ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА СО СМЕРТЬЮ

ПОЛНЫЙ ГАЙД НА ГРАЖДАНСКУЮ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ





ДЕНИС АНИКИЧЕВ

18+

Денис Аникичев

Перетягивание каната со смертью. Полный гайд на гражданскую первую помощь.

«Автор»
2026

Аникичев Д.

Перетягивание каната со смертью. Полный гайд на гражданскую первую помощь. / Д. Аникичев — «Автор», 2026

В интернете полно роликов, где человек падает без сознания, а толпа стоит и снимает на телефон. Мы все думаем, что с нами такого не будет. Что мы-то точно бросимся помогать.А теперь честно: ты знаешь, как остановить кровь? Знаешь, что делать, если ребёнок подавился и синеет? Знаешь, что делать, если человек не дышит?Если нет, то ты в этой толпе. Пока скорая едет, у тебя есть несколько минут, чтобы не дать человеку умереть. Или чтобы просто стоять и смотреть.Эта книга о том, как перестать быть зрителем. Без сложных терминов, без паники и без воды. Только то, что реально работает, когда счёт идёт на секунды.

© Аникичев Д., 2026
© Автор, 2026

Денис Аникичев
Перетягивание каната со смертью. Полный гайд на гражданскую первую помощь.

ВСТУПЛЕНИЕ

Здесь не будет долгих историй и советов по типу «будьте внимательны и осторожны». Я прекрасно понимаю, что у каждого человека, в частности у лиц мужской национальности, есть потребность заниматься всякой небезопасной дурью. Никто не будет спорить, что огромное количество травмы происходит после фразы «смотри как я могу» и ещё больше после «смотри как надо». Я не буду отговаривать от веселой активной жизни, ибо я сам такой и другого образа жизни не представляю. Но помните, что ваша жизнь и здоровье — это ваша зона ответственности, а если ещё у вас есть дети, то умение оказывать первую помощь — это и подавно прямая обязанность. «Ну я же плачу налоги, чтобы меня спасали медики, зачем мне это читать?» Поверь, я даже близко не буду рассказывать про принцип работы аппарата УЗИ или рентгена. Тебе это в жизни нахрен не надо. Задача очевидца (тебя) не лечить, а исключительно не дать сдохнуть ДО приезда медика. Для этого и существуют курсы первой помощи, в том числе — эта книга.

ГЛАВА 1. БЫТОВЫЕ ТРАВМЫ

1. Кипяток

Облился кипятком? Под холодную воду (не ледяную) на 15–20 минут. Это останавливает процесс повреждения тканей и снимает боль. Не мажь маслом, кремом или сметаной — жир создает пленку, которая удерживает тепло и не дает коже остыть, а еще это идеальная среда для бактерий. Если одежда прилипла к коже — не срывай, это оторвет живые ткани. Охлаждай прямо по одежде.

2. Ожог паром

Пар обжигает сильнее, чем кажется. Пар имеет температуру выше 100 градусов и отдает тепло мгновенно, поэтому ожог получается глубоким — сразу под холодную (почти тёплую) воду. Не три полотенцем, не прикладывай лед (он повредит и без того травмированную кожу). Если на коже появились пузыри — не прокалывай их. Пузырь — это стерильная защита, которая не дает инфекции попасть внутрь. Если пузырь лопнул сам — накрой его чистой салфеткой и не трогай. Самая частая причина ошпаривания — открытие духовки, глядя сверху.

Удар током

Человек схватился за провод и не отпускает? Не трогай его руками. Ты сам станешь проводником. Выключи рубильник — в щитке на лестничной клетке или в коридоре квартиры.

Если не знаешь, где он, — выключи весь дом. Если человек без сознания и не дышит — начинай СЛР (глава 3). Если он дышит — положи на бок и жди скорую.

4. Порез. Сейчас расскажу о небольшом порезе на кухне, а в дальнейшем будет отдельная глава про ножевые, пулевые, осколочные. Можно сказать, я вас готовлю морально)

Холодная вода сужает сосуды и снимает боль. Если поднять руку всех, от неё отольет кровь. Раны обрабатываются только по краям, нельзя ничего лить внутрь.

5. Отравление угарным газом

Головная боль, тошнота, сонливость, запах газа? Угарный газ не имеет цвета и запаха, он связывает гемоглобин, и кровь перестает переносить кислород. Вынеси человека на воздух, даже если он говорит, что все нормально. Не давай ему спать — сон может перейти в кому. Если он без сознания — положи на бок и следи за дыханием. Если не дышит — начинай СЛР.

6. Химический ожог

Если на кожу попала кислота или щелочь — промывай большим количеством воды (15–20 минут). Не пытайся нейтрализовать (сода, молоко, уксус) — это может вызвать химическую реакцию и усилить ожог. Сними одежду, если она пропиталась химикатом, но не тяни через голову — разрежь. Если химикат попал в глаза — промывай водой из-под крана, широко раскрыв веки.

7. Что делать, если человек наглотался химикатов

Если человек выпил кислоту или щелочь — не вызывай рвоту. При выходе обратно химикат снова обожжет пищевод и гортань. Не давай пить воду (это может усилить ожог). Не пытайся нейтрализовать (молоко, сода — это миф). Дай проглотить пару глотков воды, если он в сознании. Следи за дыханием.

ГЛАВА 2. РАНЫ И КРОВЬ

Не имеет значения каким образом получена рана: нож, пуля, игла. Факт в том, что из тела вытекает то, что не должно.

1. Зажать рану

Если у человека хлещет кровь, не ищи жгут, если он не под рукой (а он никогда не бывает под рукой, кроме военных). Прямое давление кулаком останавливает 90% кровотечений. Про-

сто надави кулаком в рану (или через ткань) изо всех сил. Это больно, это неприятно, но это работает. Если рана большая — используй обе руки, наваливайся всем телом. Твоя цель — пережать сосуд, а не просто прикоснуться.

Почему кулаком? Через кровь передаётся очень много зараз. В местах соединения ногтевой пластины и пальца всегда есть микро ранки. Всегда! Если оказываете помощь незнакомому человеку и вы без перчаток (а их как всегда не будет) надо хотя бы закрыть все ногтевые пластины в кулак.

2. Сколько давить

Давить нужно не секунду, а до тех пор, пока не приедет скорая или кровь не остановится. Если ты устал — попроси кого-то сменить тебя. Если никого нет — дави, сколько можешь. Даже слабое давление лучше, чем никакого. Если кровь просочилась через ткань — не убирай ее, накладывай новый слой сверху.

3. Жгут на 20 минут

Жгут нужен только тогда, когда кулак не помогает. Накладывается он выше раны (ближе к сердцу), только на плечо или бедро. На сустав жгут не накладывают — это бесполезно, там сосуд не прижать к кости. Не накрывай жгут одеждой — врачи должны его видеть. И обязательно запиши время наложения (на лбу пострадавшего, на его руке, на своей руке — где угодно).

4. Сколько держать жгут

Держать жгут можно не больше 20 минут (зимой — меньше). Если скорая не едет — ослабляй его на пару секунд каждые 20 минут. Если не ослабить — конечность может омертветь. Если кровь снова пошла — затягивай обратно.

5. Грязные раны

Поранился об ржавый гвоздь? Промой рану перекисью или хлоргексидином. Не заливай йодом — сожжешь ткани. И обратись к врачу: ржавый гвоздь — это риск столбняка. Если рана глубокая, а гвоздь был на улице — не жди, езжай в травмпункт.

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.