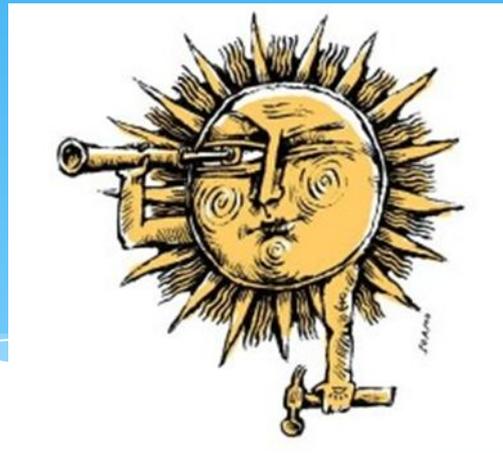


Первая медицинская помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударе





1

Постарайтесь как можно быстрее сесть (не стесняйтесь попросить уступить вам место в транспорте)



2

Опустите голову ниже колен



3

Дышите ровно, но не глубоко

Что делать, если рядом с вами теряет сознание гипотоник:



1

Уложите человека на спину



2

Слегка приподнимите его ноги (в домашних условиях — подложите под ноги большую подушку и грелку), рас-



3

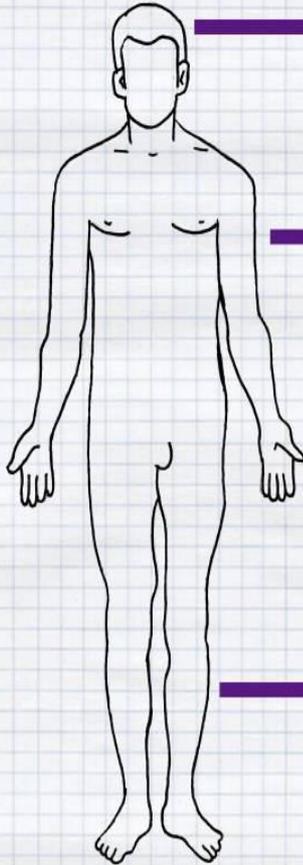
Помашите перед лицом больного свернутой газетой, побрызгайте водой в лицо, осторожно похлопайте по щекам

Симптомы обморока

Потеря сознания развивается быстро, чаще всего после «предвестников», таких как ощущение дурноты, резкой слабости, мелькания «мушек» перед глазами. Чаще всего сопровождается падением человека из-за внезапного снижения мышечного тонуса. Также обморок сопровождается следующими симптомами:

- повышенное потоотделение;
 - учащенное сердцебиение;
 - тошнота;
 - “уплывание земли из-под ног” (ощущение, похожее на головокружение);
 - бледность кожи;
 - нечеткость зрения.
- Сонливость и разбитость после обморока.

Этапы развития обморока



Предобморочное состояние (предвестники):

Дискомфорт, бледность кожных покровов, головокружение, узкие зрачки, ощущение дурноты, шум в ушах, головокружение, онемение языка, губ, кончиков пальцев, потемнение в глазах, потливость. Этап продолжается от 5 сек. до 2 мин.

Нарушение сознания (собственно обморок):

Потеря сознания продолжительностью от 5 до 22 сек., реже до 4-5 минут, сопровождающаяся бледностью, снижением мышечного тонуса, расширением зрачков, слабой их реакцией на свет. Дыхание поверхностное, пульс лабильный, чаще брадикардия. При глубоком обмороке возможны судороги, обморок с судорожным компонентом может длиться до нескольких минут. У пожилых пациентов обморок может затянуться до возникновения инсульта.

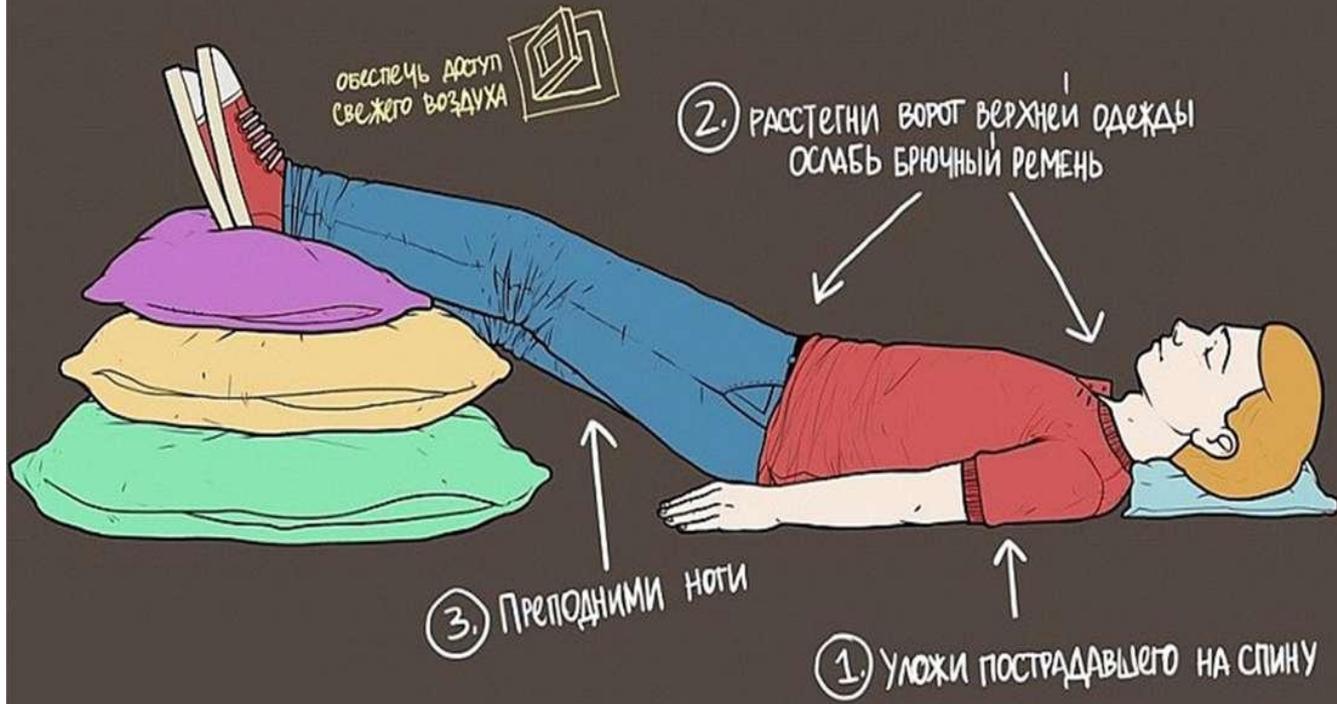
Следует дифференцировать обморок с коллапсом, при котором выражены явления сосудистой недостаточности, сознание сохраняется. При анафилактическом шоке, которому предшествует введение препаратов, потеря сознания наступает не сразу.

Послеобморочный период (восстановительный):

Полное восстановление сознания без явлений амнезии, пациент правильно ориентирован в пространстве и времени, возможно, сохранение бледности кожных покровов, угасенное дыхание, лабильный пульс и низкое АД, общая слабость, тошнота.

Первая помощь при обмороке

Признаки: бледность, кратковременная потеря сознания.
Если сознание не восстанавливается более 3-5 мин. вызови «Скорую помощь»





ПОСЛЕДСТВИЯ ТЕПЛОВОГО УДАРА

Помимо обострений существующих заболеваний, которые могут привести к летальному исходу, тепловой и солнечный удары могут эти заболевания спровоцировать. К числу самых серьезных последствий перегрева организма относятся офтальмологические проблемы, сердечно-сосудистые заболевания, неврологические патологии вплоть до инсульта, нарушения координации движений и т.д. Это объясняется тем, что длительное воздействие солнечных лучей на кору головного мозга не может не остаться для организма незамеченным и привести к различным родам проблем, начиная от головных болей и заканчивая... Поэтому столь важна профилактика и своевременная

Симптомы

Первая помощь:

тепловой удар:

солнечный удар:

-  Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
-  Уложить на спину, голову приподнять
-  Снять одежду, ослабить пояс
-  Тело обернуть холодной водой (обернуть влажной простыней)
-  К голове и лбу приложить холодные компрессы
-  Напоить холодной водой



Симптомы теплового удара, доврачебная помощь, профилактика

✓

Легкая степень:

- ✓ общая слабость;
- ✓ головная боль;
- ✓ тошнота;
- ✓ учащения пульса и дыхания;
- ✓ расширение зрачков.

✓

Меры: вынести из зоны перегревания, оказать помощь (см. раздел "Доврачебная помощь").

✓

При средней степени:

- ✓ резкая адинамия;
- ✓ сильная головная боль с тошнотой и рвотой;
- ✓ оглушенность;
- ✓ неуверенность движений;
- ✓ шаткая походка;
- ✓ временами обморочные состояния;
- ✓ учащение пульса и дыхания;
- ✓ повышение температуры тела до 39 - 40 С.

✓

Тяжелая форма теплового удара развивается внезапно. Лицо гиперемировано, позже бледно-цианотичное. Наблюдаются случаи изменения сознания от легкой степени до комы, клонические и тонические судороги, бред, галлюцинации, повышение температура тела до 41 - 42 С, случаи внезапной смерти. Летальность 20 - 30%.

*

*

СРОЧНО! Устранить тепловое воздействие; удалить пострадавшего из зоны перегревания; уложить на открытой площадке в тени; вдыхание паров нашатырного спирта с ватки; освободить от верхней одежды; смачивание лица холодной водой, похлопывание по груди мокрым полотенцем; положить на голову пузырь с холодной водой; частое опаживание; вызвать бригаду скорой помощи.

Профилактика

В жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый воздух до 10 - 11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев.

Выход из помещения только в головном уборе.

Целесообразно основной прием пищи перенести на вечерние часы.

Вместо воды можно пользоваться подкисленным или подслащенным чаем, рисовым или вишневым отваром, хлебным квасом.

Ограничение жирной и белковой пищи.

Запрещение спиртных напитков.

Одежда должна быть легкой, свободной, из хлопчатобумажных тканей, для постоянного испарения пота.

Нецелесообразно чрезмерное употребление косметических средств и кремов как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов.

ТЕПЛОВОЙ УДАР



В ОСОБОЙ ГРУППЕ
РИСКА - ДЕТИ

СИМПТОМЫ



головная
боль



слабость



коматозное
состояние
или судороги



температура
тела выше
40°C



летаргия
(болезненное
вялое состояние)



потеря ориентации,
возбуждение и
спутанность сознания



тахикардия,
учащенный
пульс

профилактика



одевайте
детей
в легкую
одежду



избегайте
поездки с детьми
на автомобиле
без кондиционера



давайте
ребенку пить
много жидкости



ограничивайте
время пребывания
ребенка на солнце



чаще
обливайте
ребенка водой

Тепловой (солнечный) удар у детей

* Симптомы. Общая слабость, обморочное бессознательное состояние, тошнота, рвота, повышение температуры, частый слабый пульс, носовое кровотечение.

Доврачебная помощь. Поместить пострадавшего в тени на свежем воздухе, раздеть. Прохладное питье, холодный компресс на голову, обливание или обтирание тела прохладной водой. Вдыхание паров нашатырного спирта с ватки. Вызов скорой помощи.

Профилактика. Прогулки до 11 часов с обязательным головным убором. Одежда легкая, из хлопчатобумажных тканей. Воздержаться от долгого стояния под прямыми лучами солнца. Ограничить лишние физические нагрузки (соревнования, длительные переходы). Исключить эмоциональное напряжение. В питании - овощные и фруктовые блюда, ограничить жирную пищу, избыточное количество мясных продуктов. Питье до 1,5 - 2 литров жидкости: прохладный чай, морс, соки, квас.

* ПЕРЕГРЕВ ЛЕГКО ВОЗНИКАЕТ У ДЕТЕЙ ДО 1 ГОДА

Излишнее укутывание, употребление одежды из синтетических тканей, длительная высокая температура окружающей среды, прямое действие солнечных лучей могут привести к перегреванию ребенка.

Симптомы. У детей до одного года и младшего возраста симптомы теплового удара развиваются чаще и протекают тяжелей. Появляются покраснение, а затем бледность лица. Ребенок возбужден, затем становится вялым. Появляется холодный пот, иногда зевота, отрыжка, тошнота, расстройство и учащение стула. Могут возникнуть судорожные подергивания мышц лица и конечностей.

Доврачебная помощь. Ребенка укладывают в тени без одежды, обтирают холодной водой. К носу можно поднести вату, смоченную нашатырным спиртом или уксусом. Прохладное питье часто, небольшими порциями.

Профилактика теплового удара.

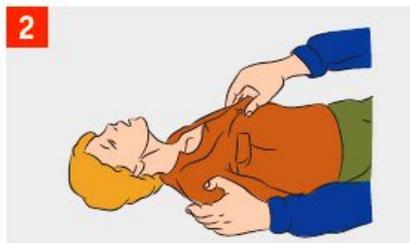
В период жаркой погоды с повышенной влажностью:

- * Прогулки в зеленой зоне, в <кружевной> тени в утренние часы (до 11 часов) и вечером после захода солнца. Одежда из хлопчатобумажных тканей, обязательная шапочка.
- * Питание по возрасту. Детям до года введение нового прикорма нецелесообразно. Потребление жидкости в 1,5 - 2 раза больше обычного.
- * Ежедневно прохладные ванны.

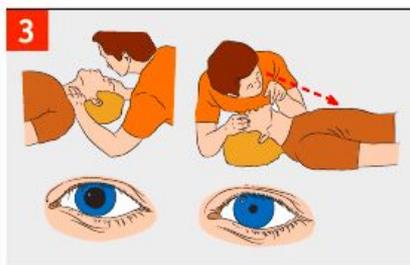
Первая помощь при тепловом и солнечном ударе



Перенеси пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну).



Уложи пострадавшего. Расстегни воротник, ослабь ремень, сними обувь.



Определи наличие пульса на сонных артериях, самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет. При отсутствии указанных признаков приступай к сердечно-легочной реанимации

4



Положи на голову, шею и паховые области смоченные в холодной воде полотенца (салфетки).

5



При потере сознания более чем на 3–4 минуты переверни пострадавшего в устойчивое боковое положение.

6



При судорогах удерживай голову и туловище пострадавшего, оберегая от травм.

7



При восстановлении сознания напои пострадавшего прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной водой.

Следует отличать обморок от комы, чтобы не навредить

ОБМОРОК

ПРИЗНАК ОБМОРОКА
кратковременная потеря сознания
(не более 3-4 минут)
потере сознания предшествует
резкая слабость, головокружение, звон в ушах, потемнение в глазах

**ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ ОБМОРОКА НЕОБХОДИМО
ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**

СХЕМА ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЯХ ОБМОРОКА

<p>1</p> 	Убедиться в наличии пульса на сонной артерии	<p>2</p> 	Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть пояс
<p>3</p> 	Приподнять ноги для притока крови к голове	<p>4</p> 	Надавить на болевую точку у перегородки носа (10-20 секунд)

ВНИМАНИЕ!

Если нет пульса на сонной артерии - приступить к комплексу реанимации	Если пульс есть, но сознание не появилось в течении 3-4 минут, повернуть пострадавшего на живот и приложить холод к голове
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- При появлении боли в животе и при повторных обмороках - положить холод на живот
- При тепловом ударе - перенести в прохладное место, приложить холод к голове и груди
- При голодном обмороке - напоить сладким чаем

КОМА

ПРИЗНАКИ КОМЫ

- потеря сознания более чем на 4 минуты
- обязательно есть пульс на сонной артерии
- возможна рвота

НЕЛЬЗЯ!
Поддаваться панике
Терять время на выяснения обстоятельств случившегося

СХЕМА ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЯХ КОМЫ

<p>1</p> 	ПОВЕРНУТЬ Пострадавшего на живот	<p>2</p> 	ОЧИСТИТЬ Ротовую полость	<p>3</p> 	ПРИЛОЖИТЬ Холод к голове
До прихода врача пострадавший должен находиться в положении "лежа на животе"	Периодически удалять слюну и рвотные массы салфеткой или резиновым баллончиком	Использовать пузыри со льдом или бутылки (пакеты) с холодной водой (снегом), гипотермический пакет			

НЕЛЬЗЯ!
ОСТАВЛЯТЬ ЧЕЛОВЕКА В СОСТОЯНИИ КОМЫ
ЛЕЖАТЬ НА СПИНЕ

Инсулиновый шок и диабетическая кома: как помочь

Инсулиновый шок

Как распознать?



Помутнение сознания и драчливость, головокружение, обильное потение, быстрый слабый пульс, холодная потная кожа, судороги

Что делать?



1

Вызвать врача



2

Сделать инъекцию (если есть поблизости глюкагон и вы знаете, как его применять)



3

Дать больному конфету или сахар в чистом виде, мед, крем для торта, фруктовый сок или воду с разведенным в ней сахаром (три столовые ложки на стакан)

Диабетическая кома

Как распознать?



У больного появляются расстройство сознания и дезориентация (состояние иногда принимают за опьянение), сонливость, сильная жажда, учащенное затрудненное дыхание, горячая сухая кожа

Что делать?



1

Вызвать врача



2

Если человек без сознания, не дышит и его пульс не прощупывается – приступить к непрямому массажу сердца



3

Если пульс есть и больной дышит, обеспечить ему доступ воздуха, положить на левый бок



4

Человеку в сознании – дать еду или питье, содержащие сахар

⚠ Ни в коем случае не пытайтесь давать человеку без сознания что-либо есть или пить!

Как распознать инсульт



Это время с момента проявления первых симптомов, когда развитие необратимых изменений в мозге можно избежать.

Симптомы, которые распознаются самим пострадавшим:



Внезапное онемение конечности (руки, пальца, ступни, ноги, даже часть лица или тела)



Неожиданная потеря контроля (человек не может понять, где находится, не может внятно говорить)



Двоение в глазах или нечеткое зрение



Тошнота, рвота

Если присутствуют хотя бы 2 из этих признаков — нужно срочно обращаться к врачу.

Симптомы, которые можно распознать со стороны:



Человек не способен улыбнуться



Сказать любое простое предложение



Поднять обе руки



Высунуть язык (язык не должен быть искривлен)

Если проблемы возникнут даже с 1 из этих заданий — необходима помощь медиков.

Что можно сделать до приезда врача:



1

Уложить больного на высокие подушки, подсунув их под плечи, лопатки, голову (голова должна быть приподнята над уровнем постели примерно на 30 градусов)



2

Открыть форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха



3

Расстегнуть воротничок рубашки, тугий ремень или пояс, снять с больного стесняющую одежду



4

Измерить артериальное давление



5

При первых признаках рвоты повернуть голову больного набок — рвотные массы не должны попасть в дыхательные пути



Осложнения и последствия

Травмы головы при падении.

Нарушение трудовой деятельности при частых обмороках.

Профилактика обморока

Сбалансированное и рациональное питание (употребление в пищу продуктов с высоким содержанием клетчатки (овощи, фрукты, зелень), отказ от консервированной, жареной, острой, горячей пищи).

Частое дробное питание (5-6 раз в день небольшими порциями).

Умеренные физические нагрузки:

плавание;

ежедневные прогулки на свежем воздухе (не менее 2-х часов).

Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь).

Если помощь пришла вовремя, тяжелых осложнений удастся избежать. Тем не менее, нарушение микроциркуляции и повреждение нервных клеток в процессе развития теплового удара, оставляют следы в виде астенического синдрома, вегето-сосудистой дистонии. По крайней мере, несколько месяцев нужна особая осторожность, так как иммунитета к тепловому удару не возникает, напротив, скорее появляется к предрасположенности к его повторению.