

КАК ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ С КРОВОТЕЧЕНИЕМ

1

Придайте конечности возвышенное положение

Этот прием понижает давление в артериях и венах и способствует остановке кровотечения.

2

Наложите давящую повязку

На кровоточащее место наложите чистую марлю или кусок стерильного бинта, поверх - неразвернутый бинт или чистый носовой платок, а затем туго перебинтуйте. Таким образом удастся сдавить просветы поврежденных сосудов и остановить кровотечение.

Если повязка промокает, то, не снимая ее, сверху наложите еще одну или несколько салфеток и туго их прибинтуйте.

Поврежденную конечность приподнимите.

Это основной метод для остановки венозного кровотечения.

3

Прижмите пальцем артерию вдали от раны

Один из самых простых способов временно остановить артериальное кровотечение на конечностях, шее и голове - прижать артерию не в самой точке ранения, а на протяжении артерии выше по току крови кровоточащего места. Этот способ не нарушает асептики, не вносит в рану инфекции и не требует ничего, кроме знания анатомии.

4

Максимально согните конечность в суставе

5 Наложите жгут

Применяйте его лишь при сильном артериальном кровотечении.

Накладывайте жгут поверх ткани или одежды (очень важно, чтобы на ней не было складок).

Накладывайте жгут выше места кровотечения. Избегайте зоны в средней трети плеча.

Покройте место наложения жгута слоем марли или куском одежды для того, чтобы кожа не повреждалась. Затем подведите его под конечность и сильно растяните. С сохранением натяжения сделайте первый тур вокруг конечности, так, чтобы получился нахлест. Последующие туры делайте с постепенным ослаблением натяжения жгута до момента его фиксации. Затем закрепите его концы крючком и цепочкой или завяжите узлом.

Обездвижьте с помощью транспортной шины или подручных средств.

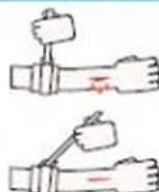
Обязательно оставьте записку со временем наложения жгута.



ВАЖНО!

Зимой жгут может быть наложен на 30 минут, летом - на 60. Если за это время не подоспела профессиональная помощь, то жгут временно снимите и прижмите артерию; и затем, в случае возобновления кровотечения, переложите жгут несколько выше или ниже, чем он лежал.

НАЛОЖЕНИЕ ЖГУТА



НАЛОЖЕНИЕ ЗАКРУТКИ



ЖГУТ-ЗАКРУТКА

Жгутом может послужить кусок материи, веревка, ремень, платок: платок завязывают первоначально совершенно свободно, затем в петлю вставляют какую-нибудь палку или дощечку и платок закручивают до необходимой степени перетягивания конечности.

ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОГО НАЛОЖЕНИЯ ЖГУТА:

- Прекращение кровотечения из раны.
- Отсутствие пульсации, запавшие вены.
- Бледность кожных покровов.
- Слабо затянутый жгут кровотечения не останавливает, а наоборот, создает венозную застой (конечность не бледнеет, а приобретает синюшную окраску).
- Чрезмерное затягивание жгута может вызвать размозжение мягких тканей (мышцы, нервы, сосуды) и стать причиной паралича конечностей.

ВНИМАНИЕ!

Прижатие производится в определенных точках, там, где нет больших мышечных масс, где артерия лежит не очень глубоко и может быть прижата к кости. В этих местах обычно ощущается пульсация артерии. Паховый сгиб - для артерии бедра, подколенная область - для артерии голени, подмышечная область и внутренняя поверхность двуглавой мышцы - для артерии руки; на шее, у внутреннего края грудно-ключичной мышцы, близ ее середины - для сонной артерии и надключичная область - для подключичной артерии. На конечностях сосуды прижимаются выше раны, на шее и голове - ниже. Прижатие производится обычно большими пальцами, в некоторых случаях накладываются один на другой, или сразу четырьмя остальными пальцами.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ОЖОГ



При термических ожогах.

- Погасите пламя на одежде, покиньте зону высокой температуры.
- Выясните характер ожога, при необходимости вызовите «скорую помощь».
- Снимите одежду, часы, браслеты, пояса, ожерелья, кольца: от них будет намного болезненнее избавиться, когда разовьется отек. Одежду лучше разрезать.

Срочно обратитесь за медицинской помощью, если:

- Площадь ожога больше 5 ладоней.
- Ожог III или IV степени.
- Ожог на лице, ладонях, половых органах.
- Обожжен рот, нос, голова, дыхательные пути, глаза.
- Обожжены две конечности.

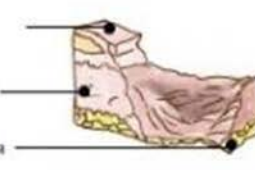
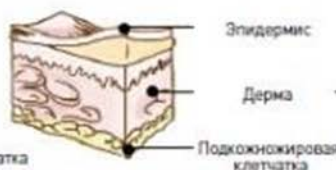
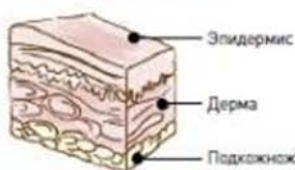
При термических ожогах НЕЛЬЗЯ:

- Смазывать обожженное место маслом, кремом, мазью, белком и т. п., присыпать порошком.
- При обширных ожогах охлаждать обожженное место водой.
- Накладывать вату на поверхность ожога.
- Снимать остатки одежды с поверхности ожога, отрывать прилипшую одежду.
- Прокалывать пузыри.
- При ожоге полости рта давать пить и есть.



ВАЖНО!

Никогда не снимайте одежду, которая прилипла к кожным покровам!



ПРИ ОЖОГЕ I СТЕПЕНИ.

Охладите место ожога под струей прохладной воды, затем приложите холодные примочки (завернутые в полотенце полиэтиленовые мешочки со льдом и т. п.).

ПРИ ОЖОГЕ II СТЕПЕНИ.

Осторожно закройте пораженный участок чистой (стерильной) повязкой. Обратитесь в медицинское учреждение. Образовавшиеся волдыри нельзя трогать, срезать или прокалывать, а прилипшие к месту ожога части одежды нельзя удалять.

ПРИ ОЖОГЕ III И IV СТЕПЕНИ.

- Наложите на ожог стерильную повязку, срочно обратитесь за помощью в медицинское учреждение.
- Следите за тем, чтобы на место ожога не попала инфекция.



При химических ожогах.

- Снимите одежду или украшения, на которые попали химические вещества.
- Смойте химические вещества с поверхности кожи, подержав пораженное место под холодной проточной водой не менее 20 минут.
- Не пытайтесь удалить химические вещества салфетками, тампонами, смоченными водой – так вы еще больше втираете химическое вещество в кожу.
- Если агрессивное вещество, вызвавшее ожог, имеет порошкообразную структуру (например, известь), то вначале удалите остатки химического вещества и только после этого приступайте к обмыванию обожженной поверхности. Исключение, когда вследствие химической природы агента контакт с водой противопоказан. Например, алюминий: его органические соединения при соединении с водой воспламеняются.
- Если после первого промывания раны ощущение жжения усиливается, повторно промойте обожженное место проточной водой в течение еще нескольких минут.
- После обмывания химического ожога по возможности нейтрализуйте действие химических веществ:
 - если обожглись кислотой, то обмойте поврежденный участок кожи мыльной водой или 2-процентным раствором пищевой соды (это 1 чайная ложка пищевой соды на 2,5 стакана воды), чтобы нейтрализовать кислоту.
 - если обожглись щелочью, то обмойте поврежденный участок кожи слабым раствором лимонной кислоты или уксуса.
 - при ожогах известью для нейтрализации применяется 20% раствор сахара.
 - карболовую кислоту нейтрализуют глицерин и известковое молоко.
- Приложите к пораженному месту холодную влажную ткань или полотенце, чтобы уменьшить боль.
- Наложите на обожженную область свободную повязку из сухого стерильного бинта или чистой сухой ткани.



При химических ожогах пищевода и желудка.

- При ожогах щелочами промойте желудок слабым раствором уксусной кислоты, а при ожогах кислотами – раствором пищевой соды в больших количествах.



При химическом ожоге глаза.

- Без промедлений тщательно промойте глаз холодной водой 10 - 20 мин.
- Несмотря на то, что ожог глаза вызывает острую жгучую боль, нельзя тереть его и прикладывать лед. До врачебной помощи нельзя пользоваться никакими глазными мазями.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНАХ



Если порез небольшой

(ножом, лезвием, краем стекла или бумаги):

- Прижмите края пореза друг к другу.
- Наложите бактерицидный пластырь или прибинтуйте стерильный тампон.



Если рана большая или сильно кровоточит

- Остановите кровотечение. Порядок действий зависит от вида кровотечения и места ранения.
- Промойте и обработайте края раны ватным или марлевым тампоном, смоченным антисептическим раствором (йода, марганцовки, бриллиантовой зелени или спирта). Протрите кожу от края раны к неповрежденному участку 3-4 раза. Не протирайте саму рану, так как это усиливает боль, повреждает ткани внутри раны, замедляет процесс ее заживления, загрязняет ее, а также может стать причиной различных осложнений.
- При отсутствии антисептика прикройте рану сверху чистой марлей, а затем наложите слой ваты и перевяжите бинтом. Когда нет ни марли, ни бинта, поверхностную рану можно прикрыть чистым носовым платком, полотенцем, простыней.
- Если к ране прилипла одежда, не отрывайте ее, а обрежьте ножницами.
- Если из раны выступают наружу какие-либо ткани, то прикройте их сверху чистой марлей, но ни в коем случае не вдавливайте внутрь.
- После обработки раны наложите на нее повязку.
- Обездвижьте раненую конечность и придайте ей приподнятое положение.
- Обеспечьте пострадавшему покой, дайте 1-2 таблетки любого обезболивающего препарата.



Нельзя

- Удалять инородные тела и грязь из глубоких слоев раны. Это ведет к еще большему загрязнению и может усилить кровотечение.
- Промывать рану водой, накладывать на нее вату. Это способствует развитию инфекции.
- Лить в рану йод, водку и другие прижигающие жидкости. Это убьет живые клетки, усилит нагноение и помешает заживлению.
- Наложивать на раны, даже небольшие, повязки с мазью Вишневского, ихтиоловой или другими противовоспалительными мазями.
- Ничего вправлять внутрь раны или извлекать инородные тела и отломки костей, чтобы не вызвать тяжелое кровотечение.



ВАЖНО!

Обратитесь в медицинское учреждение, если:

- Рана обширная и глубокая.
- Началось повторное кровотечение из раны.
- Нет прививки против столбняка.
- Рана сильно загрязнена и болит.
- Появились краснота и отек тканей вокруг раны, повысилась температура тела, а также при любой укушенной ране.



ВНИМАНИЕ!

Основные правила при наложении бинтовых повязок:

- Чтобы повязка лежала правильно и равномерно, выбирайте бинты соответствующей ширины в зависимости от площади бинтуемой области. Бинты делятся на узкие (3-7 см), средние (10-12 см) и широкие (14-18 см).
- Накладывайте повязку так, чтобы она не причиняла неприятных ощущений, но надежно фиксировала перевязочный материал.
- Начинайте бинтование с узкой части тела, каждый последующий тур бинта должен прикрывать половину предыдущего. Бинт надо катить, не отрывая от бинтуемой части тела и не растягивать его в воздухе.
- При завершении бинтования конец бинта разорвите (разрежьте) на две полосы и завяжите узлом (но не над раной и не на сгибательных и опорных поверхностях). В отдельных случаях можно подогнуть конец бинта за последний тур.
- Снимать бинтовую повязку можно двумя способами: сначала разрезав ее ножницами со стороны здоровой кожи, или осторожно разматывая. Если повязка приклеилась к раневой поверхности, то осторожно размочите ее антисептическим раствором и только после этого снимайте.

КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ И ПЕРЕЛОМАХ



При подозрении на повреждение позвоночника.

- Незамедлительно вызовите «скорую помощь».
- Не меняйте положение пострадавшего: его неосторожное перемещение может вызвать или усилить повреждение спинного мозга.
- Если пострадавшему грозит опасность, перенести его, соблюдая основное правило - он должен лежать на жесткой поверхности. Для этого используйте щит или широкую доску длиной не менее роста пострадавшего. Действовать должны три человека: не меняя положение пострадавшего, двое осторожно приподнимают его, а третий подсовывает под него щит.
- Подложите под колени пострадавшего валик, изготовленный из подручного материала (одежды, или др.).
- Зафиксируйте человека в области груди, пояса и ног, чтобы при переноске он не упал.



При переломе ребер.

- При открытом переломе: не перемещайте конечность, остановите кровотечение, осторожно обработайте рану, наложите стерильную повязку.
- Не вытаскивайте из раны отломки костей (возникает угроза сильного кровотечения).
- Приготовьте шину: по длине и форме она должна соответствовать поврежденной конечности (=примерьте на здоровой конечности).
- Наложение шины проводите щадяще, не двигая поврежденную конечность, при этом фиксируйте несколько суставов. Повязки не должны оказывать давление на место перелома.
- После наложения шины напоите пострадавшего теплым чаем или водой и успокойте его в ожидании прибытия скорой медицинской помощи.



При переломе ключицы.

- В подмышечную область пострадавшего вложите тугой валик из ваты, руку согните в локтевом суставе, подвесьте ее на косынке к шее и прибинтуйте к телу.
- Не вправляйте выступающие костные отломки ключицы.
- Транспортируйте пострадавшего в травмпункт в положении сидя.



При растяжении.

- Туго забинтуйте поврежденный сустав, обеспечьте его неподвижность.
- Наложите на место травмы холод для уменьшения кровоизлияния и боли.
- Обратитесь в травмпункт.



При вывихе.

- Создайте максимальный покой для поврежденного сустава.
- Не вправляйте вывих самостоятельно — неумелыми действиями можно повредить кости, ткани, сухожилия.
- Зафиксируйте поврежденный сустав в том положении, которое возникло после вывиха.
- Для уменьшения болей и отека на поврежденный сустав положите холод.
- Без промедлений обратитесь в травмпункт.



При черепно-мозговой травме.

- Вызовите «скорую помощь».
- До приезда врачей обеспечьте пострадавшему покой, исключите воздействие на него таких раздражителей, как яркий свет и громкие звуки, приложите к голове холодный компресс.
- После восстановления сознания задайте пострадавшему ряд простых вопросов (спросите его имя, где он находится, какой сегодня день), чтобы определить его состояние.
- В случае возникновения рвоты поверните пострадавшего на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.
- Травме головы часто сопутствует травма шейного отдела позвоночника, поэтому при любых признаках этого необходимо зафиксировать шею с помощью самодельной или табельной шины.



ВНИМАНИЕ!

Признаки черепно-мозговой травмы – дезориентация во времени и пространстве, возбуждение или сонливость, плачевная переносимость яркого света и громких звуков, головокружение и нарушение координации, шум в ушах, судороги.

