

КГОУ «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности»
Красноярского края



Памятка
«Мифы» оказания первой медицинской помощи.

Красноярск, 2008



«Мифы» оказания первой медицинской помощи.

Неважно, откуда и, когда они взялись, но практически каждый наш человек имеет некие знания об оказании первой помощи. 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. К примеру, все знают, что на перелом надо наложить шину. И большинство представляют себе эту шину как две-три палки, в идеале - шпакетины 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. Вот так. Вы об этом знали? Надеюсь, что да. И потому над перечисленной ниже десяткой наиболее распространенных неправильных стереотипов оказания первой помощи посмеетесь, как над давно известной вещью. Или задумаетесь. Или запомните. А лучше всего - найдете время и пройдете хорошие курсы оказания помощи. Вдруг, не дай бог, пригодится.

1. 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. Споры 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". Ясное дело, шумиха в прессе, митинг с плакатами "Доколе?!", кого-то засудили, а в целом по стране ввели чрезвычайное положение. Короче - бардак, а все почему? Потому что наши герои не знали одного **простого правила - сначала определите, что**

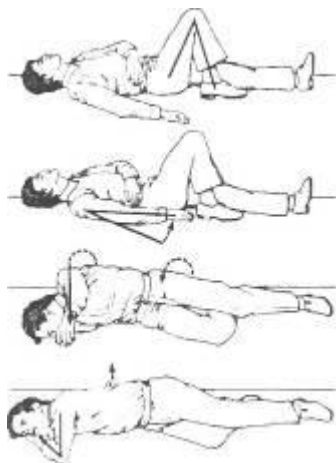
угрожает вам, а уже потом - что угрожает пострадавшему, ведь если с вами что-то случится, помочь вы уже не сможете. **Оцените обстановку, позвоните 01 и по возможности воздержитесь от экстремального героизма.** Как бы это цинично ни звучало, один труп всегда лучше, чем два.

2. Достать любыми средствами

Продолжим тему дорог и ДТП. Вы не поверите, сколь распространен у нас в стране следующий сценарий: скорая и спасатели приезжают к месту аварии, а пострадавшие уже извлечены из покореженных 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 поломанного 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. Так вот - не надо. 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 и/или может произойти взрыв.

3. 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 воротничку - 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 язычком 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. А если набок по каким-то причинам нельзя (к примеру - подозрение на травму позвоночника, при которой вообще лишний раз шевелить человека опасно) просто запрокиньте ему голову назад. Этого достаточно.



4. Жгут на шею

Кстати, такое вполне возможно. Жгут на шею накладывается, но не просто так, а через руку. Но речь не о том. Со жгутом у наших людей отношения трепетные и нежные. Он есть в каждой аптечке, и потому при любом сильном кровотечении граждане бросаются накладывать жгут. Некоторые при этом 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 жгут накладывается при всех кровотечениях, даже неопасных, 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. Во-первых, 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 под давлением полторы атмосферы поступает вода. Представили, 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. Так что 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, и менее прикрыты - пах, подмышки. Ваша задача - прижать артерию, дождаться остановки кровотечения, а уж потом приладить на место жгут. И поскорее в больницу. Кстати, жгут накладывают на одежду, чтобы его было видно. Записку со 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 сильное - лучше останавливать при помощи тампона и тугой давящей повязки. Не беда, если она насквозь пропитается кровью - положите сверху еще один слой. Это помимо прочего позволит врачу по толщине повязки оценить серьезность кровопотери.

5. Ожог смажем маслом

Мы, представьте себе, на 80% состоим из воды, которая, помимо прочих свойств, имеет еще и теплоемкость. Что же такое у нас 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? И просто же как. 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 кремом, кефиром или - по бабушкиному 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.

6. 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, где первые - кровеносные сосуды, а вторые - 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.

7. Знобит – согреем

Помните, как оно бывало при высокой температуре - сам горячий, а знобит. Все тело дрожит, хочется лечь клубочком под теплое-теплое одеяло и согреться... И ведь ложились, и даже согревались потом, и не знали, что согреваться в такой ситуации не просто вредно, а смертельно опасно. Все очень просто - озноб при высокой (более 38) температуре указывает только на одно. На то, что температура продолжает расти, и организм перегревается. Ему нужно охлаждение, а мы вместо этого укутываемся потеплей, накрываемся одеялами, обкладываем грелками. Как результат - персональный термос, в

котором тело нагревается все сильнее и сильнее. В самых грустных случаях температура залетала за отметку 41, а дальше уже шли 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.

7. Банка с марганцовкой

Так вот. Знали ли родители, что кристаллы марганца полностью растворяются в воде только при температуре около 70 градусов? Знали ли они, что **готовить такой раствор не просто бессмысленно, 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.

9. 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 якобы, 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 девяноста девяти случаях 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 - чтобы наша водосточная труба из вертикального положения перешла в горизонтальное. Три-четыре таких вдоха-выдоха - и откашливание усилится. Кусок вылетит сам собой, просто и безопасно.



10. Разожмите ему зубы

Это, наверное, самое распространенное и самое легендарное заблуждение, в которое на полном серьезе верят миллионы россиян. Это непоколебимая уверенность в том, что человеку, у которого случился приступ эпилепсии, необходимо разжать зубы и вставить между ними что-нибудь. Красота! 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). Так вот: не надо! Не пихайте человеку в рот что - попало, ему и так несладко. Сделаете только хуже. Ведь чем обосновывают подобные действия доброхоты? Тем, что человек в припадке может откусить себе язык. Три раза "ха"! 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 вы со своими 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 закончатся, - 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.

Такие вот 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.