

«Мифы» оказания первой помощи

Неважно, откуда и когда она взялась, 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 – шпатель от забора с остатками традиционной росписи. Когда же возникает необходимость помочь, почему-то выясняется, что человек совсем не радуется, когда его сломанную руку пытаются выпрямить и привязать к палке.

А всё потому, что **перелом надо фиксировать в том положении, которое наиболее комфортно для пострадавшего**. Конечно, 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 посмеётесь, как над давно известной вещью. Или задумаетесь. Или запомните. А лучше всего – найдёте время и пройдёте хорошие курсы оказания помощи. Друг, не дай бог, пригодится.

1. Сам позвонит, а товарища выручит

Этот стереотип крепко-накрепко вбит в головы представителей старшего поколения фильмами, книгами 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 спасателю. 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. Следующий – ещё герой, потом – ещё пара... и вот перед нами машина с живым водителем, окружённая 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 всё почему? Потому что наши герои не знали одного простого правила – **сначала определите, что угрожает вам, а уж потом – что угрожает пострадавшему, ведь если с вами что-то случится, помочь вы уже не сможете. Оцените обстановку, позвоните 112 и, по возможности, поддержите от экстремального героизма**. Как бы цинично ни звучало, один труп всегда лучше, чем два.

2. Доставить любыми средствами

Продолжим тему дорог и ДПП. Вы не поверите, сколь распространён у нас в стране следующий сценарий: «скорая» и спасатели приехали к месту аварии, а пострадавшие уже извлечены из повреждённых машин, уложены в тентёчки и напоены водичкой. При этом добровольные спасатели тянули людей из машин за руки-ноги и вдобавок к уже полученным травмам нагнали ещё 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 всё ведь не специально. Всё из желания помочь. Так вот – не надо. Не надо изображать спасателей. Действия свидетелей ДПП сводятся к следующему: вызвать помощь, отключить аккумулятор аварийной машины, чтобы от случайной искры не вспыхнул разлитый бензин, огородить место ДПП, остановить у пострадавшего кровотечение (если есть) и до прибытия врачей просто с человеком... разговаривать. Да-да, психологически поддерживать, отвлекать, ободрять, шутить, в конце концов. Раневый должен почувствовать, что о нём заботятся. А вот тащить человека за руки-ноги из авто можно лишь в одном случае – когда возможные последствия транспортировки будут меньше, чем её 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 – 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 ждёт 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**. Всё – дыхательные пути открыты. Так, кстати, рекомендуется поступать со всеми знаковыми и незнаковыми пациентами, спящими на улице. Положить его набок – и ничего, пролежит. А вот если он заснул лёжа 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 об этом. 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 прикладывается только для остановки артериального кровотечения!** Как его отличить? Ну, уж конечно, не по цвету крови. Во-первых, оттенок красный и так-то не всегда различимый, а тут ещё 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 в полторы атмосферы поступает вода. Представили, какой фонтан будет? Именно по напору и высоте фонтана крови безошибочно опознаётся

артериальное кровотечение. И тут уж медлить нельзя, жизнь уходит из человека с каждой секундой. Так что не надо искать жгут или верёвку, 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 большему шансу, что информация не потеряется, а бедолага наверняка простит вам это боли-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 ещё один слой. Это помимо прочего позволит врачу по толщине повязки оценить серьёзность кровопотери.

5. Ожог смажем маслом

Мы, представьте себе, на 80% состоим из воды, которая, помимо прочих свойств, имеет ещё и теплоёмкость. Что же такое у нас ожог, если учесть эти данные? Некоторое количество тепла попадает на кожу и с её 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. Льём на ожог прохладную воду, и ждём. Но вот ждём 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 развеем события? Густо мажем место ожога кремом, кефиром или – по бабушкиному рецепту – маслом с солью. Что происходит? Над местом, где в тканях ещё гуляют пресловутые джоули, создаётся герметичная полупрозрачная пленка, закрывающая их выход на свободу. Как результат – ожог только усугубляется. А вот если бы совсем другой разговор. И пантенол, и прочие средства принялись бы работать с повреждённым участком кожи, из-под которого всё тепло уже выведено.

6. Разотрите ему уши

Россия – место холодное, так что одна из угроз для русского человека – обморожение. Сталивались 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 всё это становится хрустким. А мы начинаем растирать. И крушим-ломаем маленькие трубочки-проводочки, наносим организму серьёзные ущербы. Ведь даже бутылка пива, замёрзшая в морозилке, при резком переносе в тепло может лопнуть. А уж нежные сосудики... Поэтому – не надо растирать. Надо медленно согреть. Прохладной или чуть тёплой водой. Тогда и последствия обморожения будут не столь плачевны, и боль при возвращении чувствительности не такая сильная.