первая помощь: помочь может каждый



просто о том, почему не стоит бояться помочь | Виктория Ким

Виктория Ким

Первая помощь. Помочь может каждый

«Автор»
2026

Ким В.

Первая помощь. Помочь может каждый / В. Ким — «Автор», 2026

Руководство по оказанию первой помощи в экстренных ситуациях до приезда скорой помощи с объяснением простым языком и с упором на "почему, как, зачем" в каждом алгоритме, с юмором и простыми иллюстрациями, где требуется схема. Книга подойдет каждому, кто хочет научиться спасать жизни. Прочитав эту книгу, вы получите знания о том, как помочь в разных ситуациях (например, остановка сердца/клиническая смерть, кровотечение и т.д.), а также о том, как помочь себе (например, если вы один и подавились). Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Ким В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 6
РАЗДЕЛ 1. БАЗОВЫЕ НАВЫКИ 7
ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ (112/103) 7
СОБСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ 9
ОТКРЫТИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ 10
ПРОВЕРКА ДЫХАНИЯ МЕТОДОМ "ВИЖУ-СЛЫШУ-ОЩУЩАЮ" 11
ОБМОРОК (ЧЕЛОВЕК БЕЗ СОЗНАНИЯ, НО ДЫШИТ) 12
РАЗДЕЛ 2. СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ. 13
СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ 13
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОМАТИЧЕСКОГО НАРУЖНОГО ДЕФИБРИЛЛЯТОРА (AED) 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: ПОМОЧЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ



ПРОСТО О ТОМ, ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ПОМОЧЬ | ВИКТОРИЯ КИМ

Виктория Ким
Первая помощь. Помочь может каждый

ВВЕДЕНИЕ

В жизни бывают разные ситуации. В них жизнь человека находится в руках того, кто оказался рядом по воле случая. Этим "кем-то" может стать каждый из нас. Надеемся, что с вами никогда такого не случится, но всегда нужно быть готовым. Это учебник первой помощи, и по нему вы можете изучить, как не растеряться в экстренной ситуации.

Самое главное - не бойтесь помочь. Закон абсолютно в любой стране будет на вашей стороне - даже если вы сломаете ребра во время непрямого массажа сердца (кстати, это неизбежно) - закон все равно будет на вашей стороне. Хотелось бы, чтобы в мире возникало гораздо меньше критических ситуаций. Этот учебник так же научит вас предотвращать их. Такие ситуации могут возникнуть даже в мирное время, поэтому тема первой помощи будет актуальна всегда.

ЭТА КНИГА НЕ ЗАМЕНЯЕТ КУРСЫ ОТ МЧС ИЛИ "КРАСНОГО КРЕСТА", НО ПОМОЖЕТ ВАМ НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ. ЕСЛИ ВАМ ТРЕБУЕТСЯ МЕДИЦИНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ, ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Учебник ориентирован на гайдлайны ERC (Европейский союз реанимации), AHA (американская кардиологическая ассоциация) и другие официальные источники, а так же законы, такие как Федеральный Закон 323 Российской Федерации и Приказ Минздрава России 220н.

РАЗДЕЛ 1. БАЗОВЫЕ НАВЫКИ

ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ (112/103)

как вызывать скорую помощь?

скорой помощи нужно диктовать четкие данные:

1. адрес (если не знаете адрес, скажите координаты)
2. пол пострадавшего
3. возраст пострадавшего
4. сколько пострадавших
5. что произошло
6. что предпринимаешь

если человек находится в состоянии клинической смерти (без сознания, не дышит), ему нужен автоматический наружный дефибриллятор - спросите у диспетчера скорой помощи, знает ли он, где ближайший (чаще всего, не знает).

как определить ваши координаты может быть написано в приложении карт, которые вы используете.

это важно:

почему не стоит кричать в пустоту "вызовите скорую!"? если крикнуть в пустоту, каждый подумает друг на друга, что он вызвал скорую, и никто ее в итоге не вызовет.

В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ, ПРЕДСТАВЛЕННОЙ В ЭТОМ УЧЕБНИКЕ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ НА СТРАНИЦЕ НЕ НАПИСАНО, ЧТО ЕЕ НЕ НАДО ВЫЗЫВАТЬ в алгоритме может быть не указан вызов скорой помощи, но вызывать ее надо всегда


опять
вызывать
скорую...

СОБСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

убедиться в собственной безопасности

перед оказанием любой помощи важно убедиться в собственной безопасности. осмотритесь по сторонам - не угрожает ли вам кто-то (что-то) агрессивный, не едет ли машина, не бьет ли пострадавшего током и т.д., иначе пострадавших будет двое.

ОТКРЫТИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Если человек без сознания, в первую очередь окликните его.

зачем нужно открытие дыхательных путей? запрокидывание головы играет ключевую роль в обеспечении проходимости дыхательных путей, ведь именно оно перемещает язык так, что он не может совсем перекрыть дыхательные пути

1. запрокиньте голову пострадавшему, разумеется. все действия относятся к пострадавшему.

2. выдвиньте нижнюю челюсть пострадавшего вперед.

3. откройте рот пострадавшему и очистите его ротовую полость от всего, чего там быть не должно

Этот прием (в медицине он называется тройной прием Сафара, Сафар - австрийский врач, изобредший эту технику открытия дыхательных путей) используется для обеспечения проходимости дыхательных путей и последующей проверки дыхания методом "вижу-слышу-ощущаю", о чем написано на странице о проверке дыхания.

ВАЖНО:при подозрении на черепно-мозговую травму, не делайте ничего кроме запрокидывания головы, голову запрокиньте слегка.



ПРОВЕРКА ДЫХАНИЯ МЕТОДОМ "ВИЖУ-СЛЫШУ-ОЩУЩАЮ"

как проверить дыхание методом "вижу-слышу-ощущаю"Откройте дыхательные пути пострадавшего.Поднесите щеку к губам пострадавшего, параллельно смотрите, поднимается/опускается ли грудная клетка пострадавшего, считайте количество сделанных вдохов/выдохов.если пострадавший сделал меньше двух вдохов (1 или не дышит), это ненормальное дыхание и нужно немедленно начинать сердечно-легочную реанимацию.вижу - смотрите на подъемы грудной клетки.слышу - слушайте дыхание пострадавшего.ощущаю - чувствуете дыхание пострадавшего щекой.почему, если сердце человека остановилось, он может продолжать "пытаться" дышать и делать редкие, судорожные вдохи? при остановке сердца или других ритмах, требующих реанимации, мозг человека начинает умирать от кислородного голодания (гипоксии) и посылает сигнал - "попытку" дышать нормально и справиться с кислородным голоданием. но при условиях, что сердце человека уже остановилось, эта попытка не кончается успехом. это редкие, судорожные вдохи - как будто пострадавший пытается ртом ловить воздух.



ОБМОРОК (ЧЕЛОВЕК БЕЗ СОЗНАНИЯ, НО ДЫШИТ)

обморок - это кратковременная потеря сознания с сохранением жизненно важных функций (дыхание, кровообращение и т. д.)

в медицине положение, в которое нужно положить пострадавшего, чаще всего называют "стабильное боковое положение", "восстановительное боковое положение"

оно применяется, потому что:

при потере сознания у человека может ослабнуть язык - завалиться и полностью перекрыть дыхательные пути.

поворот на бок позволяет языку завалиться, но не полностью перекрыть дыхательные пути.

если человек без сознания, то

:1. убедитесь в собственной безопасности (не забывайте - это нужно делать в любой ситуации перед оказанием первой помощи)

2. убедитесь в его сознании - окликните, если не отвечает, проверьте дыхание - если дышит нормально, то нужно переворачивать на бок. если не дышит нормально - сердечно-легочная реанимация.

3. если дышит:

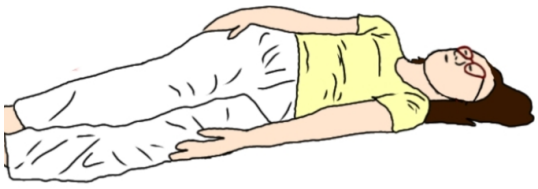
3.1. - положите на бок (нет разницы, на какой - анатомия дыхательных путей симметрична)

3.2. - согните верхнюю (не ту, на которой пострадавший лежит) ногу в колене - колено полностью положите на землю

3.3. - верхнюю (ту же, что и ногу) руку пострадавшего согните в локте и прижмите тыльной стороной к противоположной (на той, которой лежит пострадавший) щеке

исключение: если пострадавшая беременна, то поверните ее на левый бок - это предотвратит сдавливание крупных сосудов маткой. только на левый.

ПРИ ОБМОРОКЕ НЕ ДАВАЙТЕ НАШАТЫРЬ/ НАШАТЫРНЫЙ СПИРТ/АММИАК! они вызывают рефлекторную остановку дыхания (апноэ)







РАЗДЕЛ 2. СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ.

СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ

если человек не дышит нормально после проверки дыхания методом "вижу-слышу-ощущаю" и открытия дыхательных путей, нужно начать сердечно-легочную реанимацию.

поставьте одну руку на нижнюю треть грудины пострадавшего (как найти нижнюю треть грудины: поставьте пальцы прямо под грудь, и поставьте руки на четыре пальца выше), навалитесь всем весом (строго 90° - прямо над пострадавшим) своего тела на пострадавшего и продавливайте грудную клетку на 5-6 см (не нужно отмерять линейкой, только давите всем весом и приложите все усилия) со скоростью 100-120 компрессий (нажатий на грудную клетку) в минуту. может показаться, что это много, но - проще всего делать это под ритм известной песни - Stayin' Alive (лучше всего под строчку "ah-ha-ha-ha Stayin' Alive Stayin' Alive"), так как ее ритм - 103 bpm (beats per minute, удары в минуту). это всего лишь около двух нажатий (компрессий) в секунду. обязательно давайте грудной клетке пострадавшего расправиться полностью (чтобы сердце наполнилось кровью). продолжайте реанимацию до приезда скорой помощи или появления признаков жизни у пострадавшего.

совпадение века:

в России и странах СНГ номер скорой помощи - 103

ритм Stayin' Alive - 103 bpm

и они оба используются в области скорой помощи - и скорая помощь, и Stayin' Alive. 103!



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОМАТИЧЕСКОГО НАРУЖНОГО ДЕФИБРИЛЛЯТОРА (AED)

сейчас автоматический наружный дефибриллятор доступен во многих аэропортах (увы, пока только в аэропортах).автоматический наружный дефибриллятор сам анализирует ритм - нужен ли разряд тока (при жизнеугрожающих беспульсовых аритмиях) или это остановка сердца или механическая остановка сердца (при ней импульсы проходят по сердцу, но сердце не сокращается) .

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.