

## Первая помощь утопающим



Лето это время отпусков и отдыха на воде, но с этой веселой порой связано очень много опасных ситуаций. Одна из них – утопление. **Спасение утопающего это именно то ситуация, когда действовать необходимо максимально быстро.** Любое промедление или бездействие может стоить человеческой жизни, а своевременность оказания помощи часто бывает важнее ее качества.

Более 90% пострадавших выживают, если помощь будет оказана в первую минуту после утопления. Если же помощь придет в течение 6-7 минут, то шансы выжить будут намного ниже – 1-3%. Поэтому **очень важно не паниковать, взять себя в руки и начинать действовать.** Конечно, лучше чтобы помощи оказывали профессиональные спасатели, но, если их нет рядом, лучше постараться помочь по мере своих возможностей, чем не сделать ничего.

### Как правильно спасать утопающего

Если вы видите тонущего человека, то первым делом необходимо звать спасателей. **Плыть спасать самостоятельно можно только в том случае, если вы уверены в том, что плаваете хорошо и чувствуете себя хорошо.** Плыть же наудачу и пополнять собой ряды утопленников не стоит ни в коем случае. Подплывать к тонущему необходимо строго сзади, чтобы он не схватил спасателя

в судорожных попытках спастись. Помните, тонущий человек не контролирует себя и запросто может помешать вам плыть и даже затянуть под воду, а освободиться от его судорожной хватки будет очень непросто.

**Если тонущий уже успел погрузиться в воду полностью, нужно подплывать к нему вдоль дна и при этом учитывать направление течения и его скорость.** Когда тонущий будет в пределах досягаемости, необходимо взять его под мышки, за руку или за волосы и вытянуть из воды. При этом важно достаточно сильно оттолкнуться от дна и активно работать свободной рукой и ногами.

После того как вы окажетесь над водой, важно поддерживать голову тонущего над поверхностью воды. После этого **необходимо постараться максимально быстро доставить пострадавшего на берег для оказания первой помощи.**

### **Понятие утопления и его виды**

Чтобы эффективно оказать первую помощь утопающему, необходимо разобраться, что являет собой утопление и какие его виды различают врачи. Утопление это состояние, при котором происходит закупорка дыхательных путей, и воздух не попадает в легкие, что приводит к кислородному голоданию. **Различаются три вида утопления и все они имеют свои особенности.**

**Белая асфиксия или мнимое утопление это рефлекторное прекращение дыхания и работы сердца.** Обычно при таком виде утопления в дыхательные пути попадает очень незначительное количество воды, что приводит к спазму голосовой щели и прекращению дыхания. Белая асфиксия относительно безопасна для человека, так как шансы вернуться к жизни остаются даже через 20-30 минут после непосредственного утопления.

**Синяя асфиксия это настоящее утопление, которое возникает при попадании воды в альвеолы.** Обычно у тонувших ушные раковины и лицо приобретают синий оттенок, а кончики пальцев и губы имеют фиолетово-синий цвет. Спасти такого пострадавшего

можно, если только с момента утопления произошло не более 4-6 минут.

**Утопление при угнетении функции нервной системы обычно происходит после холодового шока или в состоянии сильного алкогольного опьянения.** Остановка дыхания и сердечной деятельности обычно происходит через 5-12 минут после утопления.

### **Оказание первой помощи при утоплении**

В случае утопления, даже если пострадавший в сознании и чувствует себя относительно неплохо, **скорую необходимо вызывать обязательно.** Но до ее приезда нужно постараться оказать пострадавшему первую помощь и первым делом для этого надо проверить его жизненные показатели. Если дыхание и пульс присутствуют, то надо уложить человека на жесткую сухую поверхность и опустить ему голову. **Обязательно избавить его от мокрой одежды, растереть и согреть, если он может пить, дать теплого питья.**

Если пострадавший без сознания, то после извлечения из воды можно постараться очистить его рот и нос, вытянуть изо рта язык и начинать делать искусственное дыхание. Часто можно услышать рекомендации по удалению воды из легких, но это не обязательно, в большинстве случаев воды там или очень мало или нет вовсе, так как она успела впитаться в кровь.

**Самым эффективным способом проведения искусственного дыхания в случае утопления считается классический «рот в рот».** Если же не удастся разжать челюсти пострадавшего, то можно применить способ «изо рта в нос»

### **Проведение искусственного дыхания**

Обычно искусственное дыхание начинают с выдоха. Если грудная клетка поднимается, значит все нормально и воздух проходит, можно

сделать несколько вдуваний, нажимая после каждого вдувания на живот, чтобы помочь выходу воздуха.

**Если у пострадавшего отсутствует сердцебиение, важно параллельно с искусственным дыханием делать непрямой массаж сердца.** Для этого необходимо положить ладонь на расстоянии двух пальцев от основания грудины и накрыть второй. Затем достаточно сильно, используя вес своего тела, нажать 4-5 раз и сделать вдувание. Скорость нажатий должна зависеть от возраста пострадавшего. Грудным детям нажатия делают двумя пальцами со скоростью 120 надавливаний в минуту, детям до 8-ми лет со скоростью 100 раз в минуту, а для взрослых – 60-70 раз в минуту. При этом грудина взрослого человека должна прогибаться на 4-5 сантиметров, а у ребенка до 8-ми лет — 3-4 см, у грудного малыша — 1,5-2 см.



**Проводить реанимацию необходимо до тех пор, пока не восстановится самостоятельно дыхание и пульс или пока не появятся неоспоримые признаки смерти, как, например, окоченение или трупные пятна.** Одной из самых частых ошибок при оказании первой помощи является преждевременное прекращение реанимационных мероприятий.

Обычно при проведении искусственного дыхания из дыхательных путей выделяется вода, которая попала туда во время утопления. В такой ситуации необходимо повернуть голову пострадавшего в сторону, так, чтобы дать воде вытечь и продолжить реанимацию. При правильно проведенной реанимации вода вытечет из легких

самостоятельно, поэтому выдавливать ее или поднимать пострадавшего вверх ногами не имеет никакого смысла.

**После того как пострадавший придет в себя и дыхание восстановится, необходимо доставить его в больницу, так как ухудшение состояния после улучшения это практически норма для утопления.** Ни на одну минут нельзя оставлять пострадавшего без присмотра, так как отек мозга или легких, остановка дыхания и сердца может начаться в любую минуту.

### **Некоторые особенности реанимирования утопающих (Видео:»Правила оказания первой помощи утопающим«)**

Существует достаточно много предрассудков и слухов, связанных со спасением утопающих. Мы же напомним некоторые правила и особенности реанимационных мероприятий при утоплении. Эти правила важно запомнить и использовать в реальной ситуации.

**Реанимационные мероприятия необходимо проводить, даже если человек пробыл под водой достаточно долго.** Описаны случаи оживления с полным восстановлением состояния больного даже через час пребывания под водой. Поэтому, если человек пробыл под водой 10-20 минут, это не значит, что он погиб и спасать его не надо, особенно это важно при реанимации детей.

Если во время проведения реанимационных мероприятий происходит выброс содержимого желудка в ротоглотку, необходимо аккуратно повернуть пострадавшего набок, стараясь чтобы взаиморасположение головы, шеи и туловища не поменялось, затем очистить рот и, повернув в исходное положение, продолжить реанимацию.

Если есть подозрение на повреждение позвоночника, особенно его шейного отдела, то проходимость дыхательных путей необходимо обеспечивать без запрокидывания головы пострадавшего, а просто воспользовавшись приемом «выдвижения вперед нижней челюсти». Если же данное действие не помогает, то можно запрокинуть голову,

несмотря на подозрения на наличие травм позвоночника, так как **обеспечение проходимости дыхательных путей является приоритетным действием при спасении пациентов в бессознательном состоянии.**

**Прекращать реанимационные действия можно только в том случае, если признаки дыхательной недостаточности полностью исчезли.**