

Первая помощь утопающим



Лето это время отпусков и отдыха на воде, но с этой веселой порой связано очень много опасных ситуаций. Одна из них – утопление. **Спасение утопающего это именно то ситуация, когда действовать необходимо максимально быстро.** Любое промедление или бездействие может стоить человеческой жизни, а своевременность оказания помощи часто бывает важнее ее качества.

Более 90% пострадавших выживают, если помощь будет оказана в первую минуту после утопления. Если же помощь придет в течение 6-7 минут, то шансы выжить будут намного ниже – 1-3%. Поэтому **очень важно не паниковать, взять себя в руки и начинать действовать.** Конечно, лучше чтобы помощи оказывали профессиональные спасатели, но, если их нет рядом, лучше постараться помочь по мере своих возможностей, чем не сделать ничего.

Как правильно спасать утопающего

Если вы видите тонущего человека, то первым делом необходимо звать спасателей. **Плыть спасать самостоятельно можно только в том случае, если вы уверены в том, что плаваете хорошо и чувствуете себя хорошо.** Плыть же наудачу и пополнять собой ряды утопленников не стоит ни в коем случае. Подплывать к тонущему необходимо строго сзади, чтобы он не схватил спасателя

в судорожных попытках спастись. Помните, тонущий человек не контролирует себя и запросто может помешать вам плыть и даже затянуть под воду, а освободиться от его судорожной хватки будет очень непросто.

Если тонущий уже успел погрузиться в воду полностью, нужно подплывать к нему вдоль дна и при этом учитывать направление течения и его скорость. Когда тонущий будет в пределах досягаемости, необходимо взять его под мышки, за руку или за волосы и вытянуть из воды. При этом важно достаточно сильно оттолкнуться от дна и активно работать свободной рукой и ногами.

После того как вы окажетесь над водой, важно поддерживать голову тонущего над поверхностью воды. После этого **необходимо постараться максимально быстро доставить пострадавшего на берег для оказания первой помощи.**

Понятие утопления и его виды

Чтобы эффективно оказать первую помощь утопающему, необходимо разобраться, что является утоплением и какие его виды различают врачи. Утопление это состояние, при котором происходит закупорка дыхательных путей, и воздух не попадает в легкие, что приводит к кислородному голоданию. **Различаются три вида утопления и все они имеют свои особенности.**

Белая асфиксия или мнимое утопление это рефлекторное прекращение дыхания и работы сердца. Обычно при таком виде утопления в дыхательные пути попадает очень незначительное количество воды, что приводит к спазму голосовой щели и прекращению дыхания. Белая асфиксия относительно безопасна для человека, так как шансы вернуться к жизни остаются даже через 20-30 минут после непосредственного утопления.

Синяя асфиксия это настоящее утопление, которое возникает при попадании воды в альвеолы. Обычно у тонувших ушные раковины и лицо приобретают синий оттенок, а кончики пальцев и губы имеют фиолетово-синий цвет. Спасти такого пострадавшего

можно, если только с момента утопления произошло не более 4-6 минут.

Утопление при угнетении функции нервной системы обычно происходит после холодового шока или в состоянии сильного алкогольного опьянения. Остановка дыхания и сердечной деятельности обычно происходит через 5-12 минут после утопления.

Оказание первой помощи при утоплении

В случае утопления, даже если пострадавший в сознании и чувствует себя относительно неплохо, **скорую необходимо вызывать обязательно.** Но до ее приезда нужно постараться оказать пострадавшему первую помощь и первым делом для этого надо проверить его жизненные показатели. Если дыхание и пульс присутствуют, то надо уложить человека на жесткую сухую поверхность и опустить ему голову. **Обязательно избавить его от мокрой одежды, растереть и согреть, если он может пить, дать теплого питья.**

Если пострадавший без сознания, то после извлечения из воды можно постараться очистить его рот и нос, вытянуть изо рта язык и начинать делать искусственное дыхание. Часто можно услышать рекомендации по удалению воды из легких, но это не обязательно, в большинстве случаев воды там или очень мало или нет вовсе, так как она успела впитаться в кровь.

Самым эффективным способом проведения искусственного дыхания в случае утопления считается классический «рот в рот». Если же не удастся разжать челюсти пострадавшего, то можно применить способ «изо рта в нос»

Проведение искусственного дыхания

Обычно искусственное дыхание начинают с выдоха. Если грудная клетка поднимается, значит все нормально и воздух проходит, можно сделать несколько вдуваний, нажимая после каждого вдувания на живот, чтобы помочь выходу воздуха.

Если у пострадавшего отсутствует сердцебиение, важно параллельно с искусственным дыханием делать непрямой массаж сердца. Для этого необходимо положить ладонь на расстоянии двух пальцев от основания грудины и накрыть второй. Затем достаточно сильно, используя вес своего тела, нажать 4-5 раз и сделать вдувание. Скорость нажатий должна зависеть от возраста пострадавшего. Грудным детям нажатия делают двумя пальцами со скоростью 120 надавливаний в минуту, детям до 8-ми лет со скоростью 100 раз в минуту, а для взрослых – 60-70 раз в минуту. При этом грудина взрослого человека должна прогибаться на 4-5 сантиметров, а у ребенка до 8-ми лет — 3-4 см, у грудного малыша — 1,5-2 см.



Проводить реанимацию необходимо до тех пор, пока не восстановится самостоятельно дыхание и пульс или пока не появятся неоспоримые признаки смерти, как, например, окоченение или трупные пятна. Одной из самых частых ошибок при оказании первой помощи является преждевременное прекращение реанимационных мероприятий.

Обычно при проведении искусственного дыхания из дыхательных путей выделяется вода, которая попала туда во время утопления. В такой ситуации необходимо повернуть голову пострадавшего в

сторону, так, чтобы дать воде вытечь и продолжить реанимацию. При правильно проведенной реанимации вода вытечет из легких самостоятельно, поэтому выдавливать ее или поднимать пострадавшего вверх ногами не имеет никакого смысла.

После того как пострадавший придет в себя и дыхание восстановится, необходимо доставить его в больницу, так как ухудшение состояния после улучшения это практически норма для утопления. Ни на одну минут нельзя оставлять пострадавшего без присмотра, так как отек мозга или легких, остановка дыхания и сердца может начаться в любую минуту.

Некоторые особенности реанимирования утопающих (Видео:»Правила оказания первой помощи утопающим«)

Существует достаточно много предрассудков и слухов, связанных со спасением утопающих. Мы же напомним некоторые правила и особенности реанимационных мероприятий при утоплении. Эти правила важно запомнить и использовать в реальной ситуации.

Реанимационные мероприятия необходимо проводить, даже если человек пробыл под водой достаточно долго. Описаны случаи оживления с полным восстановлением состояния больного даже через час пребывания под водой. Поэтому, если человек пробыл под водой 10-20 минут, это не значит, что он погиб и спасать его не надо, особенно это важно при реанимации детей.

Если во время проведения реанимационных мероприятий происходит выброс содержимого желудка в ротоглотку, необходимо аккуратно повернуть пострадавшего набок, стараясь чтобы взаиморасположение головы, шеи и туловища не поменялось, затем очистить рот и, повернув в исходное положение, продолжить реанимацию.

Если есть подозрение на повреждение позвоночника, особенно его шейного отдела, то проходимость дыхательных путей необходимо обеспечивать без запрокидывания головы пострадавшего, а просто

воспользовавшись приемом «выдвижения вперед нижней челюсти». Если же данное действие не помогает, то можно запрокинуть голову, несмотря на подозрения на наличие травм позвоночника, так как **обеспечение проходимости дыхательных путей является приоритетным действием при спасении пациентов в бессознательном состоянии.**

Прекращать реанимационные действия можно только в том случае, если признаки дыхательной недостаточности полностью исчезли.