

Спасение утопающего и оказание первой помощи



Если у пострадавшего отсутствует дыхание (а, следовательно, и сознание), но сохранена пульсация на сонных артериях, следует очистить ему полость рта, уложить на бок (для предупреждения западения языка) и попытаться стимулировать кашель похлопыванием ладонью между лопатками. Если дыхание не восстановилось - срочно начать проведение искусственного дыхания.

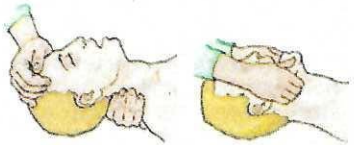


У лежащего на спине пострадавшего одной рукой вывести нижнюю челюсть вперед и книзу, а другой – закрыть ему нос. Вдохи производить по методике «рот в рот» через ткань либо устройство, содержащее односторонний клапан (типа «УДР» - есть во всех автомобильных аптечках), с частотой 12-16 раз в минуту для взрослых и 18-20 раз в минуту – для детей.

Искусственное дыхание продолжать до восстановления самостоятельного дыхания или до приезда бригады скорой помощи.

Если пострадавший находится в состоянии клинической смерти (отсутствуют дыхание и сердцебиение) необходимо экстренно проводить реанимационные мероприятия, для чего:

➤ **В положении лежа на спине запрокинуть голову пострадавшего назад для освобождения дыхательных путей** (нельзя делать при травме ныряльщика!)



Выдвинуть нижнюю челюсть вперед, открыть пострадавшему рот и удалить из полости рта инородные предметы (ил, песок, съемные зубные протезы).

Начать выполнение искусственного дыхания в сочетании с непрямым массажем сердца



жем сердца (кроме пострадавших, у которых имеются травмы грудной клетки): каждые два вдоха чередовать с 30-ю ритмичными надавливаниями на грудину. Непрямой массаж сердца делают основаниями ладоней обеих выпрямленных рук, нажимая на грудину на уровне границы средней и нижней ее трети на глубину 4-5 см. У детей до года непрямым массаж сердца выполняется большими пальцами обеих рук с глубиной нажатия 2-3 см.

При восстановлении сердечных сокращений проведение непрямого массажа сердца прекратить; искусственное дыхание выполнять до восстановления самостоятельного дыхания или приезда бригады скорой медицинской помощи.

После оказания первой помощи пострадавшего необходимо доставить в стационар, поскольку даже после восстановления дыхания и кровообращения возможно развитие такого угрожающего для жизни осложнения, как отек легких.

Так как при возникновении вторичной дыхательной недостаточности (появляется в период от 30 минут до 1-2 суток и более) человек может погибнуть в считанные минуты, он должен находиться под медицинским наблюдением в течение нескольких суток после спасения.

Помните! При раннем оказании первой помощи пострадавшие имеют высокие шансы не только выживания, но и полного восстановления всех функций организма даже в случае длительного нахождения в воде в состоянии клинической смерти.

Став свидетелем беды, не теряйтесь и не паникуйте – помогите спасти человеку жизнь!

Авторы: Лагун А.В. - заведующая редакционно-издательским отделом ГЦЗ
Макаренко К.Б. - заведующий реанимационным отделением 10-й ГКБ
Копытский А.Ю. – врач-анестезиолог-реаниматолог 10-й ГКБ

Клюкач Ф.И. – председатель Минской городской организации ОСВОД

Редактор: Арский Ю.М.

Компьютерная верстка и оформление: Макеев Ю.О.

Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

С наступлением теплой погоды тысячи граждан отправляются к водоёмам, чтобы искупаться, позагорать, отдохнуть на природе. Но иногда купание для некоторых заканчивается трагически. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире гибнет на воде около 380.000 человек. Для Беларуси эта проблема также актуальна.

Что такое утопление и причины гибели людей на воде

Утопление - это смерть от асфиксии в результате попадания воды в дыхательные пути.

Основные причины гибели на воде:

- отсутствие контроля со стороны взрослых за поведением детей у водоемов;
- купание в состоянии алкогольного опьянения;
- рискованное поведение на воде: плавание в одиночку или в неизвестных местах, прыжки в воду с лодки или берегового откоса, использование самодельных плавательных средств;
- стихийные бедствия (наводнения, цунами);
- холодовой шок (охлаждение организма);
- некоторые хронические заболевания (сердечно-сосудистые, эпилепсия и др.).



Независимо от причин, необходимо знать, что **утопление, как правило, происходит в течение 30-60 секунд** - это основной временной интервал, который есть «в запасе» у спасающего.

Признаки тонущего человека:

- Голова человека находится на уровне воды или погружена в нее.
- Утопающий безуспешно пытается плыть в определенном направлении, движения конечностей становятся хаотичными.
- Тонущий человек не может позвать на помощь.

В такой ситуации **жизнь утопающего зависит от умения окружающих быстро и грамотно оказать экстренную помощь.**

В первую очередь пострадавшего необходимо **извлечь из воды, соблюдая два основных условия:**

- 1) способ оказания помощи должен быть безопасен для спасателя;
- 2) дыхательные пути пострадавшего должны находиться над водой, чтобы предотвратить ее попадание ему в нос и рот.

Нередко во время оказания помощи тонущему, он, охваченный паническим страхом, судорожно хватается за своего спасителя, рискуя утопить и его. Для исключения такой возможности надо знать правила захвата и транспортировки пострадавшего.

Способы транспортировки утопающего

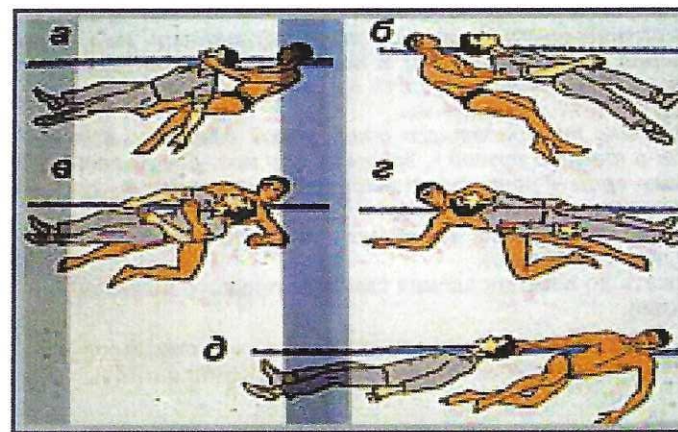
Наиболее распространены следующие способы:

а/ Спасатель поддерживает пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть и плывет стилем «брасс» на спине или на боку.

б/ Спасатель поддерживает пострадавшего под мышки и плывет стилем «брасс» или «кроль» на спине.

в/ Спасатель, подведя свою руку под одноименную руку пострадавшего между плечом и туловищем, удерживает его одной рукой и плывет удобным для себя стилем.

г/ Спасатель подводит свою руку сзади под ближнюю руку пострадавшего и удерживает его за нижнюю челюсть, при этом сам поворачивается на бок лицом к тонущему и плывет на боку любым удобным для себя способом.



д/ Удерживая пострадавшего одной рукой за волосы, спасающий транспортирует его, плывя на боку, спине или стилем «кроль».

Сроки и эффективность проведения спасательных мероприятий зависят от вида утопления, который можно определить по внешнему виду пострадавшего.

Различают несколько видов утоплений:

➤ **Истинное («мокрое») утопление** возникает при поступлении воды в дыхательные пути и, как правило, случается с людьми, которые до последнего борются за жизнь. Этот тип утопления легко определяется по внешнему виду утонувшего: лицо и шея синюшные, шейные вены набухшие, из носа и рта выделяется окрашенная кровью пена. При этом виде утопления **реанимационные мероприятия эффективны, если пребывание пострадавшего под водой продолжалось не более 4-6 минут.**

➤ **Мнимое («сухое», «асфиксическое») утопление** связано с рефлекторным спазмом мышц гортани (ларингоспазмом) при попадании небольшого количества воды в дыхательные пути. У таких утонувших легкие обычно свободны от воды, пенная жидкость из ноздрей и рта не выделяется, кожа и слизистые оболочки бледные, выражено напряжение жевательных мышц. **При «белой» асфиксии человека можно реанимировать в течение 10-30 минут после утопления.**

➤ **Синкопальное утопление** бывает при быстром погружении в ледяную воду, когда у человека вследствие спазма сосудов происходит рефлекторная остановка сердца, после чего вода пассивным образом попадает в дыхательные пути. Пострадавшие бледные, пена изо рта и напряжение жевательных мышц отсутствуют. **Поскольку в холодной воде сроки клинической смерти удлиняются, таких утонувших можно оживить в течение 20-30 минут.**

➤ **Вторичное утопление (смерть в воде)** - гибель пострадавшего связана с заболеванием либо иными внешними причинами (инфаркт миокарда, эпилепсия, отравление). Внешний вид человека зависит от основной причины, вызвавшей смерть.

Первая помощь при утоплении

После извлечения пострадавшего из воды необходимо уложить его на твердую поверхность и освободить грудную клетку от стягивающей одежды. Затем **оценить сознание, наличие или отсутствие кровообращения** (по сердцебиению, пульсации сонных артерий), **самостоятельного дыхания** (движения грудной клетки, слышимые хрипы), **травм, кровотечений**; определить **наличие в ротовой полости инородных тел** (песка, водорослей, ила, съемных зубных протезов), **что определит дальнейшую тактику действия спасающего.**

Если пострадавший в сознании, самостоятельно дышит и у него прощупывается пульс - уложить его на бок, очистить обернутым пальцем полость рта от инородных тел, помочь в удалении воды из дыхательных путей похлопыванием ладонью между лопатками (при сохраненном кашлевом рефлексе), снять промокшую одежду, начать согревание и наблюдать за состоянием до приезда скорой помощи.

➤ Если утопающий погрузился уже в воду, надо нырнуть, осмотреть дно, а при плохой видимости опустить его руками. Ныряют по ходу течения с поправкой на его скорость. Так спасатель тратит меньше сил на преодоление упругости воды.



Транспортировка уставшего при плавании человека
А - транспортировка на спине;
Б - транспортировка впереди себя

➤ Если извлеченный из воды в сознании, надо его успокоить, снять мокрую одежду, согреть (особенно, если вода холодная), интенсивно растереть, переодеть в сухую одежду, укутать и при возможности дать крепкий горячий чай или кофе.

Если пострадавший без сознания, но самостоятельное дыхание и сердцебиение есть, надо, прежде всего:

➤ Проверить, нет ли у него во рту грязи, тины, рвотных масс, очистить рот и носоглотку пальцем, обернутым тканью.

➤ Оценить, не западает ли язык, нет ли хрипящего, затрудненного дыхания, которое можно облегчить, если запрокинуть или сделать переразгибание головы для освобождения дыхательных путей. Если хрипящее дыхание станет при этом спокойным, бесшумным, надо удерживать голову в таком запрокинутом положении до тех пор, пока извлеченный из воды, не придет в сознание.

➤ Дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом.

➤ Расстегнуть стесняющую его одежду или быстро срезать ее.

➤ Положить тонувшего на носилки (можно на импровизированные).



Прибинтовывание языка вместе с нижней челюстью к щеке, чтобы предупредить его западение



импровизированные).

➤ Если у пострадавшего имеются все признаки остановки сердца (нет сознания, нет пульса на сонной артерии, нет дыхания, зрачки максимально расширены и не реагируют на свет), то необходимо немедленно приступить к проведению непрямого массажа сердца и искусственному дыханию «изо рта в нос» или «изо рта в рот».

➤ Вызвать неотложную медицинскую помощь.

Помните! На воде недопустима беспечность! Соблюдение мер безопасности при купании и катании на лодках исключает несчастные случаи на воде!

Автор:

Кацер Л.Э. – врач-валеолог 27-й городской поликлиники

Редактор:

Арский Ю.М.

Художественное оформление:

Бибова Е.Г.

Компьютерная верстка:

Дудько А.В.

Ответственный за выпуск:

Тарашкевич И.И.

УЗ «27-я городская поликлиника»
Городской Центр здоровья

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ВОДЕ!!!



Минск

Купание является неотъемлемым атрибутом летнего отдыха и это естественно. Вода охлаждает и закаляет организм. Закаленные люди купаются в реке или озере до самых холодов. А «моржи» купаются и зимой в проруби. После купания пробуждается новая энергия, появляется чувство бодрости, свежести, оптимизма.

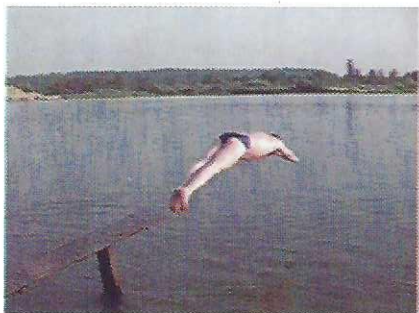
Однако кроме удовольствия вода может преподнести и массу неприятных сюрпризов. Купание и плавание – по числу погибших во время этого занятия – одно из самых опасных в мире увлечений. Это подтверждает Всемирная организация здравоохранения. Каждый день отнимает жизни у тысячи людей. От этой опасности не застрахованы и жители Беларуси. **Ежегодно в Республике тонет более 1000 человек, а в Минске – свыше 100.** Спасают тонущих граждан соответственно – около трех тысяч и свыше 200 человек.

Причины гибели на воде

Причин гибели на воде множество. К сожалению, тонут люди (особенно дети) не только при купании, но и в колодцах, канавах, даже в домашних ваннах и т.д.

При купании в водоемах причинами гибели чаще всего являются:

- **Алкоголь** – более половины утонувших взрослых, как правило, были в состоянии алкогольного опьянения.
- **Беспечность и самоуверенность** – даже умея хорошо плавать некоторые заплывают слишком далеко от берега, и у них не хватает сил вернуться назад.
- **Неумение плавать** – оказываясь в воде при случайных обстоятельствах (перевернулась лодка, падение с прогулочного катера, катамарана, случайное падение в воду и т.п.), нередко приводит к гибели.
- **Неумение спасать утопающего.**
- **Пренебрежение мерами безопасности при купании**, особенно в незнакомых водоемах. Даже умея хорошо плавать, нельзя бросаться опрометчиво в воду, нырять, не зная водоема. Там могут быть острые камни, затонувшие бревна, коряги, разбитое стекло, остатки свай от мостов. В реке опасны крутые течения, омуты. Подводные вихры и штормы могут быть и в озерах, особенно крупных. На поверхности Минского моря, Нарочи, Освеи, Дрисвяты и других крупных водоемов хорошо видны отдельные пятна гладкой воды. Страсть подводника так и подмывает прыгнуть в этом месте. Не делайте этого! «Гладкое» пятно и спокойная пена на нем – явные признаки того, что здесь в глубине разыгрался настоящий подводный шторм. Природа возникновения этого явления недостаточно изучена. Но замечено, что подводные вихры и штормы возникают чаще на стыке сезонов – зимы и весны, лета и осени.



Между тем существует народный кодекс поведения на воде. Вот только некоторые его принципы: «не зная броду – не суйся в воду», «с огнем не шути, а воде не верь», «около воды намочишься, около огня обожжешься», «утопающий хватается за соломинку» и т.п.

Рекомендации отдыхающим и правила пребывания у водоемов

В Республике Беларусь на основании Постановления Совета Министров разработаны и приняты «Правила охраны жизни людей на воде Республики Беларусь». Они определяют порядок пользования водными объектами и являются обязательными для граждан, предприятий, организаций, учреждений, учебных заведений, колхозов, совхозов и других субъектов хозяйствования независимо от форм собственности на всей территории страны.

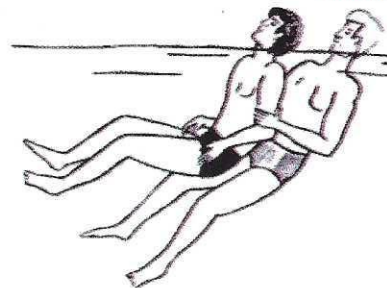
- ➔ **Главное требование и рекомендации взрослым** – научиться плавать самим (кто не умеет) и научить этому своих детей и внуков.
- ➔ **Недопустимо оставлять детей у воды без присмотра.** Они, к сожалению, составляют значительную часть утонувших.
- ➔ **Опасно оставлять детей на надувных матрацах, кругах, игрушках**, так как их ветром или волной может отнести от берега.
- ➔ **Не входить сразу в воду после длительного пребывания на солнце, обильного приема пищи, а также в состоянии психического и физического утомления.**
- ➔ **Не отплывать далеко от берега**, вас может унести в открытые и непредсказуемые волны.

Отдыхающим у воды ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- **Купаться в запрещенных местах рек, озер, водохранилищ, прудов и иных водоемов.**
- **Загрязнять и засорять водоемы, нарушать режим содержания водоохраных зон.**
- **Распивать спиртные напитки, входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии.**
- **Заплывать за буи и другие знаки, обозначающие границы заплыва.**
- **Подплывать к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавсредствам.**
- **Взбираться на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.**
- **Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, не приспособленных для этих целей, а также в местах, где неизвестна глубина и состояние дна.**
- **Использовать спасательные средства и снаряжение не по назначению.**
- **Плавать на досках, лежаках, бревнах, автокамерах, надувных матрацах и других предметах, не соответствующих требованиям, предъявляемым к плавсредствам.**
- **Организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся, а также допускать другие действия, которые могут являться причиной несчастного случая.**
- **Подавать ложные сигналы тревоги.**
- **Оставлять малолетних детей без присмотра.**
- **Купание лиц, имеющих заразные кожные заболевания.**
- **Стирка белья и купание животных.**



Основные правила при спасении утопающего и оказание первой помощи пострадавшему



Буксировка утопающего способом «за руки».

При купании или нахождении у водоема каждый может оказаться свидетелем того, как тонет человек. Главное в этих условиях – не растеряться, действовать обдуманно, осторожно, спокойно, трезво оценив обстановку, немедленно прийти на помощь, для чего:

- ➔ **Подплыть к тонущему со спины, придать ему такое положение, чтобы рот и нос находились над водой.**
- ➔ **Перевернуть пострадавшего на спину, охватив его грудь рукой, и, поддерживая за подбородок над водой, плыть к берегу.**