ФАДИ КАБАРА

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ СПАСАЮТ ЖИЗНЬ



ИНФАРКТ • ИНСУЛЬТ • КРОВОТЕЧЕНИЯ • ТРАВМЫ • ОЖОГИ

Фади Кабара

Первая помощь : Действия, которые спасают жизнь

«Автор»
2026

Кабара Ф.

Первая помощь : Действия, которые спасают жизнь / Ф. Кабара — «Автор», 2026

«Первая помощь. Действия, которые спасают жизнь» — практическое руководство о том, как действовать до прибытия медицинских специалистов. Книга помогает разобраться в первичной оценке пострадавшего, вызове экстренных служб, сердечно-лёгочной реанимации и применении автоматического наружного дефибриллятора.Отдельные главы посвящены удушью, массивным кровотечениям, боли в груди и подозрению на инфаркт, инсульту, судорогам, ожогам, травмам, отравлениям, анафилаксии, утоплению, переохлаждению, перегреву, гипогликемии и приступу астмы.Материал написан доступным языком и ориентирован на широкого читателя. В книге подчёркиваются границы первой помощи, безопасность очевидца и необходимость своевременного вызова экстренных служб. Руководство не заменяет практическое обучение и медицинскую помощь.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Кабара Ф., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Важное предупреждение 6
Содержание 7
Введение. Почему первые минуты имеют значение 8
Глава 1. Безопасность и первичная оценка 9
Глава 2. Сердечно-лёгочная реанимация и дефибриллятор 10
Глава 3. Удушье и инородное тело 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Фади Кабара
Первая помощь : Действия, которые спасают жизнь

ФАДИ КАБАРА
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
Действия, которые спасают жизнь

Важное предупреждение

Книга предназначена для общего информирования и не заменяет практический курс первой помощи, консультацию врача или помощь экстренных служб. Не рискуйте собственной безопасностью. В России вызывайте 112 или 103. Выполняйте только действия, которым обучены, и следуйте указаниям диспетчера.

Содержание

Введение. Почему первые минуты имеют значение
Глава 1. Безопасность и первичная оценка
Глава 2. Сердечно-лёгочная реанимация и дефибриллятор
Глава 3. Удушье и инородное тело
Глава 4. Сильное наружное кровотечение
Глава 5. Боль в груди и подозрение на инфаркт
Глава 6. Инсульт: распознать и не терять время
Глава 7. Судорожный приступ и потеря сознания
Глава 8. Ожоги и термические травмы
Глава 9. Переломы, раны, травмы головы и позвоночника
Глава 10. Отравления и токсичные вещества
Глава 11. Анафилаксия и тяжёлая аллергическая реакция
Глава 12. Утопление, переохлаждение и перегрев
Глава 13. Гипогликемия и приступ астмы
Глава 14. Аптечка и подготовка
Заключение. Спокойствие, знания и своевременный вызов помощи
Приложение 1. Краткий алгоритм очевидца
Приложение 2. Что сообщить диспетчеру
Приложение 3. Важные номера и ресурсы
Источники и дополнительная литература

Введение. Почему первые минуты имеют значение

Неотложное состояние может возникнуть дома, на улице, на работе или в дороге. В первые минуты рядом часто оказываются обычные люди. Их спокойные и правильные действия способны уменьшить риск осложнений и помочь дождаться профессиональной помощи.

Первая помощь — это действия до прибытия медицинских специалистов. Она не заменяет лечение, не требует от очевидца ставить диагноз и должна выполняться в пределах его знаний и возможностей. Главные задачи — безопасность, распознавание угрозы жизни, вызов помощи и поддержка жизненно важных функций.

В России порядок оказания первой помощи установлен приказом Минздрава России от 3 мая 2024 года № 220н, вступившим в силу 1 сентября 2024 года. В книге он рассматривается вместе с международными рекомендациями. Для экстренного вызова в России используются номера 112 и 103.

Глава 1. Безопасность и первичная оценка

Прежде чем приблизиться, оцените место происшествия: транспорт, огонь, дым, электрические провода, газ, химикаты, агрессивные люди и риск обрушения. Не становитесь вторым пострадавшим. При опасной обстановке вызывайте экстренные службы и не входите в опасную зону без подготовки.

Если место безопасно, обратитесь к человеку, представьтесь и спросите, нужна ли помощь. Если он не отвечает, позовите окружающих. Попросите конкретного человека вызвать 112 или 103 и принести автоматический наружный дефибриллятор (АНД), если он доступен. Если вы один, используйте громкую связь телефона.

У человека без сознания оцените нормальное дыхание. Редкие судорожные вдохи, хрипы, отдельные вздохи или агональное дыхание не являются нормальным дыханием. При отсутствии сознания и нормального дыхания начинайте СЛР и используйте АНД. Если человек без сознания, но дышит нормально, поддерживайте проходимость дыхательных путей, наблюдайте за дыханием и при отсутствии противопоказаний уложите в устойчивое боковое положение.

Не перемещайте пострадавшего без необходимости, особенно при возможной травме позвоночника. Исключение — непосредственная опасность, необходимость обеспечить дыхание или проведение реанимации.

Глава 2. Сердечно-лёгочная реанимация и дефибриллятор

Если взрослый человек не реагирует и не дышит нормально, вызовите экстренную помощь и начинайте компрессии грудной клетки. Основание ладони расположите в центре груди на нижней половине грудины, вторую ладонь сверху. Держите руки прямыми, плечи — над руками.

Надавливайте с частотой 100–120 раз в минуту, глубиной примерно 5–6 см у взрослого, позволяя грудной клетке полностью расправляться после каждого нажатия. Сводите паузы к минимуму. Если обучены и готовы выполнять вдохи, используйте соотношение 30 компрессий к 2 вдохам. Если не готовы — выполняйте непрерывные компрессии и следуйте диспетчеру.

Как только доступен АНД, включите его и следуйте голосовым подсказкам. Наклейте электроды на обнажённую сухую грудную клетку по рисункам. Во время анализа ритма и разряда никто не должен касаться пострадавшего. Сразу после разряда или команды «разряд не показан» возобновите компрессии.

Продолжайте до появления нормального дыхания и признаков жизни, прибытия специалистов, истощения или возникновения опасности. Реанимация детей и младенцев имеет особенности техники и вентиляции; следуйте обученному алгоритму и указаниям диспетчера.

Глава 3. Удушье и инородное тело

Если человек может говорить, дышать и эффективно кашлять, поощряйте кашель и наблюдайте. Не бейте по спине при эффективном кашле и не пытайтесь вслепую достать предмет пальцами.

При тяжёлой обструкции человек не может говорить или эффективно кашлять, может хвататься за шею и быстро терять сознание. Попросите вызвать 112/103. Для взрослого и ребёнка старше года современные алгоритмы предусматривают чередование до пяти ударов между лопатками с до пяти абдоминальных толчков, если предыдущий этап не помог. Следуйте указаниям диспетчера и освоенному алгоритму.

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.