**Навыки реанимации при оказании первой помощи**

Первая помощь — это комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека. Несчастный случай, резкий приступ заболевания, отравление — в этих и других чрезвычайных ситуациях необходима грамотная первая помощь.

Согласно закону, первая помощь не является медицинской — она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу. Первую помощь может оказать любой человек, находящийся в критический момент рядом с пострадавшим. Для некоторых категорий граждан оказание первой помощи — служебная обязанность. Речь идёт о полицейских, сотрудниках ГИБДД и МЧС, военнослужащих, пожарных.

**Алгоритм оказания первой помощи**

Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий:

1. Убедиться, что при оказании первой помощи вам ничего не угрожает и вы не подвергаете себя опасности.
2. Обеспечить безопасность пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).
3. Проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания.
4. Вызвать специалистов: [112 — с мобильного телефона](https://lifehacker.ru/2014/08/01/112/), с городского — 03 (скорая) или 01 (спасатели).
5. Оказать неотложную первую помощь. В зависимости от ситуации это может быть:
	* восстановление проходимости дыхательных путей;
	* сердечно-лёгочная реанимация;
	* остановка кровотечения и другие мероприятия.
6. Обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов.

**Признаки жизни** *(пульс, дыхание, реакция зрачков на свет)* **и сознания…**

* + - Для обнаружения пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего. *Зачастую, при проведении данной манипуляции, оказывающий помощь путает ощущение своего пульса на подушечках пальцев с пульсом пострадавшего.*
* Для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову пострадавшего, наклониться к его рту и носу и попытаться услышать или почувствовать дыхание. *Можно поднести зеркальце ко рту пострадавшего, при дыхании оно будет запотевать.*
* Реакция зрачков на свет определяется с помощью фонарика. В норме зрачок расширяется в темноте и сужается на свету. Если приподнять веко пострадавшего и посветить в темное время суток фонариком на зрачок, то он должен сужаться. В случае смерти пострадавшего, зрачок расширяется и на свет не реагирует.
* Если человек находится без сознания, т.е. не отвечает на ваши вопросы и не контактирует с вами, то необходимо попробовать вывести пострадавшего из этого состояния, а именно: похлопать по щекам, сбрызнуть холодной водой или прибегнуть к парам нашатырного спирта – водить ваткой, смоченной нашатырем на расстоянии не менее 10 см от носа пострадавшего (в очень крайнем случае, т.к. оказывает ожег слизистой носа и необратимо воздействует на клетки головного мозга)

**Искусственное дыхание**

Если при осмотре пострадавшего естественное дыхание не обнаружено, необходимо немедленно провести искусственную вентиляцию легких.

Искусственная вентиляция лёгких (ИВЛ) — это введение воздуха (либо кислорода) в дыхательные пути человека с целью восстановления естественной вентиляции лёгких. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Существуют различные способы ИВЛ. Наиболее эффективным при оказании первой помощи неспециалистом считается искусственное дыхание рот в рот и рот в нос.

 **Техника искусственного дыхания рот в рот**

1. Обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей. Поверните голову пострадавшего набок и пальцем удалите из полости рта слизь, кровь, инородные предметы. Проверьте носовые ходы пострадавшего, при необходимости очистите их.
2. Запрокиньте голову пострадавшего, удерживая шею одной рукой. Подложите валик из подручного материала под шею. Выдвиньте нижнюю челюсть немного вперед (если получится).
3. Положите на рот пострадавшего салфетку, платок, кусок ткани или марли, чтобы защитить себя от инфекций. Зажмите нос пострадавшего большим и указательным пальцем. Глубоко вдохните. Плотно прижмитесь губами ко рту пострадавшего. Сделайте выдох в лёгкие пострадавшего. Повторите вдох-выдох еще раз.
4. Следите за движением грудной клетки пострадавшего. Если грудь пострадавшего при вдохе воздуха поднимается, значит, вы всё делаете правильно.

**Непрямой массаж сердца**

Если вместе с дыханием отсутствует пульс, необходимо сделать непрямой массаж сердца.

Непрямой (закрытый) массаж сердца, или компрессия грудной клетки, — это сжатие мышц сердца между грудиной и позвоночником в целях поддержания кровообращения человека при остановке сердца. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Внимание! Нельзя проводить закрытый массаж сердца при наличии пульса.

**Техника непрямого массажа сердца**

1. Уложите пострадавшего на плоскую твёрдую поверхность. На кровати и других мягких поверхностях проводить компрессию грудной клетки нельзя.
2. Определите расположение у пострадавшего мечевидного отростка. Мечевидный отросток — это самая короткая и узкая часть грудины, её окончание.
3. Отмерьте 2–4 см вверх от мечевидного отростка — это точка компрессии.
4. Положите основание ладони на точку компрессии (перпендикулярно грудине). При этом большой палец должен указывать либо на подбородок, либо на живот пострадавшего, в зависимости от местоположения лица, осуществляющего реанимацию. Поверх одной руки перпендикулярно положите вторую ладонь. Надавливания проводятся строго основанием ладони при вытянутых руках— ваши пальцы не должны соприкасаться с грудиной пострадавшего.
5. Осуществляйте ритмичные толчки грудной клетки сильно, плавно, строго вертикально, тяжестью верхней половины вашего тела. Частота — 80–100 надавливаний в минуту. При этом грудная клетка должна прогибаться на 3-5 см у взрослого человека.
6. Время проведения реанимационных мероприятий – 20 минут (до 40 минут в отдельных справочниках). Через 20 минут после клинической смерти (т.е. остановки дыхания и сердцебиения) наступает смерть мозга.

Если одновременно с закрытым массажем сердца проводится ИВЛ, каждые два вдоха должны чередоваться с 30 надавливаниями на грудную клетку

Если во время проведения реанимационных мероприятий у пострадавшего восстановилось дыхание или появился пульс, прекратите оказание первой помощи и уложите человека на бок, положив ладонь под голову. Следите за его состоянием до прибытия медиков.