

**«Mens sana in corpore sana» -**

**Надо стремиться к тому,  
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.  
Римский поэт Ювенал**

## **ГЛАВНОЕ - СПОКОЙСТВИЕ**

Новогодние праздники - веселье и радость. Но только не для представителей некоторых профессий - пожарных и спасателей, полицейских и врачей. Для них — это тяжелые будни. Сотрудникам «Скорой помощи» чаще приходится выезжать на различные травмы, отравления и т.д. И с какими только ситуациями им не приходится сталкиваться в эти сумасшедшие новогодние дни. О них и рассказывает **старший врач смен станции скорой медицинской помощи Ставрополя, врач-реаниматолог высшей категории Татьяна Ушанова**

**Татьяна Викторовна горожане на Новый год часто попадают в ситуации, действительно угрожающие здоровью и жизни...**

« Да. Чтобы последствия критических ситуаций для нашего здоровья были минимальными, мы сами не должны терять драгоценное время и присутствие духа. Стараться оказать первую помощь самостоятельно. А врачи продолжат уже начатое вами. Главное - спокойствие, даже в самой сложной ситуации. Например, наша прекрасная красавица елка может стать причиной удара электротоком. Если пострадавший не подает никаких признаков жизни, приложите ваше ухо к носу пострадавшего – может, услышите дыхание или ощутите щекой выдох. Взгляните на грудную клетку – двигается ли она, проверьте пульс на лучевой артерии, на запястье или на сонной артерии. Не обнаружили признаков жизни, немедленно начинайте делать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание изо рта в рот. Уложите пострадавшего на ровную и жесткую поверхность, основание ладоней расположите на нижней трети грудины и начинайте ритмично давить всем телом на выпрямленные в локтях руки. Таких нажатий надо сделать 30. Затем, запрокинув голову, зажав нос пострадавшего и открыв рот, сделайте в него энергичный выдох так, чтобы грудная клетка приподнялась. Сделать надо лишь два выдоха, а затем опять продолжить непрямой массаж сердца. Чередовать 30 нажатий на грудину и два вдувания в легкие надо до восстановления самостоятельной работы сердца и легких. Продолжать это до приезда медиков».

**А если человек получил ожог?**

«При любом ожоге, термическом или химическом, обожженную часть тела обильно полить холодной водой. Если ожог небольшой, можно обработать

аэрозолем. Ни в коем случае не используйте растительное масло. Если ожог глубокий, а состояние пациента требует дополнительной помощи, значит, нужно вызывать «Скорую помощь». Место травмы пока следует прикрыть стерильной салфеткой».

### **Допустим, что травма связана с кровотечением?**

«При артериальном кровотечении — вы это поймете по пульсирующей струе алой крови — следует наложить жгут над раной. Хочу обратить внимание на следующее обязательное правило: при артериальном кровотечении жгут на верхнюю конечность необходимо накладывать только на плечо (т.е. между локтевым и плечевым суставами), на нижнюю конечность жгут накладывают только на бедро (т.е. между коленным и тазобедренным суставами). Кровотечения могут быть и венозные, тогда кровь потихонечку течет из раны. И тогда вполне хватит давящей повязки».

### **Вернувшись с улицы после запусков ракет, мы садимся за стол и вновь принимаемся за еду. И конечно, переедаем. Что вы посоветуете?**

«Употребление значительного количества белковой, жирной и жареной пищи — это чрезмерная нагрузка на поджелудочную железу. Совет лишь один — умеренность и ещё раз умеренность в еде! А злоупотребление спиртным часто приводит к отравлениям, травмам, конфликтным ситуациям.

Отравившегося алкоголем уложите на живот, при этом голову поверните набок, чтобы не произошло попадание рвотных масс в дыхательные пути и не наступило удушье. Промывать желудок надо до тех пор, пока вместо рвотных масс не начнет выходить чистая вода. Не повредит пострадавшему и ватка с нашатырным спиртом, поднесенная к носу на несколько секунд».

### **За праздничным столом мы не всегда можем уследить за ребенком, и он может подавиться кусочком пищи, Что делать в этом случае?**

«Помощь в этой ситуации надо оказывать буквально за считанные секунды, самое большее - за пару минут. Нужно освободить полость рта от пищи или от инородного тела. Это надо делать рукой или чистым носовым платочком. Если в ротовой полости не обнаруживаете остатков пищи, не следует далеко засовывать свои пальцы. Вы можете тем самым протолкнуть инородное тело вглубь. Если это совсем маленький ребенок, то можно помочь ему, подняв за ножки и немножечко трянув. Или положив ребенка себе на одну руку, другой рукой совершаете пять похлопывающих движений по спинке, но так, чтобы они были ощутимы. Можно вызвать кашель у ребенка, если он понимает вас и выполняет ваши команды. И также можно вызвать рвоту и тем самым удалить инородное тело. Если не получилось самостоятельно помочь – срочно вызывайте «Скорую помощь».

**27.12.18.**

**Игорь Долгошеев,  
специалист по связям  
с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**