



Поездка на дачу или «на природу», туристический поход или загородная прогулка могут сопровождаться авариями или

экстремальными ситуациями. Что делать, когда профессиональная медицинская помощь недоступна, когда нельзя позвонить по 03? Выход один – само- и взаимопомощь. Каждый человек должен знать элементарные правила первой доврачебной помощи и помнить главное правило в спасении человека – не навреди!



ПОРАЖЕНИЕ ТОКОМ

Следует немедленно прекратить действие электротока, выключить рубильник, выключатель, пробки и т.д. Отвести от пострадавшего электрические провода сухой веревкой, палкой.

Прикосновение к пострадавшему незачищенными руками при не отключенных проводах опасно.

После прекращения действия электротока его надо осмотреть. При тяжелых случаях, сопровождающихся остановкой дыхания, немедленно приступают к искусственному дыханию.

Если поражения сопровождаются легкими общими расстройствами (головокружение, обморок, боль в сердце), то больного необходимо доставить в лечебное учреждение, согреть, тепло укрыв, в положении лежа. Больному дают обезболивающие (анальгин, баралгин и др.) и успокаивающие (седуксен, настойка валерианы и др.) средства.



ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ

Любую рану нельзя промывать водой. Это может привести к нежелательному инфицированию. При наличии

дезинфицирующих средств, таких как фурациллин, спирт, йод, кожу вокруг раны следует обработать именно ими, прежде

чем наложить повязку. Для этого марлю или кусочек бинта смачивают дезинфицирующим средством и 2-3 раза протирают кожу вокруг раны. Нельзя допускать попадания прижигающих средств (спирт, йод, бензин и др.) непосредственно на рану, не следует также самим удалять инородные тела и грязь из глубоких слоев раны. Это может вызвать такие осложнения как кровотечения, повреждение органов. Не следует на кровоточащую рану наносить мази, порошки. **Причина смерти при глубоких ранениях – это, как правило, большая кровопотеря.** Поэтому первые и неотложные мероприятия направлены на остановку кровотечения любым возможным способом – наложением жгута, давящей повязки, прижатием пальцем кровоточащего сосуда. После оказания первой помощи больного следует немедленно госпитализировать.



ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА ГЛАЗ

В глаз могут попасть мошки, ворсинки, песчинки и т.д. Они вызывают чувство покалывания, жжения, которые усиливаются при моргании и слезотечении. Такие инородные тела надо постараться быстрее удалить, так как иначе может возникнуть отек тканей глаза, конъюнктивит. **Надо помнить, что тереть глаз нельзя.** Это может привести к дополнительному механическому повреждению. Инородные тела располагаются, как правило, под нижним или верхним веком. Для осмотра тканей под нижним веком больного просят посмотреть вверх, одновременно оттягивая нижнее веко книзу. И наоборот, чтобы

осмотреть пространство под верхним веком, больного просят посмотреть вниз, двумя пальцами правой руки верхнее веко за ресницы оттягивают вперед и вниз, затем указательным пальцем левой руки, наложенным поверх верхнего века, выворачивают его движением снизу-вверх. Инородное тело удаляют туго свернутым кусочком ваты или марли. После удаления инородного тела для профилактики инфекционных осложнений



рекомендуется закапать в глаз 2-3 капли альбуцида. Если после этих манипуляций большой продолжает испытывать неприятные, болезненные ощущения, то обязательно следует показаться врачу-офтальмологу. **Если в глаз попало твердое инородное тело с острыми краями, то повреждение может быть проникающим. В таком случае удалять инородное тело нельзя!** Больного необходимо срочно госпитализировать в офтальмологическое отделение.



УКУСЫ ЯДОВИТЫХ ЗМЕЙ

Укусы ядовитых змей лечат введением специфических противозмеиных сывороток. Неотложная доврачебная помощь включает следующие меры: промыть место укуса водой с мылом, наложить стягивающую повязку (но не жгут!) выше места укуса, дать аспирин. Ни в коем случае не пытайтесь высосать яд из ранки – вы рискуете сами и усугубляете положение пострадавшего.

Народная медицина советует:

- приложить к месту укуса половину луковицы, держать до тех пор, пока она не почернеет;
- наложить на место укуса растертую свежую траву череды трехраздельной



УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Укусы насекомых (клещей, пчел, ос) могут вызвать боль, раздражение, аллергическую реакцию, стать причиной инфекционного заболевания. *В качестве доврачебной помощи* нужно пинцетом удалить жало (пчелы или осы) или клеща.

Чтобы не оставить в глубине кожи головку клеща, нужно сначала смазать кожу бензином, эфиром, керосином, растительным маслом. На место укуса наложить холод, затем смазать кожу преднизолоновой мазью, а внутрь принять таблетку димедрола (супрастина или тавегила). Боль от укуса насекомых хорошо снимает бальзам «Золотая звезда» и бальзам Биттнера.



Что делать если...

...разбился градусник

Если разбился градусник, то это довольно неприятно. Опасность исходит от ртути, которая при ударе разделяется на мелкие шарики. Ртуть, ее пары и соединения очень опасны. С попаданием в организм человека через органы дыхания ртуть аккумулируется и остается там на всю жизнь. Симптомы отравления ртутью проявляются через 8-24 часа. Начинается общая слабость, недомогание, головная боль, повышается температура, появляются боли в животе, нарушения функций желудка, боли в деснах. Однако не стоит паниковать, если у вас разбился градусник и ртуть растеклась по поверхности пола. Не пытайтесь вытереть ртуть тряпкой или смести веником, которым вы подметаете. Это только навредит. Для сбора ртути приготовьте наполненную водой банку с

плотной крышкой, обыкновенную кисточку, резиновую грушу, бумажный квадратик, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку, раствор марганцовки. При помощи кисточки соберите самые крупные шарики ртuti в бумажный конвертик. Затем втяните в резиновую грушу более мелкие шарики. А оставшиеся мелкие капельки наклейте на лейкопластырь. Всю собранную ртуть поместите в банку и плотно закройте ее, а очищенную поверхность пола или стола протрите мокрой газетой, затем обработайте раствором марганцовки. После всех выше указанных мероприятий следует хорошо проветрить помещение. И использованные кисточку, резиновую грушу, тряпку лучше выбросить и не применять для других целей.

...нужно сделать йодную сетку

На палочку накручивают ватный шарик, смачивают его 5% спиртовой настойкой йода и наносят на кожу пересекающимися горизонтальными и вертикальными полосами, шириной примерно 1см. Вертикальные линии следует проводить по средней линии грудины. Затем параллельно ей с обеих сторон через середину ключицы и параллельно этим линиям посередине между ними надо провести еще по одной линии. На спине наносят с обеих сторон по две вертикальные линии параллельно позвоночнику через внутренний край лопатки и посередине между этими линиями и позвоночником.

Горизонтальные линии и на спине, и на груди следует проводить вдоль межреберных промежутков, потому как именно там проходят сосуды и нервы, богатые рефлекторными связями. Следует знать, что йодную сетку нельзя наносить при температуре тела выше 38 градусов, а также людям с повышенной чувствительностью к йоду. Такие процедуры делают не более двух-трех раз в неделю. Напомним также, что йодная сетка

является вспомогательной терапией при лечении простудных заболеваний.

...нужно сделать клизму

Для клизм используют либо грушевидный резиновый баллон, либо кружку Эсмарха – это специальный сосуд емкостью до 1,5 литра. Для того чтобы провести очистительную клизму, большого надо положить на левый бок, согнув ноги в коленях и привести их к животу. Смазанный вазелином наконечник вращательным (винтообразным) движением осторожно вводят в прямую кишку вначале по направлению к пупку (3-4см.), а затем, ощутив незначительное препятствие, направляют наконечник в сторону позвоночника и вводят в просвет кишки на глубину 10-12см. После этого открывают кран и кружку постепенно поднимают на высоту до 1 метра. При появлении у больного сильного позыва на дефекацию кран закрывают, наконечник извлекают из прямой кишки одной рукой сдвинув ягодицы вместе и попросив больного удерживать воду. После извлечения наконечника желательно, чтобы больной удерживал воду в течение 5-10 минут и только потом опорожнял кишечник.

... нужно сделать ингаляцию

Лечебные ингаляции назначает только врач. В домашних условиях часто применяют паровые ингаляции. Для этого раствор, подогретый до кипения, наливают в резиновую грелку и дышат парами лекарственных веществ через раструб грелки. Этот способ хорош тем, что пар попадает только в верхние дыхательные пути и полость рта. Более хорошо применяется другой способ, когда дышат паром над кастрюлей с лекарственным раствором. В этом случае пар воздействует не только на верхние дыхательные пути и полость рта, но также на кожу лица, слизистую глаз. Этот способ может более тяжело переноситься больными. Ингаляции



следует применять не ранее чем через час-полтора после еды, принимая процедуры нельзя отвлекаться разговорами и другими делами. При заболеваниях носа и его придаточных пазух пар следует вдыхать и выдыхать носом без напряжения, а при заболеваниях трахеи, бронхов, легких – через рот. После ингаляций в течение часа не рекомендуется есть, курить, пить.

... нужно поставить банки

Банки ставят следующим образом: берут набор чистых, сухих банок, зажим, кусочек ваты, спирт, спички, вазелин; больного укладывают на живот, протирают кожу спиртом, затем тонким слоем вазелина; левой рукой берут зажим с зажатой кусочком ваты, которую смачивают спиртом и зажигают, в правую руку берут банку, вводят туда и энергично выводят огонь, быстро ставят банку горлом, на нужный участок тела. Вследствие отрицательного давления в банке кожа и подкожная клетчатка засасывается в нее, приобретая яркорозовую или багровую окраску. После того как банки поставлены, больного накрывают одеялом, держат их 15-20 минут, у детей 5-10 минут. Снимают банки следующим образом.левой рукой наклоняют банку, а пальцем правой руки нажимают на кожу около края банки, впуская в нее воздух. Когда банки снимают, кожу вытирают и оставляют больного лежать в постели. Банки ставят по совету врача через день или каждый день. В день процедуры принимать ванну или душ не рекомендуется. Банки нельзя применять при заболеваниях кожи, повышенной кровоточивости. Длительность применения банок также советует врач. Банки ставят в зависимости от расположения очага воспаления. Обычно их ставят на поясницу, под лопатки, то есть туда, где мышечный и жировой слой толще и где нет костных выступов и утолщений. Для каждого выбранного участка обычно требуется пять или шесть банок.



До
приезда
«скорой»...