

# Чому всім треба знати правила першої медичної допомоги?

## Чому всім треба знати правила першої медичної допомоги?

Коли настає зупинка дихання, зупинка серця і кровообігу, до нашого мозку надходить недостатньо кисню. Допомога при таких невідкладних станах має початися не пізніше ніж за 4-5 хвилин, після чого починаються незворотні зміни. І кожна секунда дорога, бо якась клітина мозку в цей час помирає.

Жодна найрозвинутіша система охорони здоров'я у світі не здатна надати своїх кваліфікованих працівників у перші 5 хвилин. Тобто найшвидше надати допомогу може людина поруч: друг, знайома, мама, брат-сестра, перехожий. Тоді у постраждалого найбільші шанси дочекатися на «швидку» й отримати кваліфіковану допомогу. Чим раніше нададуть її, тим більше в людини шансів вижити. І це факт. Кожен має володіти мінімальними знаннями про першу медичну допомогу.

У різних країнах підходять до цього по-різному. Десять знання основ першої меддопомоги є обов'язковими і людина навіть не може закінчити школу чи влаштуватися на роботу без проходження певних курсів на Basic Life Support. На жаль, у нас це не так.

## Як надавати першу медичну допомогу?

Виявіть, чи є якась невідкладна ситуація.

Зрозумійте, чи є фактор безпеки для вас. Забезпечте свою безпеку.

Викличте «швидку». Чим швидше ви це зробите – тим більше шансів врятувати людину. Люди часто хвилюються і забувають про це.

Перевірте стан людини. Найкраща швидка перевірка – це поговорити з постраждалим. Якщо людина відповіла, це означає, що все більш-менш гаразд. Вона може дочекатися кваліфікованої допомоги.

Якщо людина не реагує, ситуація ускладнюється. Вона може бути без свідомості. Є дуже багато причин, чому людина знепритомніла, але ми їх не знаємо. Головна небезпека у такому стані – у людини можуть бути заблоковані дихальні шляхи, зокрема через сторонні предмети або язик.

Непритомну людину треба перевернути на бік.

Якщо людина не дихає (у неї не піднімається грудна клітка, ми не чуємо дихання протягом 10 секунд) – треба починати реанімаційні заходи.

Робіть масаж серця – просто натискайте на грудну клітку. Максимум – 30 разів. Після цього зробіть 2 вдихи до підняття грудної клітки. У результаті в крові буде хоч якийсь кисень, що перейде до мозку.

Звісно, важко надавати допомогу самостійно до приїзду «швидкої». Попросіть про допомогу когось з оточення.

## Якщо є кровотеча

По-перше, захистіть себе. По-друге, викличте швидку допомогу. Далі виявіть місце кровотечі та просто тисніть на нього до приїзду лікарів. Головне – не бійтеся. Ви навіть можете запхнути до рани елемент одягу. Тут не стоїть питання інфекції, йдеться про порятунок життя. Це є в кожному курсі Stop The Bleed Course.

## Якщо людина подавилася

Якщо людина може говорити, навіть хриплим голосом, то все нормально. Треба звернутися по допомогу до лікарів, проте загрози життю немає.

Якщо ж людина не може говорити – треба надавати першу медичну допомогу.

Нахиліть людину набік та 5 разів вдарте по спині. Саме повітря має випхати предмет.

Якщо не допомогло, варто стати за спиною людини, обхопити її руками і стиснути діафрагму. Так з неї має вийти усе повітря та випхати предмет.

Якщо цей метод не допомагає – не варто більше нічого робити. Спостерігайте за людиною і, якщо потрібно, здійснійте реанімаційні заходи.

### **Що робити з дітьми**

З дітьми трохи інша ситуація. У них сильний, стійкий організм. Якщо дитини не дихає і зупинилося серцебиття, то, ймовірно, заблоковані дихальні шляхи. Тоді:

якщо немає дихання, зразу зробіть два вдихи;

якщо потрібний масаж серця, то треба розраховувати силу: робити це пальцями чи однією рукою, залежно від віку.

### **А що з пенсіонерами**

Старші люди, особливо у натовпі, часто непритомніють. Ваше завдання – забезпечити безпеку цієї людини, пересвідчитися у наявності дихання та покласти на бік. Також варто пересвідчитися, що немає гірших станів. Стежте, щоб людину не затовкли у натовпі. І, звісно, викликайте швидку допомогу. На УЄФА буде багато медичних волонтерів, які зможуть допомогти.

### **Що робити, коли в людини епілепсія?**

Не можна нічого засовувати людині до рота. При епілептичному нападі усі м'язи людини недобровільно скорочуються. Язик настільки напружений, що він нікуди не може запасти. Найкраще забрати усі зайві предмети, які можуть травмувати людину. Якщо є можливість – підкладіть щось під голову. Якщо напад у дитини – негайно викликайте «швидку». Якщо у дорослого і триває більше 5 хвилин – викликайте «швидку». Якщо напади повторюються, також треба звертатися по допомогу.

### **Правило доброго самарянина**

У випадках екстреної меддопомоги ви рятуєте людині життя. Так, ви можете помилитися, але у світовій практиці є правило захисту людей, які надають першу медичну допомогу – good samaritan law.

### **Чого вчать на курсах першої меддопомоги?**

Стандартний курс, який буде корисний усім – це Basic Life Support Course. На ньому вчать, як надавати допомогу при невідкладних станах: зупинка серцебиття та дихання, інфаркт, інсульт, удавлення сторонніми предметами. На довших курсах вчать, як допомагати дітям, що має свою специфіку. Це важливо знати всім, у кого є вони або хто з ними працює.

Курси складаються з теорії та практики. Варто пробувати всі методики на манекені, навчитися користуватися дефібрилятором, самостійно розібрати різні ситуації. Наприкінці ви складаєте теоретичний і практичний іспити.

### **Як обрати курси?**

На сьогодні є різні пропозиції на ринку, треба свідомо обирати. Варто звернути увагу на:

наповнення курсу

кваліфікацію інструкторів

відповідність всього курсу міжнародним стандартам

є серйозні британські та американські професійні асоціації, які визнають курси першої медичної допомоги. Це об'єднання лікарів, які проводять ґрунтовні дослідження, розбирають реальні випадки та регулярно оновлюють стандарти. Вони оцінюють наповнення курсу, рівень підготовки інструкторів, обладнання та видають відповідні сертифікати.