

# ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

## Навыки, которые спасают жизнь.

Спикер

Сеид-Ахмет Минбаев,  
Медицинский директор  
International SOS Астана.



# Что такое первая помощь?

**Первая помощь** — это помощь, оказываемая человеку при внезапном заболевании или травме до прибытия профессиональной медицинской помощи.

Основные цели первой помощи включают:

- **Сохранение жизни:** Принятие мер, которые могут предотвратить смерть пострадавшего.
- **Предотвращение ухудшения состояния:** Стабилизация состояния пострадавшего и предотвращение дальнейших травм.
- **Обеспечение выздоровления:** Облегчение боли и содействие процессу выздоровления до прибытия медицинских специалистов.



WORLDWIDE REACH. HUMAN TOUCH.



# Что такое реанимация?

- Реанимация — это восстановление дыхания и кровообращения.
- «СЛР» — сердечно-легочная реанимация.
- Реанимация может спасти жизнь человеку, который не дышит или чье сердце не бьется.
- Внезапная остановка сердца - сердце останавливается, часто из-за сердечного приступа. Это распространенная причина смерти
- У человека есть шанс выжить, если окружающие начнут действовать немедленно.





# В чрезвычайной ситуации оцените ситуацию

## Проверьте безопасность!

Во-первых, всегда оцените обстановку и обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи.

Вы никому не поможете, если сами пострадаете. Затем посмотрите, существует ли дополнительная опасность для:

- пострадавшего
- других людей

## Что может представлять опасность?

...все, что может причинить вред вам или другим, например:

- Дорожное движение
- Огонь, дым, газ
- Линии электропередач под напряжением
- Кровь/биологические жидкости (риск заражения)





## Активность

Определить 4 основных фактора, которые могут вызвать опасность в данной ситуации.





# Универсальный алгоритм

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Опасность</b>  | Если небезопасно - ОТОЙДИТЕ.<br>Можете ли вы безопасно переместить пострадавшего?<br>Если нет, позовите на помощь. |
| <b>Сознание</b>   | Пациент в сознании?<br>Дышит ли пациент?   |
| <b>Помощь</b>     | Позовите на помощь!<br>Скорая помощь и АНД   |
| <b>Компрессии</b> | Проверьте дыхание в течение 10 секунд.<br>Если не дышит, начните реанимацию.<br>СЛР: 30 компрессий, 2 вдоха        |



Если присутствуют биологические жидкости (рвота, кровь), защитите себя от инфекции.  
Используйте **ПЕРЧАТКИ**, если имеются, и не касайтесь лица.



WORLDWIDE REACH. HUMAN TOUCH.



# Есть ли в наличии дефибриллятор?

- Дефибриллятор (также называемый АНД — автоматический наружный дефибриллятор) — это аппарат, который подает электрический разряд в сердце.
- Они иногда встречаются в общественных местах.
- СЛР + АНД могут спасти жизни.





# Проверка сознания пострадавшего

Похлопайте по плечу и громко спросите: «**С вами все в порядке?**»

## Если человек в сознании

Если пострадавший реагирует, оставьте его в том положении, в котором вы его нашли (при условии, что место происшествия безопасно).

При необходимости, позовите на **ПОМОЩЬ**.

Оставайтесь с пострадавшим, пока не прибудет помощь.

Как бы вы активировали систему экстренного реагирования?  
Какой номер вы бы набрали?





# Если человек без сознания

## Пострадавший без сознания, НО дышит нормально?

Если ДА, придайте пострадавшему положение восстановления. Встаньте на колени сбоку от пострадавшего:

- Подтяните ближнюю к вам руку и расправьте ее на земле.
- Возьмите другую руку, перекиньте ее через грудь и положите ладонь на щеку (рука на противоположной щеке).
- Другой рукой осторожно потяните колено дальше от вас ноги на себя, одновременно переворачивая пострадавшего на бок.

Положение восстановления помогает поддерживать дыхательные пути открытыми и обеспечивает отток рвотных масс.







# Демонстрация

Положение  
восстановления



# Проверьте, в сознании ли пострадавший.

Похлопайте по плечу и громко спросите:  
"Вы в порядке?"

## Если человек без сознания

- не просыпается
- не отвечает
- не дышит нормально или дыхание агональное («гаспинг»)

## Позовите на помощь!

Либо отправьте кого-нибудь за помощью. Позвоните в службу экстренной помощи.

## Используйте АНД, если он доступен.

Либо отправьте кого-нибудь за АНД.

## Компрессии грудной клетки





# Компрессии: этапы

1. Уложите пострадавшего спиной на ровную и твердую поверхность.
2. Расположитесь сбоку от пострадавшего.
3. Оголите грудную клетку, что бы производить компрессии и применить АНД
4. Разместите основание ладони одной руки на нижнюю половину грудины, а основание ладони второй руки по верх первой.
5. Производите надавливания сильно и быстро на глубину **минимум 5см**
6. Производите компрессии в соотношении 30 надавливаний и 2 вдоха, со скоростью 100-120в минуту
7. Продолжайте, пока пациент не придет в себя или не прибудет медицинская помощь.
8. В случае, если вдохи невозможны (отсутствие отсутствие маски или специальной салфетки) или вы не желаете проводить искусственное дыхание, производите только компрессии.



**100-120** bpm  
**30** compressions  
**2** breaths



**2 minutes**





# Дыхательные пути: подготовка

Чтобы освободить дыхательные пути перед проведением искусственного дыхания:

1. Наклоните голову, надавливая на лоб.
2. Поднимите подбородок, положив пальцы на костную часть подбородка. Не надавливайте на мягкие ткани шеи или под подбородком.
3. Поднимите подбородок, чтобы выдвинуть челюсть вперед. Это поднимет язык от задней части горла, тем самым открывая дыхательные пути.





# Искусственное дыхание

Если можете, делайте 2 вдоха после каждых 30 нажатий на грудную клетку... в противном случае просто делайте непрерывные нажатия на грудную клетку.

## Сделайте 2 вдоха (искусственное дыхание)

1. Зажмите мягкую часть носа указательным и большим пальцами.
2. Рот должен быть открыт, но при этом держите подбородок приподнятым.
3. Сделайте свой обычный вдох и обхватите губами рот пострадавшего, убедившись в герметичности, при возможности используйте барьерное устройство.
4. Равномерно вдувайте воздух в рот пострадавшего, наблюдая за тем, как поднимается грудная клетка. Вдох должен занимать около 1 секунды.
5. Поддерживая голову запрокинутой и подбородок приподнятым, отстранитесь и пронаблюдайте, как опускается грудная клетка по мере выхода воздуха. Сделайте 2 вдоха.
- 6. ПРИМЕЧАНИЕ:** у вас есть только 2 попытки сделать 2 вдоха. Если вам это не удалось, немедленно переходите к непрямому массажу сердца (компрессиям).
7. Продолжайте выполнять непрямой массаж сердца и искусственное дыхание в соотношении 30:2.
- 8. Помните!** Если вы не можете или не хотите делать вдохи, просто делайте непрерывные компрессии грудной клетки, надавливая **СИЛЬНО и БЫСТРО!**



Барьер-устройство





# АНД/Дефибриллятор

Как только дефибриллятор становится доступен, включите его, наклейте электроды и подключите их штекер к дефибриллятору

## Использование АНД:

1. Следуйте голосовым и визуальным указаниям.
  2. Не прикасайтесь к пострадавшему во время анализа ритма
  3. Убедитесь в том, что никто не касается пострадавшего
  4. Нажмите кнопку разряда если, АНД укажет.
  5. Немедленно возобновите СЛР.
  6. Повторяйте каждые 2 минуты (дефибриллятор сам скажет).
- АНД повторит анализ ритма. Следуйте голосовым /визуальным указаниям. Если шок не требуется, возобновите СЛР





ОПАСНОСТЬ? Убедитесь, что нет опасности

ПРИВЕТСТВИЕ! Проверьте реакцию. Если не реагирует

Вызвать скорую помощь

Если нет дыхания или дыхание агональное

Начните и продолжайте СЛР:  
- надавливайте сильно и быстро  
- откройте дыхательные пути  
- искусственное дыхание

Получите АНД

- АНД проверяет ритм  
- шок по показаниям  
- Повторяйте каждые 2 минуты



**100-120 bpm**  
**30 compressions**  
**2 breaths**



**2 minutes**



1



2



3



4



5



6



## Демонстрация

Практикуйте шаги BLS

1. Опасность
2. Приветствие / отзывчив / не дышит?
3. Помощь – Скорая помощь + АНД
4. СЛР начинается с компрессий
5. 30 нажатий с последующими 2 вдохами
6. Прикрепите и используйте АНД, как только он станет доступен



# Базовая педиатрическая реанимация

- Не отвечает
- Позовите на помощь
- Откройте дыхательные пути
- Не дышит нормально?
- 5 искусственных вдохов
- Нет признаков жизни.
- 30 нажатий на грудную клетку
- 2 искусственных вдоха с последующим 30 надавливаниями на грудную клетку. Поскольку требуемая глубина компрессий меньше, чем у взрослого, надавливания проводятся одной рукой.
- Позвоните/вызовите скорую помощь (если вы делаете это самостоятельно, сначала проведите сердечно-легочную реанимацию в течение 1 минуты)
- ПРИМЕЧАНИЕ: АНД можно использовать для детей (наклейте электроды на переднюю и заднюю поверхности грудной клетки)





# Q&A

Отказ от ответственности: Эта презентация была разработана только в образовательных целях. Она не заменяет профессиональную медицинскую консультацию. Если у вас есть вопросы или опасения по любой теме, описанной здесь, обратитесь к своему лечащему врачу.



# Интересуют Курсы Первой Помощи?

Свяжитесь с нами

[alamarketing@internationalsos.com](mailto:alamarketing@internationalsos.com)



Отказ от ответственности: Эта презентация была разработана только в образовательных целях. Она не заменяет профессиональную медицинскую консультацию. Если у вас есть вопросы или опасения по любой теме, описанной здесь, обратитесь к своему лечащему врачу.