

**Ошибки**  
**при оказании**  
**первой помощи**

**«Школа медицины катастроф»  
ГУ РК «Коми республиканская больница»**

- Практически каждый человек имеет некие знания об оказании первой помощи, неважно, откуда и когда они взялись.
- Увы, в большинстве случаев этот набор знаний представляет собой кашу из стереотипов и слухов, и применение этой каши на практике **не просто бесполезно, но и опасно.**

- Над перечисленными ниже наиболее распространенными стереотипами неправильного оказания первой помощи Вы, наверное, посмеетесь, как над давно известной вещью.
- Или задумаетесь.
- Или запомните.
- **Вдруг, не дай бог, пригодится.**

# 1. Шинирование

- Все знают, что на перелом надо наложить шину.
- И большинство представляют себе эту шину как две-три палки, в идеале — штакетины от забора с остатками традиционной росписи.
- Когда же возникает необходимость помочь, почему-то выясняется, что человек совсем не радуется, когда его сломанную руку-ногу пытаются выпрямить и привязать к палке.

- А все потому, что перелом надо фиксировать в том положении, которое наиболее комфортно для пострадавшего.
- Конечность при этом, как правило, полусогнута.
- Следовательно, при шинировании ноги нужно как минимум уложить в подколенный сгиб приличных размеров валик.

## 2. Сам погибай, а товарища выручай

- Этот стереотип крепко-накрепко вбит в головы представителей старшего поколения фильмами, книжками и просто идеологией советского времени, отчаянно воспевавшей героизм и самопожертвование.
- Спору нет — качества эти важны, ценны и иногда даже необходимы.
- Но в реальной жизни, на улице, в городе или на природе следование заученным правилам может стоить жизни как герою, так и спасаемому

- Простой пример — машина врезалась в столб линии электропередачи. Водитель сидит внутри без сознания, ток ему не страшен. И вдруг на выручку ему бросается герой. Добегает до машины, не видя провода, и раз — одним пострадавшим больше. Следом - еще герой, потом — еще пара... и вот перед нами машина с живым водителем, окруженная кучей героических тел, так и не успевших вызвать спасателей и "скорую".

- Почему? Потому что наши герои не знали одного простого правила — сначала определите, что угрожает вам, а уже потом — что угрожает пострадавшему, ведь если с вами что-то случится, помочь вы уже не сможете.
- Оцените обстановку, позвоните **01** и по возможности воздержитесь от экстремального героизма.
- **Как бы это цинично ни звучало, один труп всегда лучше, чем два.**



### 3. Достать любыми средствами

- Вы не поверите, сколь распространен у нас в стране следующий сценарий: скорая и спасатели приезжают к месту аварии, а пострадавшие уже извлечены из покоруженных машин, уложены в тенечке и напоены водичкой.
- При этом добровольные спасатели тянули людей из машин за руки-ноги и вдобавок к уже полученным травмам нагнали еще парочку совсем небезобидных, вроде деформации сломанного позвоночника.

- Так бы человек посидел в машине, дождался помощи, спецы аккуратно эту машину разобрали бы, положили его на носилки и передали врачам. Полгода в больничке - и снова на ноги.
- А теперь нет. Теперь — пожизненная инвалидность.
- **И все ведь не специально. Все из желания помочь.**

- Не надо изображать спасателей.
- **Действия свидетелей ДТП сводятся к следующему:**
  - вызвать помощь,
  - отключить аккумулятор аварийной машины, чтобы от случайной искры не вспыхнул разлитый бензин,
  - огородить место ДТП,
  - остановить у пострадавшего кровотечение (если есть)
  - и до прибытия врачей просто с человеком... разговаривать.

- Да-да, психологически поддерживать, отвлекать, ободрять, шутить в конце концов.
- Раненый должен почувствовать, что о нем заботятся.
- А вот тащить человека за руки-ноги из авто можно лишь в одном случае — когда возможные последствия транспортировки будут меньше, чем ее отсутствия. Например — когда машина загорелась.

## 4. Язычок к воротничку

- Помните эту байку? В армейском пакете первой помощи имеется булавка, и нужна она для того, чтобы приколоть язык потерявшего сознание человека к его же воротнику — с тем, чтобы он (язык) не запал и не перекрыл дыхательные пути.
- И ведь бывало, так и делали. Хороша картинка — вот так вот очнуться от обморока, да с языком наружу?

- Да, в бессознательном состоянии у человека всегда западает язык.
- Да, это нужно иметь в виду и с этим бороться.
- Но не таким же варварским методом!
- Вы когда-нибудь, кстати, пытались у человека достать изо рта язык? Нет? Попробуйте.
- Вас ждет открытие — он, оказывается, мягкий, скользкий и никак не хочет оставаться в вытянутом состоянии.
- Да и негигиенично это.

- Чтобы освободить дыхательные пути от запавшего языка, человека **достаточно просто повернуть набок.**
- Все — дыхательные пути открыты.
- Так, кстати, рекомендуется поступать со всеми знакомыми и незнакомыми пьяницами, спящими на улице.
- Положить его набок — и ничего, проспится.
- А вот если он заснул лежа на спине, то жизни его угрожают сразу две опасности: **задохнуться от западения языка и захлебнуться рвотными массами.**

## 5. Жгут

- Жгут на шею - такое вполне возможно. Жгут на шею накладывается, но не просто так, а через руку.
- Со жгутом у наших людей отношения трепетные и нежные. Он есть в каждой аптечке, и потому при любом сильном кровотечении граждане бросаются жгутовать. Некоторые даже помнят, что летом жгут можно накладывать на два часа, а зимой на один. И знают, что венозная кровь по цвету темнее артериальной.
- Вот только часто выходит так, что не самый опасный для жизни глубокий порез почему-то жгутуют, да так, что по приезду в больницу выясняется — обескровленную конечность уже не спасти.



- Запомните — жгут применяется только для остановки артериального кровотечения.
- Как его отличить? Ну уж, конечно не по цвету крови: оттенки красного и так-то не всегда различишь, а тут еще стрессовая ситуация. Легко ошибиться.
- Впрочем, именно артериальное кровотечение вы узнаете без труда. Если перевести наше типичное давление 120 на 80 в атмосферы, то получится где-то 1,4. То есть - почти полторы.

- А теперь представьте, что из узенькой трубочки через небольшую дырочку под давлением полторы атмосферы поступает вода.
- Какой фонтан будет?
- Именно по напору и высоте фонтана крови безошибочно опознается артериальное кровотечение.
- И тут уж медлить нельзя, жизнь уходит из человека с каждой секундой.

# Артериальное кровотечение



- Не надо искать жгут или веревку, снимать с себя ремень. Сразу быстро зажимайте, хоть пальцем. Где? В местах, где артерии ближе всего подходят к поверхности тела: пах, подмышки



- Ваша задача — прижать артерию, дождаться остановки кровотечения, а уж потом приладить на место жгут.
- Кстати, жгут накладывают на одежду, чтобы его было видно. Записку с временем наложения жгута лучше написать маркером... на лбу пострадавшего. Так больше шансов, что информация не потеряется, а бедолага наверняка простит вам этот боди-арт.

- А вот венозное кровотечение — даже очень обильное — лучше останавливать тугой давящей повязкой.
- Не беда, если она насквозь пропитается кровью — положите сверху еще один слой.
- Это помимо прочего позволит врачу по толщине повязки оценить серьезность кровопотери.

## 6. Ожог смажем маслом

- Мы, как Вам известно, на 80% состоим из воды, которая, помимо прочих свойств, имеет еще и теплоемкость.
- Что же такое ожог, если учесть эти данные?
- Некоторое количество тепла попадает на кожу и с ее поверхности уходит глубже, в ткани организма, которые с готовностью накапливают доставшиеся им джоули.

- Что нам подсказывает банальная логика?
- Чтобы джоули извлечь назад и прекратить перегрев, надо место ожога охладить. Ведь правильно?
- Льем на ожог прохладную воду и ждем.
- **Но вот ждем мы, как выясняется, недостаточно.** Как правило — до смягчения или пропадания болевого синдрома, то есть меньше минуты.
- **За это время только часть джоулей выходит наружу, остальные же сидят, притаившись, и ждут развития событий.**



- Как же мы развиваем события?
- Густо мажем место ожога пантенолом, кремом, кефиром или — по бабкиному рецепту - маслом с солью.
- Что происходит? Над местом, где в тканях еще гуляют пресловутые джоули, создается герметичная подушка из вещества, закрывающего им выход на свободу.
- **Как результат — ожог только усугубляется.**

- А вот если бы хватило терпения простоять под водой еще минут 10-15, был бы совсем другой разговор.
- И пантенол, и прочие средства принялись бы работать с поврежденным участком кожи, из-под которого все тепло уже выведено.

## 7. Разотрите ему уши

- Россия — место холодное, так что одна из угроз для русского человека — обморожение.
- Сталкивались с ним почти все — уши и нос становятся белыми, теряют чувствительность, но если их потереть руками или снегом, быстро краснеют, а потом приходит боль.
- Почему так больно-то? Да потому, что наш организм — это система трубочек и проводочков (кровеносные сосуды и нервные окончания).

- На морозе трубочки замерзают, кровь по ним не циркулирует (отсюда белый цвет), проводочки дубеют, и все это становится хрупким.
- А мы начинаем растирать.
- И крушим-ломаем маленькие трубочки - проводочки, нанося организму серьезный ущерб.
- Ведь даже бутылка пива, замерзшая в морозилке, при резком переносе в тепло может лопнуть. **А уж нежные сосудики...**

- Поэтому — не надо растирать.
- Надо медленно согревать. Прохладной или чуть теплой водой.
- Тогда и последствия обморожения будут не столь плачевны, и боль при возвращении чувствительности не такая сильная.

## 8. Знобит — согреем

- При высокой температуре все тело дрожит, хочется лечь клубочком под теплое-теплое одеяло и согреться...
- Но согреваться в такой ситуации не просто вредно, а смертельно опасно.
- Все очень просто — озноб при высокой температуре указывает только на одно.
- На то, что температура продолжает расти и организм перегревается.
- Ему нужно охлаждение, а мы вместо этого укутываем потеплей, накрываем одеялами, обкладываем грелками.

- Как результат — персональный термос, в котором тело нагревается все сильнее и сильнее.
- В самых грустных случаях температура залетает за отметку 41,
- а дальше уже идут необратимые процессы, приводящие к смерти.
- Нечасто, но бывало.

- Так что помните — при высокой температуре и ознобе не надо укутываться.
- Надо охлаждаться.
- Прохладная ванна, легкое покрывало, влажное обтирание... все что угодно, лишь бы дать организму возможность сбросить лишнее тепло.
- Будьте уверены — так высокая температура перенесется и пройдет намного легче.



## 9. Банка с марганцовкой

- Знаете ли Вы, что кристаллы марганца полностью растворяются в воде только при температуре около 70 градусов?
- Знаете ли Вы, что «бодяжить» такой раствор не просто бессмысленно (пить антисептики, чтобы немедленно отдать их назад ?!!), но и опасно, так как нерастворившийся кристаллик марганцовки может наделать в слизистой желудка кучу бед?
- **Не надо тратить время и химикаты — для очистки желудка достаточно выпить 3-5 стаканов простой теплой воды и вызвать рвоту.**

## 10. Постучим-похлопаем

- Человек подавился, бедолага, и кашляет так, что сердце надрывается.
- Что делают окружающие? Естественно, помогают ему — стучат по спине. А вот зачем они это делают?
- С научной точки зрения такие удары еще больше раздражают место, где находится инородное тело, у подавившегося усиливается кашлевой рефлекс и попавший не в то горло кусок вылетает сам.

- А теперь представьте водосточную трубу.
- Бросаем туда кошку (понятно, что виртуально, мы ж не садисты какие) и начинаем стучать по трубе палкой (виртуально).
- Как вы думаете, какова вероятность того, что кошка выскочит сверху трубы?

- Так же и с нашим куском — в девяносто девяти случаях из ста человек откашляется.
- А вот в одном кусок упадет глубже в дыхательные пути со всеми вытекающими последствиями — от необходимости вмешательства врача до смерти от остановки дыхания.
- Поэтому — не надо стучать. Даже если просят.

- Намного проще и безопаснее успокоить человека и попросить его сделать несколько медленных, очень медленных вдохов и резких выдохов.
- При выдохах лучше слегка наклоняться вперед для того, чтобы наша «водосточная труба» из вертикального положения перешла в горизонтальное.
- Три-четыре таких вдоха-выдоха — и откашливание усилится. Кусок влетит сам собой, просто и безопасно.

# 11. Разожмите ему зубы

- Наверное, самое распространенное и самое легендарное заблуждение, в которое на полном серьезе верят миллионы россиян – это уверенность в том, что человеку, у которого случился приступ эпилепсии, необходимо разжать зубы и вставить между ними что-нибудь.
- И вставляют ведь — пытаются, по крайней мере.
- А эпилептики потом, придя в себя, с удивлением понимают, что рот у них забит пластмассой от изгрызенной авторучки (в лучшем случае) или осколками собственных зубов (в худшем).

- Не пихайте человеку в рот что попало, ему и так несладко.
- Сделаете только хуже.
- Ведь чем обосновывают подобные действия малограмотные доброхоты?
- **Тем, что человек в припадке якобы может откусить себе язык.**

- Чтоб вы знали — во время приступа все мышцы человека находятся в тонусе.
- Включая и язык (!), который помимо всего прочего еще и мышца. Он напряжен и потому не вывалится изо рта и не попадет между зубов.
- Максимум — будет прикушен кончик. Крови при этом немного, но, перемешавшись со вспененной слюной, она создает видимость небывалых разрушений — так и подогреваются мифы об откушенных языках.



- В общем, не лезьте с ножами-вилками-ложками.
- Если действительно хотите помочь, встаньте на колени у головы эпилептика и постарайтесь придержать ее, голову, чтобы не было ударов о землю. **Такие удары намного опаснее гипотетического прокушенного языка.**
- А когда активная фаза приступа пройдет — судороги кончатся, — аккуратно поверните человека набок, так как у него наступила вторая фаза - сон.
- Он может продлиться недолго, **но** все равно **в таком состоянии мышцы расслаблены и потому существует возможность задохнуться от *западения* языка.**

- Таковы суровые реалии нашей небезопасной жизни.
- Желательно очень хорошо их себе усвоить, ведь **не зря же главнейший медицинский закон звучит так: "Не навреди!"».**
- А законы неплохо бы соблюдать — здоровее будем.