной сначала испытывает слабость, затем обычно происходит потеря сознания. Часть тела парализуется, лицо становится синюшным, дыхание хрипящим. В некоторых случаях моментально наступает смерть.

Первая помощь. Уложить больного, приподнять голову, расстегнуть одежду, на лоб наложить холодный компресс, а в случае нарушения дыхания и возникновения сердечной слабости немедленно предпринять меры по оживлению.

Инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда поражает в основном мужчин в возрасте от 30 до 50 лет. В менее тяжелых случаях инфаркт проявляется резкой колющей болью в области сердца или чувством давления на грудную клетку. В более тяжелых случаях больной внезапно, успев лишь вскрикнуть или же сказать несколько слов о том, что ему плохо, теряет сознание и падает. Сердце у него перестает биться, дыхание становится хрипящим и через короткое время также прекращается.

Инфаркт миокарда – острое заболевание, обусловленное развитием одного или нескольких очагов омертвения в сердечной мышце и проявляющееся различными нарушениями сердечной деятельности. Как правило, основой развития инфаркта миокарда является поражение венечных артерий сердца при атеросклерозе, приводящее к сужению их просвета. Нередко к атеросклеротическому процессу присоединяется тромбоз (закупорка сосуда) в зоне поражения сосуда, ведущий к полному или частичному прекращению поступления крови к соответствующему участку мышцы сердца. Возникновению инфаркта миокарда способствуют гипертоническая болезнь, сахарный диабет, стресс, нервное перенапряжение, курение. В большинстве случаев инфаркт миокарда развивается на фоне стенокардии, при которой резкое физическое или психическое перенапряжение может стать непосредственной причиной развития инфаркта миокарда.

Обычно боль при инфаркте миокарда бывает сжимающей, раздирающей, жгучей, локализуется в центре грудной клетки (за грудиной) или левее, нередко распространяясь вверх и вправо, отдает в левую руку или обе руки, в спину, нижнюю челюсть. Как правило, приступ длится несколько часов, а иногда даже суток, сопровождаясь резкой слабостью, чувством страха смерти, а также одышкой и другими проявлениями нарушения работы сердца.

Первая помощь. При легких случаях инфаркта больному требуется абсолютный покой. Больной, уложенный в постель, не должен делать никаких движений. Немедленно вызывается «скорая медицинская помощь». В тяжелых случаях с потерей сознания и клинической смертью следует сразу же приступить к оживлению больного.

Внезапные роды

В исключительных случаях приходится оказывать первую помощь беременной женщине, рожаящей в поезде, в самолете, общественном месте или в домашних условиях.

Первая помощь. Прежде всего, оказывающий помощь должен тщательно вымыть руки. После прекращения пульсации в пуповине её на расстоянии приблизительно 5-10 см от пупка ребенка в двух местах перевязывают чистыми тряпочками или же бинтом и между перевязанными местами перерезают ножницами. После оказания первой помощи при родах следует немедленно вызвать «скорую медицинскую помощь» или доставить роженицу с новорожденным в ближайшее лечебное учреждение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.