

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Первая помощь — это ряд лечебно-профилактических мероприятий, выполняемых при внезапных заболеваниях или несчастных случаях, а также меры срочной помощи раненым или больным людям, предпринимаемые до прибытия медработника или до помещения больного в медицинское учреждение

ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ НЕОБХОДИМО:



знание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при несчастных случаях;



навыки проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца;



доступность аптек с набором необходимых медикаментов и медицинских средств.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ПОСТРАДАВШЕГО:

- **сознание:** ясное, отсутствует, нарушено;
- **цвет кожных покровов** и видимых слизистых оболочек (губ, глаз): розовые, синюшные, бледные.
- **наличие дыхания:** нормальное, отсутствует, нарушено (неправильное, поверхностное, хрипящее);
- **наличие кровообращения** путем проверки пульса на крупных артериях (сонная артерия, в области локтевого и подколенного сгибов);
- **зрачки:** расширенные, суженные.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОКАЗАНИИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ

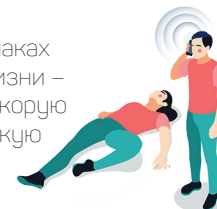
1

убедиться в личной безопасности и безопасности пострадавшего;



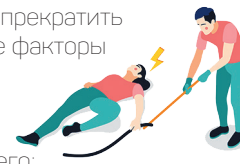
3

при признаках угрозы жизни – вызвать скорую медицинскую помощь;



2

устранить и прекратить угрожающие факторы для жизни и здоровья своего и пострадавшего;



4

выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности:



- **восстановить** проходимость дыхательных путей;



- **провести** искусственное дыхание;

- **провести** наружный массаж сердца;



- **остановить** кровотечение;

- **обеспечить** иммобилизацию места перелома; наложить повязку и т. п.;



- **поддерживать** основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского персонала;

- **принять меры** для транспортировки пострадавшего в ближайшее медучреждение.



Случаи для вызова СМП делятся на экстренные и неотложные:



Экстренные — представляют угрозу жизни (чрезвычайная ситуация, аварии; потеря сознания; судороги; острые нарушения дыхания; острые нарушения системы кровообращения; травмы любого происхождения, сопровождающиеся шоком и т.д.)

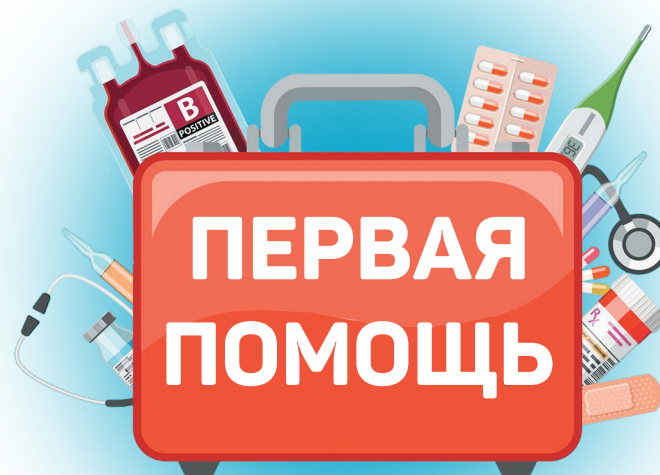
Неотложные — без явных признаков угрозы жизни — оказываются при острых болях и обострениях хронических заболеваний (боль в животе, спине, грудной клетке; значительное изменение артериального давления; пищевые отравления; аллергия, сыпь и т.д.)

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ:



- Позвонить по телефону 103 или 112.
- Сообщить коротко и ясно:
 - Причину вызова;
 - Адрес местонахождения больного, указать ориентиры (улицу, дом, квартиру, наиболее удобный проезд к месту происшествия);
 - Ф.И.О. пострадавшего, возраст;
 - Номер телефона и фамилию вызывающего бригаду СМП;
 - Точно отвечать на дополнительные вопросы.

ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»
Городской Центр здоровья



НАПРИМЕР:

- Мой муж упал с велосипеда, повредил голову и ногу.
- Адрес: перекресток улиц Матусевича и Петра Глебки, велодорожка в парке «Тивали».
- Иванов Петр Сергеевич, 29 лет.
- Вызывает жена: Иванова Елена Анатольевна, номер телефона: +375 291234567.





Зима – не только волшебное время года, но и опасное. В это время года резко возрастает вероятность травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты и неправильно подобранная обувь.



Всем нам известно, что гололед – не самый лучший спутник в зимнюю погоду. Он чреват опасными травмами, переломами и даже сотрясением мозга. Казалось бы, поскользнуться или нет в гололед – это настоящая лотерея и случайность, которую нельзя предотвратить. Но это не совсем так.

В зимний период преобладают ушибы и переломы костей, вывихи. Пострадавшие преимущественно находятся в трудоспособном возрасте (около 80%). Дети до 18 лет составляют 2%, а лица старше 60 лет – около 8%.

Несмотря на обилие факторов риска, основной причиной травм зимой является банальная спешка. Второпях многие не замечают льда, припорошенного снегом, из-за чего происходят падения и случаются травмы. Переломы конечностей возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке. В ней легко споткнуться и упасть.



КАКИЕ ЖЕ МЕСТА ЯВЛЯЮТСЯ ПОТЕНЦИАЛЬНО ТРАВМООПАСНЫМИ В ПЕРИОД ГОЛОЛЁДА?

- ступеньки подъездов;
- ступеньки подземных переходов;
- остановки общественного транспорта;
- горки, в том числе детские.

ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ КОВАРНОЙ ПОГОДЫ, НУЖНО СОБЛЮДАТЬ РЯД ПРОСТЫХ ПРАВИЛ:



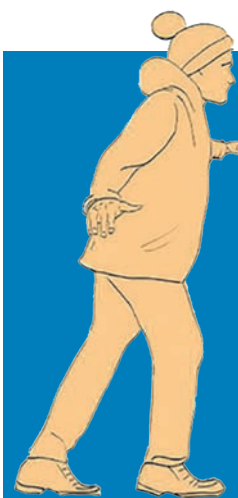
ИЗНАЧАЛЬНО НУЖНО ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗИМНЮЮ ОБУВЬ. Она должна надежно фиксировать лодыжки, чтобы избежать вывиха. Выбирайте ботинки с широкой и устойчивой подошвой, с ребристой или шипованной поверхностью. А женщинам лучше отложить каблуки на другой, более безопасный, раз. Даже если вы пользуетесь личным автомобилем или передвигаетесь по городу на такси – не игнорируйте этот совет, потому что от погодных условий, увы, никто не застрахован.



ОДЕЖДА ТАКЖЕ ИГРАЕТ НЕМАЛОВАЖНУЮ РОЛЬ. Она не должна сковывать движения и затруднять обзор. Лучше всего, если куртка будет без огромного капюшона или высокого ворота.

СЛЕДИТЬ ЗА ПРОГНОЗОМ ПОГОДЫ. Это позволит заблаговременно подготовить подходящую одежду и обувь. Образование гололеда особенно вероятно при температуре воздуха от 0° до -3° С.

А КАК ВСЁ-ТАКИ ХОДИТЬ?



- **ВО-ПЕРВЫХ**, не торопитесь. Если вы часто опаздываете, то постарайтесь рассчитать свой маршрут так, чтобы выйти пораньше.
- **ВО-ВТОРЫХ**, старайтесь ходить в тех местах, где можно за что-то схватиться, если нужно будет удержаться на ногах (поручни, деревья).
- **В-ТРЕТЬИХ**, шаги должны быть мелкими и частыми. И, да, никогда не держите в гололед руки в карманах. Падение в этом случае грозит серьезными травмами. Чуть разведите руки в стороны и балансируйте.

УЧИМСЯ ПАДАТЬ ПРАВИЛЬНО



Вы соблюдали все меры предосторожности, но все равно понимаете, что падения не избежать? Тогда учимся падать правильно!

1. Если вы чувствуете, что падаете, необходимо, по возможности, присесть, опуститься пониже. Это снизит кинетическую энергию удара.
2. Не нужно пытаться «упасть красиво». Нужно постараться максимально сгруппироваться, а падать желательнее на бок.
3. При падении нельзя выставлять руки или ноги, потому что любая такая конечность принимает на себя в этом случае всю силу удара и может быть травмирована.
4. Необходимо максимально избегать падения на спину, ударов затылком.
5. При падении старайтесь спасти себя, а не вещи, ведь никакие материальные ценности не стоят вашего здоровья!
6. Если падаете на спину – очень важно прижать подбородок к груди, это снизит вероятность черепно-мозговой травмы.

Если вы ушиблись, не забудьте приложить к больному месту что-нибудь холодное. Если чувствуете себя неважно – обязательно обращайтесь к врачу.

ЗИМА ВНОСИТ В НАШУ ЖИЗНЬ КОРРЕКТИВЫ И, ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА, НУЖНО ОБ ЭТОМ НЕ ЗАБЫВАТЬ. В ПЕРИОД ГОЛОЛЁДА БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ, ВЕДЬ НИКАКАЯ СПЕШКА НЕ СТОИТ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»
Городской Центр здоровья



ГОЛОЛЁД

ПРЕДОТВРАЩАЕМ ПАДЕНИЕ

Автор: заведующий редакционно-издательским отделом городского Центра здоровья **Баландина Е.А.**
Художественное оформление: художник городского Центра здоровья **Кишкин А.С.**
Работа над текстом: редактор городского Центра здоровья **Кравченко Д.О.**
Ответственный за выпуск: заведующий городским Центром здоровья **Кавриго С.В.**

Минск

В последние годы зимы в Беларуси отличаются неустойчивостью погоды. Оттепели сменяются морозами, часто с резким ветром и сильными метелями. Такая погода способствует резкому всплеску различных простудных заболеваний, переохлаждений организма и отморожений различных частей тела. Ежегодно с наступлением морозов в Республике с отморожениями различной степени в больницы скорой медицинской помощи поступает от 1,5 до 3,5 тыс. человек.

Реальное же количество отморожений и переохлаждений организма значительно выше. Большинство случаев холодовых травм приходится на декабрь - февраль.

Что же такое отморожение, переохлаждение и причины их возникновения?

Отморожение – это повреждение тканей, вызванное воздействием низких температур. Возникает при температуре окружающей среды ниже 0°С.

Переохлаждение – сильное охлаждение организма, приводящее нередко к различным заболеваниям и даже смерти. Особенно быстрое переохлаждение человек получает при попадании в холодную воду.



В возникновении отморожений при низких температурах решающую роль играет длительность воздействия холода, а при более высоких температурах имеют значение влажность воздуха и скорость ветра.

В значительной мере этому способствуют также легкая и тесная одежда и обувь, которая, сдавливая ткани, вызывает нарушения кровообращения в конечностях – кистях и стопах. К факторам, способствующим возникновению отморожений относятся: – **адинамия** (отсутствие двигательной деятельности), **переутомление, истощение, алкогольное опьянение, тяжелая травма с кровопотерей, сопутствующие хронические заболевания: сахарный диабет, варикозное расширение вен, облитерирующий атеросклероз сосудов конечностей, а также ранее перенесенные отморожения.**

При отморожениях, в зависимости от глубины холодового воздействия, могут развиваться нарушения от самых легких - проходящих, до самых тяжелых - сопровождающихся тотальным омертвлением.

Степени и признаки отморожения

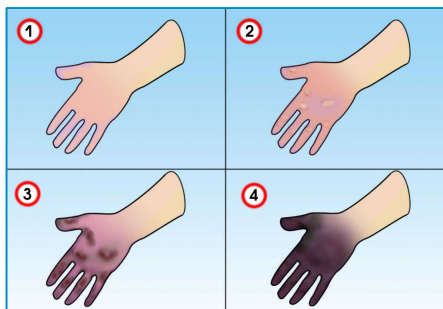
По характеру поражения различают четыре степени отморожения:

первая – наиболее легкая поверхностная, на участке отморожения после согревания развивается отек, боль, покраснение кожных покровов;

вторая – на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью;

третья – образуются пузыри, содержащие кровянистую жидкость, через несколько суток на их месте образуются участки омертвления;

четвертая – поражение кожи, мягких тканей и костных структур.



Отморожению чаще всего подвергаются выступающие части тела: пальцы ног и рук, нос, щеки, ушные раковины.

На начальных стадиях отморожения наблюдается лишь побледнение кожи, потеря чувствительности. При глубоких отморожениях пораженный участок тела имеет характерный вид: кожа холодная на ощупь, нечувствительная, бледная, конечность производит впечатление окаменевшей. После согревания быстро развивается отек, сильные боли, пузыри, потеря чувствительности. Отсутствие восстановления болевой чувствительности кожи в течение суток указывает на отморожение 3-й и 4-й степени.

Одним из видов холодовой травмы является **ознобление** – **хроническое отморожение 1-й степени**. Оно возникает при постоянном, хотя и не сильном охлаждении: при работе на улице в холодную сырую погоду или в сырых помещениях, при ношении тесной неутепленной обуви. У страдающего озноблением на коже кистей, стоп, ушных раковин, реже на носу и щеках, появляются красновато-синюшные или багровые пятна, кожа отекает, становится напряженной, холодной на ощупь, шелушится, при этом больной чувствует зуд, жжение, боли, особенно при быстром согревании.

Большинство холодовых травм у взрослых происходит в состоянии **алкогольного опьянения**. Алкоголь дает ощущение разогревания на 15-20 минут, затем происходит угнетение центра терморегуляции, наступает повышенная теплоотдача, развивается быстрое переохлаждение организма. Алкоголь увеличивает вязкость крови, вызывает нарушения микроциркуляции крови, снижает скорость кровотока в конечностях.

У детей, как правило, отморожения обусловлены длительным пребыванием на холоде, не по сезону одетой одеждой и обувью, оставлением открытыми в период крайне низких температур ушных раковин, лица.

Первая помощь, меры профилактики и защиты от отморожений и переохлаждений

Оказание помощи на первой стадии отморожения сводится к восстановлению кровообращения в поврежденных тканях постепенным согреванием, которое достигается применением теплой одежды и нахождением в теплом помещении. Недопустимо использование для согревания конечностей теплой водой растирания снегом! Кристаллы снега легко травмируют кожу, уже поврежденную при замерзании, увлажняют, снижают температуру, тем самым способствуя углублению поражения.

При более глубоких отморожениях необходимо укутать пораженные участки тела сухой и теплой одеждой, обеспечить доставку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Позднее обращение за медицинской помощью, особенно при тяжелом отморожении, грозит весьма опасными осложнениями.

В случае обнаружения в зимнее время лежащего на улице человека, необходимо немедленно доставить его в теплое помещение, иначе он может ос-

Как уберечься от отморожений и переохлаждений

таться без ног и рук, а то и вовсе замерзнуть. **Чтобы не допустить отморожений, следует в холодную погоду надевать теплую, не тесную одежду, правильно подобранную утепленную обувь.** Она должна быть сухой, не тесной, теплой, желательна непроницаемой для воды. В сильный мороз требуются уже валенки, шерстяные чулки (носки). Ноги должны быть сухими, чистыми.

У населения бытует представление, что есть мази, предупреждающие отморожения, в частности, таким считают **гусиный жир**. Все эти средства **неэффективны**. Дело в том, что жиры, пропитывая поверхностные ороговевшие слои кожи, замещая находящийся там воздух, делают теплопроводность кожи выше, тем самым способствуя переохлаждению. Упование на такие мази порождает беспечность, провоцирует неоправданное пренебрежение другими простыми, надежными мерами профилактики отморожений.

Очень важно прикрывать выступающие части тела, закрывать рот шарфом и дышать через него!



Учитывая то, что на начальных стадиях отморожения боль может отсутствовать, необходимо периодически ощупывать нос, уши, пальцы рук, осматривать открытые участки тела. Дышать надо через нос, делая и вдох, и выдох. Это не только предупреждает отморожение носа, но и что не менее важно – предупреждает переохлаждение верхних и нижних дыхательных путей, влекущих за собой различные воспалительные заболевания органов дыхания, вплоть до воспаления легких.

Знание и выполнение этих элементарных правил поможет избежать отморожений и даже спасти жизнь.

Перенесшим отморожение следует помнить, что отмороженные участки тела особенно чувствительны к холоду, поэтому в дальнейшем их нужно тщательно оберегать от переохлаждения во избежание возможного нарушения сосудистой системы пораженных конечностей.

Будьте внимательны к себе, и не пренебрегайте мерами защиты от отморожений и переохлаждений в зимнее время года!



Авторы:

Лещенко В.Т. - зав. взрослым ожоговым
отделением ГКБСМП
Зеленко И.Н. - зав. детским ожоговым
отделением ГКБСМП

Редактор:

Арский Ю.М.
Згирская И.А.
Тарашкевич И.И.

Компьютерная верстка и оформление:

Ответственный за выпуск: