



ГБУЗ «Оренбургский
областной центр
медицинской
профилактики»



ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ



В случае необходимости оказания медицинской помощи нужно помнить о том, что квалифицированную помощь может оказать только врач. С любыми жалобами на здоровье сразу обращайтесь в медпункт. Не стесняйтесь беспокоить врачей по любым пустякам.

Воспитатель обязан оказывать только первую помощь, поэтому дальнейшее лечение следует предоставить врачам лагеря (это их обязанность).

Не давайте детям никаких лекарств без крайней необходимости!

Вы должны максимально быстро отреагировать и оказать первую доврачебную помощь.

Основные рекомендации к поведению в таких случаях:

- Не проявлять собственный испуг и нервозность;
- Не делать суетливых движений;
- Не говорить громче и тише, чем обычно;
- Не молчать;

- Наладить с пострадавшим тактильный контакт (погладить, взять за руку);

- Успокоить детей, окружающих;

- При необходимости сразу послать за врачом;

- Без крайней необходимости не пытаться оказать врачебную помощь.



ТРАВМА – это повреждение органа или ткани в результате внешнего воздействия.

Травмы бывают:

- механические (ушибы, раны, вывихи, растяжения, переломы);
- химические (ожоги кислотами и щелочами);
- психические (испуг, трагическое известие);
- электротравмы (удар электрическим током, попадание молнии)
- термические (ожоги, обморожения).

УШИБЫ – внутреннее повреждение тканей организма.

Результат: синяк, шишка – подкожное кровоизлияние.

В легких случаях – приложить к ушибленному месту холодный предмет (лёд, снег). В тяжелых случаях – немедленно обратиться к врачу.

ПЕРЕЛОМЫ, ВЫВИХИ – определяются по изменению формы сустава и по изменению конечности. Доврачебная помощь – создание полного покоя поврежденной конечности. Для этого используется шина (палка, фанера, картон, книга, здоровая

нога, туловище).

Вывихи не вправлять. Шину крепить не менее чем на 2 сустава. При падении с высоты иммобилизовать шею (укрепить неподвижно). Переложить ребенка на твердый щит. Перекладывать аккуратно, вчетвером – впятером.

Ребенок с любым подозрением на травму позвоночника должен быть немедленно госпитализирован.

Если ребенок без сознания после травмы, то нужно следить за языком, во избежание западения. Проще всего перевернуть ребенка на бок. Если у ребенка была рвота, а потом он потерял сознание, то нужно удалить рвотные массы из полости рта.



СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА:

потеря сознания от нескольких секунд до часов; жалобы на тяжесть в голове, головокружение, головную боль, тошноту, общую слабость; отмечается бледность лица, холодный пот, вялая медленная речь, иногда рвота, может быть частичная потеря памяти.

Если ребенок потерял сознание, вызовите врача. Если он упал, ударился головой и получил ушиб, приложите к месту ушиба свернутую чистую ткань и пакетик со льдом. Если ребенок выглядит растерянным и проявляет заторможенную реакцию, его мучает тошнота и сильная головная боль, вызовите врача. Первая помощь – уложить пострадавшего и срочно обратиться к врачу.



ПРИСТУП ЭПИЛЕПСИИ (СУДОРОГИ) У РЕБЕНКА.

Если ребенок падает на глазах, постараться поймать, положить, чтоб рядом не было предметов, о которые можно удариться.

Положить на бок обязательно, тогда язык и сам не западет.

Вызвать врача, сказав ему, что у ребенка приступ эпилепсии.

Не пытаться разжать рот (бесполезно), не удерживать, следить, чтобы не сильно ударялся головой о

твердое.

После приступа человек обычно хочет спать, у него может быть дезориентация, потеря речи, памяти, поэтому его необходимо уложить, но при этом контролировать. После 2–3 часов сна все обычно проходит.

ТРАВМЫ ГЛАЗ.

Влажным куском ваты удалите инородное тело из глаза ребенка. Если по каким-то причинам вы не можете этого сделать или после удаления боль не утихает, прикройте глаз мягкой чистой салфеткой и везите ребенка в больницу или вызывайте скорую помощь.

Если у ребенка ушиб глаза, наложите стерильную повязку и немедленно ведите к врачу.

При попадании в глаз химических веществ, промойте его большим количеством холодной чистой воды в течение 15 минут. Накройте чистой марлевой повязкой и ведите к врачу.



РАНЫ – открытые повреждения мягких тканей. В зависимости от характера ранящего предмета различают:

- резаные;
- колотые;
- рубленные;
- рваные;
- огнестрельные;
- укушенные раны.

Они могут быть поверхностными и глубокими.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: очистить рану, промыв ее перекисью водорода или чистой водой, смазать края раны антисептическим средством, закрыть поверхность раны тканью или бактерицидным пластырем. Перебинтовать. Сами раны не мазать йодом (или зеленкой) иначе можно сжечь мягкие ткани. Как правило, раны сопровождаются кровотечением.

КРОВОТЕЧЕНИЕ – это потеря крови в результате нарушения целостности сосудов. Классификация кровотечений различают: артериальное, венозное и капиллярное кровотечение.

Капиллярные кровотечения. Кожу вокруг раны обработать йодом, зеленкой, перекисью водорода, марганцовкой. Сверху наложить пластырь.

Венозные кровотечения. Наложить на рану чистую ткань. Забинтовать

Артериальные кровотечения. Накладываем жгут или используем пальцевое прижатие.

Жгут – это любая полоска ткани маленького диаметра. Жгут накладывается выше раны. Как можно ближе к ней, сверху. Под жгут положить ткань, и, идеально – положить бумажку со временем наложения жгута. Нахождение точки адекватного прижатия – бесполезно давить впустую, лучше найти место, где артерия расположена ближе к коже.

Внутренние кровотечения. Сложно распознать – у ребенка нет наружных травм. В любой ситуации, когда возможно внутреннее кровотечение, показать ребенка врачу. Симптомы: бледность, вялость, слабость, холодный пот, учащенное дыхание, потеря сознания, остановка дыхания, остановка сердца.



Кровотечения из носа. Не затыкать носовые отверстия кусочками ваты или бинта. Не запрокидывать голову, правильно – опустить. К переносице приложить холод.

Если у ребенка что-то торчит из тела – палка, кусок стекла и т.п. – **НЕ ТРОГАТЬ!!!** Обложить тканью, следить за функцией дыхания. При кровотечении из ушей – обращаться к врачу.

РЕАНИМАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. (Алгоритм проведения.)

Дыхательная недостаточность.

Причины: резкие болевые ощущения (травмы), нарушения проходимости дыхательных путей, нарушение работы дыхательных мышц и т.д.

Признаки: одышка, синюшность кожи и слизистых, частое сердцебиение, возбуждение, затем заторможенность, потеря сознания, багровый оттенок кожных покровов, участие вспомогательной мускулатуры в дыхании, движение крыльев носа, полусидячее положение тела.

Восстановление дыхательной функции – искусственная вентиляция легких, обеспечение проходимости дыхательных путей.

Голову больного максимально запрокидывают, приподнимая подбородок, выводят вперед нижнюю челюсть, фиксируют запавший язык. Удаляют инородные тела из ротовой полости, рвотные массы. Искусственное дыхание "рот в рот" (нос зажимают при вдохе) или "изо рта в нос" проводят с частотой 14–20 в минуту.

Восстановление кровообращения

Непрямой массаж сердца: руки одна на другую ладонями вниз. Основание нижней ладони на нижней трети грудины, короткое нажатие на грудину в месте на два поперечных пальца выше мечевидного отростка (по центру тела, где сходятся ребра). Пальцы подняты! Прямыми руками делают толчкообразные надавливания, смещая грудину на 5–6 см. книзу с частотой 60 раз в минуту. Если спасающий один, 12–15 толчков – 2 вдоха и т.д., если двое – 5–6 толчков – 1 вдох и т.д.

Показатели эффективности реанимации: синхронная с массажными точками пульсация сонных артерий, постепенное сужение зрачков, порозовение кожных покровов, иногда восстановление самостоятельного дыхания.





ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ.

Вытащить ребенка из воды. Восстановление проходимости дыхательных путей: пострадавшего кладут животом на колени спасающего, энергичными движениями сдавливают грудную клетку несколько секунд, изо рта рукой удаляют остатки пищи, чужеродные предметы. Если нет дыхания – делать искусственное дыхание.

ЭЛЕКТРОТРАВМЫ.

Нужно убрать от ребенка провод. Перенести в сухое место.

Ослабить одежду. Следить за самочувствием пострадавшего. При необходимости – непрямой массаж сердца.

УКУСЫ ЖИВОТНЫХ, ЗМЕЙ, НАСЕКОМЫХ.

Первая помощь при укусе змеи.

Тугое бинтование выше места укуса, иммобилизация (шина), холод, обильное питье. Обязательно к врачу! Не надо отсасывать, прижигать, накладывать жгут.

Первая помощь при укусе клеща.

Намазать маслом, жирной мазью, кремом. Пинцетом, ниткой или пальцем выкручивать, если головка все-таки оторвалась, то извлечь ее как занозу, и дезинфицировать место укуса. Показать врачу.

Первая помощь при укусе собаки и других зверей.

Они могут болеть, потому надо найти их хозяина – выяснить про прививки. Место укуса обработать как рану. Показать врачу, даже если небольшой укус, и рассказать, кто укусил.



ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ:

- не надо отсасывать, прижигать, накладывать жгут.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- доставить пострадавшего к врачу как можно быстрее. При невозможности передвигаться самостоятельно – вызвать скорую.

ОЖОГ – повреждение тканей, возникающее от местного теплового, химического, электрического или радиационного воздействия.

Первая помощь при термических ожогах:

- Устранение контакта с термическим агентом,
- Охлаждение обожженных участков – длительное, до 20–60 минут, промывание холодной водой, прикладывание полиэтиленового пакета со льдом, снегом и т.д.;
- Наложение изолирующей повязки (стерильный бинт, индивидуальный пакет, без мазей).



ТЕПЛОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАРЫ.

Признаки: вялость, жажда, бледность кожи, увеличение частоты пульса, дыхания, повышение температуры тела, одышка, головная боль, головокружение, помрачение сознания, галлюцинации, рвота, судороги.



Способствующие факторы:

- длительные и напряженные физические нагрузки, выполняемые при высокой температуре и высокой влажности воздуха, в одежде, препятствующей теплоотдаче, неправильный питьевой режим.

Действия:

- необходимо перенести пострадавшего в тень, прохладное место;

- ослабить воротник на одежде;

- уложить, приподнять голову;

- провести охлаждение области сердца, головы, прикладывая компрессы с холодной водой;

- дать обильное чуть теплое сладкое питье.

При остановке дыхательной и сердечной деятельности необходимо немедленно освободить верхние дыхательные пути от рвотных масс и начать искусственное дыхание и массаж сердца до появления первых дыхательных движений и сердечной деятельности (определяют по пульсу).

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР – прямое действие солнечных лучей на голову человека, приводящее к расширению сосудов мозга, отеку мозга, повышению внутричерепного давления, повышению температуры тела.

Признаки: резкое покраснение лица, головная боль, головокружение, может быть потеря сознания.

Профилактика – светлый головной убор.

Лечение: охлаждение головы холодными компрессами, как и при тепловом ударе.



ОТРАВЛЕНИЯ.

Сигналом к действию может послужить бледность кожных покровов, жалобы на головокружение, тошноту и боль в животе. Возникает рвота, возможно обморочное состояние. По мере всасывания токсинов в тонком кишечнике состояние больного ухудшается. Поэтому первая доврачебная помощь при отравлениях включает в себя экстренное удаление остатков отравляющего вещества из пищеварительного тракта. Если с момента употребления в пищу токсина прошло менее 1 часа, то поможет промывание желудка. Для этого используется солевой раствор воды комнатной температуры. Если человек находится в сознании, то его просят выпить воду и затем с помощью надавливания на корень языка вызывается рвота.

Если с момента отравления прошло более 1,5 часов, то необходима клизма с целью очищения толстого кишечника. Первая медицинская помощь при отравлениях включает в себя помимо промывания желудка, применение адсорбентов, обволакивающих средств, антидотов и антибактериальных лекарств при пищевой токсикоинфекции.

Среди растений отравления вызывают разнообразные виды дикорастущих ягод, трав и корнеплодов. Наблюдаются отравления волчьей ягодой, белладонной, наперстянкой, багульником, боярышником и некоторыми другими представителями местной флоры.

Первая помощь при отравлении растениями предусматривает промывание желудка и прием антидотов и адсорбирующих веществ. И в том и в другом случае может потребоваться экстренная симптоматическая терапия. Некоторые растения и грибы могут вызывать нарушение работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Лечение этих неотложных состояний в основном проводится в специализированных токсикологических стационарах, где есть возможность проведения гемодиализа путем подключения аппарата искусственной почки. Это связано с тем, что алкалоиды, содержащиеся в растениях могут вызывать состояние острой почечной недостаточности.



ОТРАВЛЕНИЕ УГАРНЫМ ГАЗОМ.

Симптомы: головная боль, головокружение, тошнота, рвота, боль в груди, сухой кашель. Быстро наступает потеря сознания.

Артериальное давление повышается, пульс учащается. Характерна красная окраска кожных покровов и видимых слизистых. Затем развивается кома, зрачки широкие, временами возникают судороги. Лечение: срочно вынести пострадавшего из помещения на свежий воздух.



БОТУЛИЗМ.

Пищевая инфекция с преимущественным поражением центральной нервной системы.

Источники: неправильно законсервированные продукты, грибы (особенно в больших банках), вареное и копченое мясо и рыба, домашние колбасы, старые мясные, рыбные, овощные консервы.

Время появления первых признаков заболевания: 12-24 часа. Симптомы в порядке появления:

- головные боли, общее недомогание, головокружение, запоры, живот вздут, температура тела нормальная;

- двоение в глазах, косоглазие, ощущение верхнего века, паралич мягкого неба (нарушения речи, глотания), задержка мочи;

- смерть - от паралича дыхательного центра и сердечной области.



Первая помощь: промывание желудка раствором соды, активированного угля и слабительных средств, очистительные клизмы, обильное питье. Основной метод лечения: введение антиботулитической сыворотки.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ.

Лекарственная, пищевая, от укусов насекомых.

Проявления: покраснение, зуд кожи, отечность (чаще лица, конечностей, иногда слизистых оболочек)

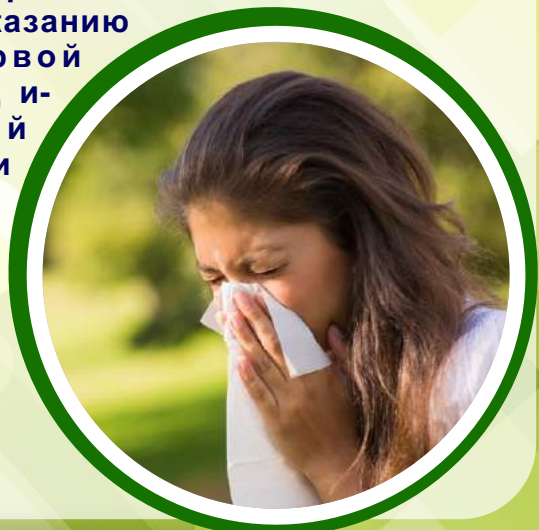
– анафилактический шок, удушье.

Помощь: димедрол, супрастин, тавегил в таблетках.

Внимание! Приемы оказания первой доврачебной помощи детям (искусственное дыхание, закрытый (непрямой) массаж сердца) имеют свои особенности и требуют определенного навыка. Обязательно проконсультируйтесь и проведите тренинг по оказанию первой

медицинской

помощи с педиатром или специалистом.





**ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
г. Оренбург, ул. Алтайская, 12А**