

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОКЕ

Редко можно увидеть человека, никогда не падавшего в обморок. Причиной его может послужить множество совершенно разных факторов: удушье, голодание, кровопотеря, стрессы, острые боли, хронические тяжелые заболевания. Как правило, при неожиданном обмороке, внезапной и кратковременной потере кем — либо сознания, большинство окружающих теряется. Люди вмиг забывают уроки ОБЖ, иногда до истерики пугаются. Паниковать не надо.

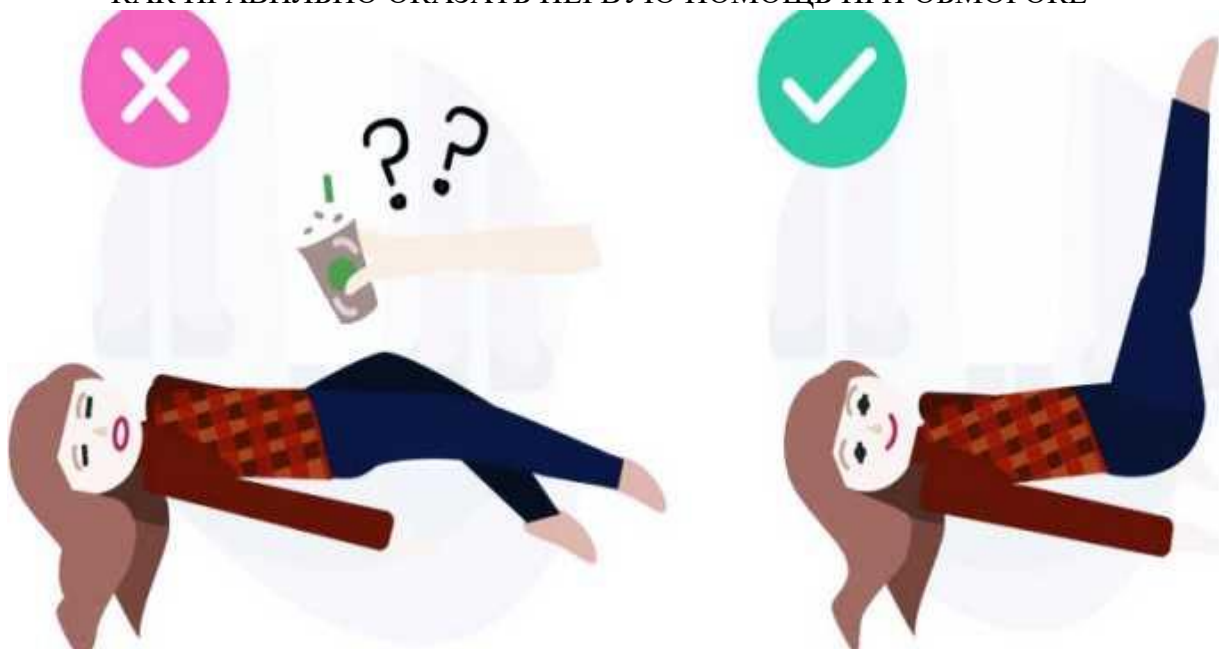
Для того чтобы человек скорее пришел в себя нужно оказать ему первую помощь при обмороке: вызвать карету Скорой помощи», проверить есть ли пульс и дыхание. Аккуратно разместить на полу лицом вверх, приподнять ноги на уровень выше головы, смочить виски и лоб прохладной водой.

Как правило, обморок не опасен, если длится секунды или до 1 — 3 минут. Он проходит, как только человек оказался в горизонтальном положении, под ветерком, и, соответственно, наступил прилив обогащенной кислородом, глюкозой крови к тканям головного мозга. Тяжелый обморок может наступить, если у человека серьезные проблемы с сердечной деятельностью, сахарный диабет, эпилепсия или другие хронические заболевания. Он может впасть в кому, или произойдет остановка сердца.

Как правило, обморок не опасен, если длится секунды или до 1 — 3 минут. Он проходит, как только человек оказался в горизонтальном положении, под ветерком, и, соответственно, наступил прилив обогащенной кислородом, глюкозой крови к тканям головного мозга. Тяжелый обморок может наступить, если у человека серьезные проблемы с сердечной деятельностью, сахарный диабет, эпилепсия или другие хронические заболевания. Он может впасть в кому, или произойдет остановка сердца.

**Основной признак при потере сознания (обмороке), при сохранении остальных жизненно важных функций является отсутствие реагирования на оклик и тормошение.**

### КАК ПРАВИЛЬНО ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОКЕ



По статистике около 30% людей хотя бы раз в жизни теряли сознание. Это состояние называется обмороком. Он может происходить по разным причинам. Большинство людей поддаются панике, поэтому не могут правильно реагировать на происходящее. Но от этих

действий в некоторых случаях может зависеть жизнь человека, по этой причине очень важно знать, как оказать первую помощь при обмороке.

### Причины

Состояние представляет собой кратковременную потерю сознания. Происходит это в результате различных причин, которые нарушают циркуляцию крови. То есть, отсутствие питательных веществ и кислорода, которые не поступают в головной мозг в нужном количестве, приводят к подобной ситуации. Обморок длится не более нескольких секунд.

Если потеря сознания приобретает систематический характер, то это свидетельствует о серьезных проблемах со здоровьем. Например, в области кардиологии или в нервной системе.

Правильным решением станет обращение к врачу или в медицинский центр для прохождения комплексной диагностики, которая поможет точно установить, где именно и по какой причине произошло нарушение в работе организма. На основании этого, пройдет оказание медицинской помощи и станет понятно, какие действия следует предпринимать дальше для лечения.

К основным предпосылкам обморока относятся:

- Смена положения тела, которая произошла достаточно резко или быстро.
- Нахождение в душном помещении.
- Жаркая погода.
- Понижение давления.
- Чрезмерная физическая нагрузка без предварительной подготовки.
- Сильный испуг.
- Стрессовое состояние.
- Анафилактический шок.
- Перелом.
- Сбой нормального кровообращения в головном мозге.
- Развитие различных патологий и заболеваний сердечной мышцы, в том числе

и сосудов.

- Болезни, локализующиеся в области шейного отдела позвоночника.
- Хроническая усталость.
- Частое переутомление.
- Солнечный или тепловой удар.
- Употребление алкогольных напитков в большом количестве.
- Получение серьезных травм, увечий, в том числе и сотрясение мозга.
- Прием лекарственных препаратов.
- Отравление организма.

В некоторых случаях человек даже может потерять сознание во время сдачи крови на анализ в стационаре. В этот момент у него преобладают ощущения сильного страха, который и провоцируют обморочное состояние.

Что делать при обмороке, должен знать каждый человек. Но чтобы правильно оказать помощь при потере сознания, необходимо уметь различать симптомы этого состояния. К ним относятся:

- Появление различных нетипичных звуковых эффектов в ушах. Это может быть гул, писк, шум.
- Ощущение того, что сердце начало сильнее биться.
- Сбивчивое дыхание.
- Потеря равновесия.
- Ощущение слабости.
- Нарушение осанки.
- Сильное головокружение.
- Онемение конечностей.

- Потемнение в глазах.

После этого у человека резко бледнеют кожные покровы, затем он, как правило, падает в обморочном состоянии. В этот момент наблюдается редкое дыхание и слабый пульс, который очень плохо прощупывается. В некоторых случаях на коже может проступить холодный пот.

Человек теряет сознание в считанные секунды, поэтому реакция и оказание правильной первой помощи при обмороке должны наступить максимально быстро и четко, чтобы не допустить развития серьезных последствий для здоровья. Например, частые обмороки могут привести к такому осложнению, как кома.

В некоторых ситуациях после провоцирующего фактора до потери сознания может пройти несколько часов. Все зависит от того, что послужило причиной обморока, а также индивидуальных особенностей организма.

Если знать правильный алгоритм действий при потере сознания, то можно спасти жизнь или сохранить здоровье близкому человеку или случайному прохожему.

**Основной причиной смерти пострадавшего, при потере сознания удушье, вызванное западением корня языка.**

### Алгоритм

Чтобы не допустить развития осложнений, прежде всего, следует вызвать бригаду скорой помощи. Квалифицированные врачи смогут быстро определить причину обморока. Эти сведения позволят снизить вероятность потери сознания в будущем.

Обычно до приезда специалистов пострадавший уже в сознании. Очень важно оказать правильную доврачебную помощь и вывести человека из бессознательного состояния в кратчайшие сроки, если обморок длится более нескольких десятков секунд. Для этого нужно знать последовательность действий, которые будут полностью зависеть от того, где это случилось, а также от погодных условий.



Первая помощь при обмороке заключается в проведении следующих мероприятий:

1. Человека обязательно нужно аккуратно уложить на спину. Если потеря сознания произошла летом, например, на пляже, пострадавшего необходимо переместить в тень. При этом голова должна быть слегка наклонена в бок и находиться на ровной поверхности, можно подложить под нее полотенце, чтобы слегка приподнять.

2. Обеспечить полноценный доступ кислорода. Для этого следует освободить верхние дыхательные пути, расстегнув воротник рубашки. Также можно ослабить ремень на брюках, если он есть.

3. Проверить сердцебиение.

4. Поднять ноги так, чтобы они находились выше головы. Лучше всего запрокинуть их на дерево или стену. То есть создать с телом прямой угол. Если нет возможности это сделать, то под ноги можно подложить валик, который получается из сумки или свернутой одежды.

5. Одежду из легких и натуральных тканей можно смочить водой.

6. Чтобы быстрее привести человека в чувство после обморока, можно протереть его лицо мокрым платком или просто слегка побрызгать водой. Для этого также подойдут влажные салфетки.

7. Если у человека, упавшего в обморок, длинные волосы, то мочить их можно на расстоянии не более 1 см от головы. Так как в противном случае вокруг головы образуется слишком влажный воздух, который спровоцирует развитие теплового удара.

У большинства людей сложилась стойкая ассоциация, что при обмороке нужно использовать нашатырный спирт. Сегодня ходит двоякое мнение о данном средстве. Если нет способа привести человека в чувство, и остался только этот способ, то нашатырь не нужно подносить слишком близко к носу. Помимо стандартного использования, им еще можно натереть виски.

### **Особенности помощи в помещении**

Пострадавшего следует расположить на диване или кровати таким образом, чтобы ноги оказались на подлокотнике, то есть выше уровня головы. После этого ему расстегивается ремень на брюках, а также ворот на рубашке. Если мужчина потерял сознание, то ему обязательно нужно ослабить галстук, чтобы обеспечить приток кислорода. Лицо можно смачивать водой комнатной температуры.

В помещении очень важно обеспечить циркуляцию воздуха. Для этого рекомендуется открыть окно и дверь. Но больной, который потерял сознание, не должен в это время находиться на сквозняке.

### **Помощь упавшему в обморок на улице**

Первая медицинская помощь при обмороке должна начинаться с вызова скорой помощи. Затем пострадавшего нужно аккуратно поднять с земли и уложить на ближайшую лавочку или скамейку. Если таковых не наблюдается, то оставить на месте, не снимая верхней одежды. Следует только ослабить пояс, и расстегнуть ворот. Если есть шарф, то его нужно развязать, чтобы дать возможность нормально дышать. При этом тело должно занять такое положение, чтобы ноги находились выше головы, что поможет обеспечить необходимую для восстановления циркуляцию крови в организме.

После того, как пациент придёт в сознание, можно напоить его теплым сладким чаем.

### **Как оказать помощь при тепловом и солнечном ударе?**

Если на организм человека на протяжении длительного периода происходит воздействие высоких температур со стороны окружающей среды, то в результате он может просто потерять сознание. Это происходит из-за обильного потоотделения, которое приводит к потере большого количества жидкости и обезвоживанию. В этот момент кровь становится более густой консистенции. Кроме этого, наблюдается нарушение водно-солевого баланса, которое становится причиной кислородного голодания мозга. Из-за этого может появиться сбой в работе сердечной мышцы и сосудов. Основные симптомы при развитии теплового удара:

- Появление вялости.
- Присутствие головных болей.

- Тошнота.
- Головокружение.
- Картинка перед глазами может смазаться или поплыть.

В первую очередь, если человек теряет сознание из-за теплового удара, необходимо быстро устранить причину, которая привела к обмороку. То есть, при длительном нахождении под открытым солнцем, пострадавшего следует срочно переместить в тень или в хорошо проветриваемую комнату, дабы обеспечить приток свежего воздуха, но сквозняков следует избегать.

Чтобы пострадавшего быстрее привести в чувство, к его голове прикладывается емкость, в которую помещен лед или налита холодная вода, при этом кисти рук обматываются мокрой тканью. Параллельно с этими мероприятиями нужно вызвать бригаду скорой помощи, которая сможет точно определить состояние больного и предотвратить повторные обмороки.

Солнечный удар может наблюдаться у человека в результате долгого нахождения под открытым солнцем без головного убора. Очень часто он сопровождается перегревом организма в целом. Неотложная помощь при обмороке от солнечного удара имеет такой же порядок и последовательность, как мероприятия при развитии теплового удара.

### **Как правильно помочь себе?**

Очень часто случаются ситуации, когда человек, находясь один, начинает чувствовать, что скоро потеряет сознание. В этом случае не приходится рассчитывать на постороннюю помощь, поэтому нужно знать, что следует делать при наступлении обморока, или как его предотвратить самостоятельно. Здесь главное не растеряться и быстро среагировать на происходящее. О предстоящем обмороке свидетельствуют следующие моменты:

1. Начинает нарастать шум или гул в ушах.
2. Перед глазами появляются темные круги, мушки, а также происходит мерцание или размытие предметов, изображение становится смазанным.
3. Создается впечатление отстраненности от реальности.

Если такое случится, то необходимо быстро принять сидячее или лежащее положение. Если это происходит в летнее время, то нужно найти тень и спрятаться там от палящих лучей солнца.

При головокружении следует скрестить ноги и прислониться к дереву или стене здания. То есть к любому вертикальному предмету. После этого очень сильно напрячь ноги, сжать ягодичы. В этот момент кровь устремляется в голову, что поможет наладить ее правильную циркуляцию и избежать обморока.

Кроме этого, следует обеспечить доступ кислорода к головному мозгу. Для этого нужно делать глубокие вдохи. В течение первых нескольких секунд дышать лучше очень часто и глубоко. После того, как пройдут признаки, которые говорят о скорой потере сознания, можно регулировать дыхание по своему усмотрению. Если в такой момент рядом есть вода, умойтесь и смочите ею лоб.

Одним из самых эффективных способов избежать обморока, является массаж мочек уха. Для этого необходимо кончиками пальцев надавить и массировать ушные раковины.

Обычно человек теряет сознание на несколько секунд. Но даже это говорит о появлении проблем со здоровьем или сбоях в организме. Лучше всего вызвать бригаду скорой помощи или самостоятельно обратиться за консультацией к врачу. Он назначит сдать определенные анализы, по результатам которых можно сделать вывод о состоянии организма.

Если продолжительность обморока составляет около 5 минут, то это уже серьезный случай, который говорит о проблемах со здоровьем и требует неотложного лечения. Ни в коем случае нельзя откладывать визит к врачу, иначе могут развиваться осложнения, которые потребуют долгого лечения.