

Основни правила при оказване на първа долекарска помощ.

източник: <http://forum.offroad-bulgaria.com/showpost.php?s=a2cb0d4ee20ca825ccb009c92bc788ac&p=26702&postcount=4>

автор: Венцислав Петров

ГЛАВНО ПРАВИЛО: АКО НЕ ЗНАЕТЕ КАКВО ДА ПРАВИТЕ НЕ ПРАВЕТЕ НИЩО!

Преди да предприемете каквото и да е, ако имате възможност се консултирайте с медицинско лице. Дори и съвет по телефона или радиостанцията може да бъде животоспасяващ. Винаги, когато има възможност се обръщайте към квалифициран медицински персонал. Предприемайте действия само ако няма никаква възможност да повикате бърза помощ или през времето докато тя дойде и то само ако сте уверени, че знаете добре какво правите.

Първата помощ не е точна наука. Това е непосредствената грижа, следваща какъвто и да е вид медицинско извънредно положение. Дори и да не сте уверени, че болестта или нараняването заплашват живота на пострадалия, незабавно извикайте бърза помощ. Не отлагайте търсенето на спешна медицинска помощ. Ако ви се наложи да поддържате живота на пострадалия докато пристигне медицинска помощ, следвайте следните основни правила:

Позиция на пострадалия:

Ако имате подозрения, че пострадалия е наранен в областта на главата, шията или гръбнака, не го местете, без да е наложително, при положение, че диша свободно и не е непосредствено застрашен. Ако пострадалия диша и е в безсъзнание, а вие сте сами и трябва да търсите помощ, поставете го на една страна, като го осигурете в стабилно положение. Обръщайте пострадалия на другата му страна на всеки 30 минути.

Дишане:

Ако пострадалия престане да диша поради каквато и да е причина, той трябва да получи кислород в белите дробове в рамките на четири минути, за да се избегне увреждане на мозъка. Ако пострадалия не е претърпял травма, например след падане или автомобилна катастрофа, започнете с освобождаване на дихателните пътища като повдигнете брадичката и наклоните главата назад. Направете две пълни изкуствени вдишвания като се съобразите с възрастта на пострадалия. Ако е дете на възраст между 1 и 8 год., направете две по-малки вдишвания. Ако пострадалия е бебе, направете едно кратко вдишване.

Ако пострадалия е с травма, не наклонявайте брадичката; преместете долната челюст напред и направете изкуствено дишане. Не се опитвайте да разтваряте челюстите с каквито и да са механични предмети!

За възрастен, правете 1 вдишване на всеки 5 сек. За деца под осем години и за бебета правете 1 вдишване на всеки 3 секунди. Нормалния ритъм на дишане е от 20 до 12 пъти на минута за възрастен, и 20 пъти на минута за деца и новородени.

Задушаване, тежко задавяне и попадане на чуждо тяло в дихателните пътища:

Ако пострадалия не може да кашля, говори или диша, но е все още в съзнание:

1. Увийте ръцете си около кръста му откъм гърба.
2. Поставете едната си ръка над пъпа и под ребрата му, като палеца ви е свит и е насочен навътре под неговата гръдна кост.
3. Поставете другата си ръка над първата и притиснете коремната област силно навътре и нагоре докато пострадалия започне да диша.

Ако жертвата е в безсъзнание, опитайте горе описаната процедура два пъти. Ако пострадалия не поеме въздух, наклонете отново назад и опитайте отново. Ако отново не започне да диша, започнете изкуствено дишане със сърдечен масаж. (Скоростта е 15 сърдечни компресии на 2 вдишвания за възрастен и 5:1 за деца на възраст от 1 до 8 години) Всеки път, когато правите вдишване оглеждайте устата на пострадалия за възможни предмети и ги отстранете преди да приложите следващо вдишване. Повтаряйте процедурата докато дишането се възобнови.

Спиране на сърцето:

При спиране на сърцето първото, което можете да направите е силен удар с юмрук в областта на сърдечния мускул. Веднага отстранете всички стягащи дрехи и осигурете достъп на свеж въздух. Ако пострадалия няма пулс веднага започнете сърдечен масаж с изкуствено дишане. Ритъма за възрастен е на 15:2, а за дете и новородено 5:1. Не спирайте до идването на помощ!

Кръвотечение:

Сложете си латексови ръкавици (желателно стерилни). Правете следното в указания ред:

1. Притиснете раната с най-чистия ви достъпен материал (най-подходящи са стерилни марли).
2. Ако кръвотечението се забавя, но не спира, приложете още превръзки отгоре.
3. Ако кръвотечението не спира, повдигнете крайникът.
4. Ако кръвотечението все още не спира, наложете превръзка с натиск, вържете превръзката здраво, но без да спирате кръвообращението. Поддържайте крайникът издигнат.
5. Ако кръвотечението въпреки горните действия не спира, натиснете на артерията в горната част на ръката или бедрената артерия в слабините.

Ако раната е малка, след като кръвотечението спре, измийте областта и превържете с бинт или стерилна превръзка. Опитайте да не пипате раната директно, за да я предпазите от инфекция. Никога не трийте или търкайте по раната.

При силно кръвотечение можете да приложите стегнат турникет, който да блокира разкъсана артерия или вена или и двете. Прилагайте стегнатия турникет особено внимателно, ако има разкъсване и на артерията и на вената. Неумело поставен турникет може да влоши положението. Използване на стегнат турникет е допустимо само и единствено, ако сте добре запознати с техниката на използване и сте в състояние да прецените как, къде и за колко време да го поставите.

Шок:

Дори и при незначителни наранявания, изгаряния или други причини довели до шок той може да бъде живото-застрашаващ. Веднага потърсете медицинска помощ. Симптомите са: охлаждане, студена и влажна кожа, плитко дишане, повдигане, безпокойство. Поставете пострадалия по гръб и повдигнете краката му на височина около 25-30см. Покрийте тялото и го поддържайте топло. Ако

пострадалия е в съзнание и е способен да гълта, дайте му течности. Ако е необходимо третирайте като при спиране на сърце или дишане.

Отравяне:

Ако пострадалия е гълтал отрова, поддържайте дишането и третирайте като за шок. Веднага потърсете медицинска помощ. Не давайте течности! Причинете повръщане, или давайте противоотрова, за която не са необходими специфични инструкции от доктор.

Ако отровата е вдишана, закарайте незабавно пострадалия на чист въздух. Позвънете веднага на бърза помощ. Поддържайте свежия въздух в помещението и дишането на пострадалия.

Поддържайте го спокоен и загрят. Ако можете запазете от погълнатото за информация на токсиколога.

Изгаряния:

Изгарянията могат да бъдат смъртоносни! Вашият първи приоритет е да осигурите достъп на свеж въздух и да поддържате въздушния поток. Третирайте пострадалия като за шок! Веднага извикайте специализирана медицинска помощ.

Топлинни изгаряния на кожата: Облейте веднага с хладка течаща вода (не ледена) за около 15 минути. Ако изгарянето е първа степен (зачервено) или втора степен (с мехури) и е по-малко от 5% от тялото, покрийте със суха стерилна превръзка. Ако изгарянето е трета степен (овъглено) или е над 5% от обема на кожата, третирайте пострадалия като при шок и незабавно го транспортирайте към специализирано болнично заведение. Преценете площта на изгарянето като имате в предвид, че дланта на пострадалия заедно с пръстите е ~1% от общата площ на кожата му.

Химически изгаряния по кожата: Започнете веднага да обливате мястото с обилно количество хладка (не ледена) вода за не по-малко от 15 минути. Покрийте със стерилна превръзка, и транспортирайте пострадалия до специализирана медицинска помощ. Не използвайте мехлеми или каквито и да е лекарства. •

Изгаряния на очите: Мокрете очите с хладка, течаща вода в продължение поне на 15 минути.

Сложете върху затвореното око превръзка и транспортирайте пострадалия до болнично заведение по най-бързия начин.

Електрически изгаряния: Уверете се, че мястото на произшествието е безопасно. Спрете електрическото захранване преди да пристъпите към първа помощ. Огледайте пострадалия за отворени рани. Ако няма пулс започнете сърдечен масаж и изкуствено дишане. Веднага повикайте специализирана медицинска помощ.

Счупвания, навяхвания и размествания:

Симптоми: Болка или подутина в областта на нараняването, деформации на костта, значителни подутини, промяна в цвета на кожата поради вътрешни кръвоизливи.

Не местете пострадалия освен, ако не е в пряка опасност. Ако се наложи преместване се стремете положението на тялото, крайниците и главата да бъде естествено и го дръжте по гръб. Не се опитвайте да намествате счупване или друго механично нараняване. Шинирайте съответния крайник като се стремите да не промените положението му и не позволявайте неговото движение.

Контролирайте кръвотечението, ако има такова. Можете да приложите лед върху подутината.

Третирайте за като за шок! Пострадалият е възможно да има сериозни вътрешни наранявания и/или кръвоизливи. Потърсете спешна медицинска помощ.

При подозрение за травма в областта на шията или гръбнака: Не позволявайте разместване, прегъване или каквито и да са движения в областта на шията и гръбначния стълб. Придържайте главата му неподвижна и не позволявайте никакво движение докато не пристигне медицинската помощ.

Топлинно изтощение и топлинен удар:

Топлинно изтощение: Кожата е с нормална температура, кожата е влажна и бледа. Пострадалият може да има главоболие, да му се повдига и да е изтощен. Веднага охладете човека. Давайте му малки количества течности. Закарайте го при първа възможност до медицинска помощ.

Топлинен удар: Това е живото-застрашаващо! Кожата е гореща и суха. Телесната температура може да бъде 41 градуса С. Поддържайте приток на свеж въздух и дишането на пострадалия. Охладете пострадалия възможно най-бързо като използвате хладни влажни кърпи и чаршафи.

Преохлаждане (хипотермия):

Симптоми: треперене, вцепененост на пръстите на крайниците, частична загуба на съзнание, лоша координация, затруднен говор.

Третиране: махнете каквото и да е мокро облекло. Дръжте се с пострадалия много внимателно. Покрийте го с топли одеяла. В никакъв случай не търкайте или разтривайте ръцете и краката му, за да избегнете допълнителни наранявания.

Припадъци:

Ако жертвата има апоплектични припадъци, не удържайте човека и не поставяйте каквото и да е в устата му. Предпазете главата и крайниците на страдащия от удар в околните предмети като използвате възглавници. След преминаване на припадъка завъртете човека на една страна, за да избегнете задушаване. Извикайте медицинска помощ.

Диабет

Диабетът е болест, при която тялото не произвежда достатъчно инсулин. При диабетичен инцидент, болният има понижено съзнание, учестено дишане и пулс, и усещане за болестно състояние. Болният може би носи медицински картон. Ако е в съзнание и може да преглъща, давайте захар под формата от плодов сок, бонбон, или не-диетична безалкохолна напитка. Ако жертвата е в безсъзнание, не давайте каквото и да е през устата и се обадете на бърза помощ.