

# **Первая помощь до оказания медицинской помощи**

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ПОДАВИЛСЯ**

Если какой-либо предмет застревает в верхней части трахеи, человек может задохнуться, потерять сознание и умереть. Особенно опасно это состояние для маленьких детей.

### **Кто чаще всего может подавиться?**

Риск подавиться выше всего у следующих групп населения:

- дети в возрасте до пяти лет;
- люди старшего возраста;
- люди, страдающие неврологическими заболеваниями;
- люди, страдающие хроническим кислотным рефлюксом (изжогой);
- люди, страдающие острыми респираторными заболеваниями;
- люди с травмами и анатомическими аномалиями, которые влияют на процесс глотания (например, с «заячьей губой»);
- люди в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

### **Некоторые пищевые привычки увеличивают вероятность того, что человек может подавиться:**

- слишком быстрое поглощение пищи, проглатывание крупных фрагментов пищи;
- прием пищи стоя, сидя в неудобной позе или лежа;
- плохое пережевывание пищи;
- употребление слишком сухой и твердой пищи.

У детей до пяти лет повышен риск удушья из-за застрявшей в горле пищи или инородного тела. Малыши не способны оценить, какие объекты они могут проглотить без риска. Особенно опасен период роста зубов, во время которого дети исследуют все предметы при помощи рта.

### **Какие предметы наиболее опасны для детей?**

Резиновые и латексные шарики, сосательные конфеты (леденцы) – ведущие причины удушья у детей до пяти лет. Кроме того, для них опасны:

- яйца;
- маленькие игрушки;
- стеклянные шарики;
- колпачки от маркеров и ручек;
- монеты;
- булавки;
- батарейки;
- пуговицы;

### **Какая пища наиболее опасна для детей?**

Эту еду не рекомендуется давать не только маленьким детям, но и людям старшего возраста, а также всем, кто испытывает затруднение с глотанием или пережевыванием пищи:

- сосиски;
- сосательные конфеты и карамель;
- виноград;
- алыча;
- сливовые, абрикосовые и другие достаточно крупные косточки фруктов;
- орехи;
- сырая морковь, нарезанная кружочками;
- целые яблоки;
- зефир;
- попкорн.

### **Как правильно есть, чтобы не подавиться**

Откусывайте меньше, пережёвывайте тщательнее. В этом случае риск подавиться значительно снижается.

Не разговаривайте во время еды. «Когда я ем, я глух и нем» - очень полезное правило.

Держите рядом напиток: сок, молоко, холодный чай, чтобы запить еду.

## **Первая помощь до оказания медицинской помощи**

И самое главное – не торопитесь. Не перекусывайте на ходу: это может привести к тому, что вы отвлечётесь и подавитесь даже небольшим кусочком еды. Если чувствуете, что начинаете торопиться, сделайте глубокий вдох и продолжайте в более спокойном темпе.

Неспешное наслаждение вкусной едой - хороший способ обезопасить себя от неприятностей.

### **Как помочь подавившемуся?**

Если человек подавился и откашливается, это означает, что его дыхательные пути не перекрыты. **Не надо помогать ему при помощи ударов по спине** – дайте человеку избавиться от застрявшего предмета самостоятельно. В противном случае ваша попытка помочь может привести к тому, что застрявший предмет проскользнет еще глубже.

**Если самостоятельно откашляться не получается**, помогите человеку принять более удобную позу – наклоните его вперед и вниз, предложите сделать медленный аккуратный вдох и резкий выдох, побуждая к откашливанию.

Крупный предмет, застрявший в пищеводе, вызывает не только дискомфорт, но и повышенный риск повреждения этого отдела желудочно-кишечного тракта. В таком состоянии требуется срочное обращение к врачу.

**Если человек задыхается, не в состоянии кашлять или говорить** – это означает, что инородное тело попало в дыхательные пути. В таком случае нужно срочно вызвать дежурную бригаду службы скорой медицинской помощи и попытаться самостоятельно помочь пострадавшему. Для этого применяется так называемый **метод Геймлиха (Heimlich – Хаймлика)**:

1) Обхватите пострадавшего двумя руками сзади – положите обе руки между пупком и нижней частью ребер.

2) Сожмите одну руку в кулак, положите ее на живот, обхватите ее сверху второй рукой.

3) Резко согнув обе руки в локтях, резко нажмите кулаком на живот пострадавшего.

Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока его дыхательные пути не освободятся.



Рис. Метод Геймлиха (Heimlich – Хаймлика)

### **Если подавился грудной ребенок (возраст - до 1 года)**

1) Вызовите дежурную бригаду службы скорой медицинской помощи.

2) Держа ребёнка одной рукой за ноги головой вниз, другой рукой прижимаем тело ребёнка к себе, при этом указательным и средним пальцами держим область ключицы, а мизинцем приоткрываем ротовую область. Для удаления инородного тела осуществим резкие приседания с резким торможением, используя для этого инерционную силу торможения и земного притяжения.

## **Первая помощь до оказания медицинской помощи**



*а*



*б*

Рис. Удаление инородного тела:

- а) держа ребёнка одной рукой за ноги головой вниз, другой рукой прижимаем тело ребёнка к себе, при этом указательным и средним пальцами держим область ключицы, а мизинцем приоткрываем ротовую область;
- б) для удаления инородного тела осуществляет резкие приседания с резким торможением, используя для этого инерционную силу торможения и земного притяжения.

### **НИКОГДА НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИЗВЛЕЧЬ ИНОРОДНОЕ ТЕЛО ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ МАЛЫША ПРИ ПОМОЩИ ПАЛЬЦА – ВЫ ПРОТОЛКНЕТЕ ЕГО ЕЩЕ ГЛУБЖЕ**

#### **Что делать, если Вы подавились, а рядом никого нет?**

##### **Что делать, если Вы поперхнулись**

- 1) Главное – не паниковать и чётко осознавать, что нужно делать.
- 2) Попробуйте кашлять как можно интенсивнее: это основной защитный механизм, придуманный природой. Чтобы усилить кашель, можно согнуться пополам. В этом случае помогут мышцы брюшного пресса. Ни в коем случае не пытайтесь подавить кашель. Это только ухудшит ситуацию.
- 3) Если рядом есть зеркало, воспользуйтесь им: откройте рот, прижмите язык вниз к челюсти пальцами, потяните челюсть вверх и выдвиньте немного вперёд. Это улучшит обзор. Если вы увидите инородное тело, попробуйте сдвинуть его с места скользящим движением пальца, а затем удалить.

Не стоит пытаться схватить то, что застряло в горле, двумя пальцами. Так вы можете случайно протолкнуть его дальше и ухудшить своё состояние.

#### **Что делать, если Вы подавились (задыхаетесь)**

В этом случае у человека есть не более полутора минут, чтобы помочь себе. После этого большинство людей теряет сознание и шанс на спасение.

##### **1 способ**

Для оказания самопомощи используйте жёсткий узкий предмет. Это может быть спинка стула (но не на колёсиках), край ванны и так далее. Главное – чтобы можно было навалиться на него.

Наклонитесь так, чтобы верхняя часть живота находилась точно над жёстким ребром выбранного предмета. Расслабив ноги, резко навалитесь на предмет. Давление в животе передастся через диафрагму в лёгкие. Это позволит вытолкнуть инородное тело наружу. Этот способ в практике спасателей считается наиболее действенным.



Рис. Самопомощь

## **Первая помощь до оказания медицинской помощи**

### **2 способ.**

Используйте приём Геймлиха (Heimlich – Хаймлика). Одну руку сожмите в кулак. Прижмите её на 2-3 сантиметра выше пупка большим пальцем к животу. Обхватите кулак другой рукой и выполните пять резких надавливаний на себя и вверх.

Из-за неудобной точки приложения силы и возможной физической слабости вследствие нехватки кислорода, этот способ считается не очень надёжным. Гораздо эффективнее, когда приём Геймлиха использует кто-то, находящийся рядом.



Рис. Самопомощь

### **3 способ. Удар телом о пол**

Этот способ считается больше теоретическим: попробовать можно, но поможет ли – неизвестно. Его разработал Джефф Рехман, фельдшер из Колорадо, США, более 20 лет работающий инструктором по выживанию.

Описание способа: Становимся на четвереньки, упираемся обеими руками о пол, переносим на них вес тела. А затем резким движением выбрасываем руки вперед, а голову запрокидываем назад. Тело со всего размаху бьётся животом и грудной клеткой о пол, что будет идентично сильному удару по диафрагме по методу Геймлиха. В нормальном состоянии из-за этого перехватит дыхание, но, если вы уже задыхаетесь, такой удар разблокирует дыхательные пути (Удар должен повысить давление в лёгких, инородное тело может вылететь из дыхательных путей).



Рис. Исходное положение



Рис. Конечное положение