

Наталья Чуянова

**«Я же не медик». Как окунуться
в теорию по первой помощи**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 61
ББК 51.204.0
Ч96

Чуянова Н.

«Я же не медик». Как окунуться в теорию по первой помощи /
Чуянова Н.; худ. KATTY.ARTY — Москва: ЛитРес: Самиздат,
2021. — 77 с.

ISBN 978-5-532-93754-3

Мы редко задумываемся о наличии у нас и у окружающих людей знаний в области первой помощи пострадавшим. Хотя, поверьте, среди нас есть кого спасать. Ну просто многие снимают квартиру в Москве на двоих-троих, а в такой ситуации, как сказал бы каннибал - каждый человек важен. И тяжело иногда объяснить, зачем нам эти знания вообще нужны: мы ведь и к врачу ходим, только когда заболело, когда температура тела достигает уровня ядра земли. Книга-тренинг по первой помощи создана для того, чтобы обратить внимание на проблему неоказания первой помощи пострадавшим и помочь читателю более уверенно чувствовать себя в такой сложной теории, а также суметь позаботиться в критической ситуации не только об окружающих, но и о себе самом. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста. Содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-532-93754-3

© Чуянова Н., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Введение	6
Глава 1. Наша мотивация при оказании первой помощи	9
Как я стала инструктором по первой помощи пострадавшим	9
Страхи при оказании первой помощи	15
«Я же не медик»	15
«У меня нет навыков»	17
«По судам затаскают»	19
«Что-нибудь подцеплю от пострадавшего»	25
Принципы оказания первой помощи	26
Принцип 1 – быстрота	26
Принцип 2 – правильность и целесообразность	27
Глава 2. Алгоритм и приемы первой помощи	29
Что делать, прежде чем оказывать помощь	30
Осмотрите место происшествия	30
Оцените состояние пострадавшего	32
Вызовите скорую	33
Алгоритм оказания первой помощи	34
Приемы оказания первой помощи	36
Глава 3. Первая помощь при различных состояниях	39
Когда оказывать первую помощь бессмысленно	39
Когда от первой помощи нужно отказаться	39
Что делать, если пострадавший умирает на ваших глазах	40
Первая помощь при клинической смерти	42

Непрямой массаж сердца	42
Искусственная вентиляция легких	44
Работа в команде	45
Обморок	47
Кома	50
Кровотечения	52
Какие бывают кровотечения	52
Как остановить артериальное и венозное кровотечения	52
Раны	55
Рана на голове	55
Рана в глазу	55
Рана на носу	56
Рана на груди	56
Рана на животе	56
Пять универсальных правил для обработки ран	57
Переломы	58
Ожоги	60
Как различить ожоги	60
Как оказать первую помощь	60
Глава 4. Первая помощь при опасных факторах	62
Тепловой и солнечный удар	62
Как освободить пострадавшего от источника тока	65
Как ток действует на человека	65
Местные электротравмы	66
Общие электротравмы	68
Как спасти пострадавшего	69
Отравления	72
Пищевое отравление	72

Отравление газом	73
Химическое отравление	73
Отравление ядом	74
Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути, прием Геймлиха	75
Заключение	77

Введение

Данная книга не заменяет инструкцию по оказанию первой помощи и не претендует на это звание. Но мне будет приятно, если для Вас эта книга окажется полезной, и вы всерьез заинтересуетесь темой первой помощи. Хотя бы ненадолго.

Сначала я хотела написать книгу по саморазвитию, но потом решила изложить в своей первой книге более полезную информацию. Ничего не имею против коучинга – до него я обязательно доберусь, мне есть чем поделиться. Но хочется затронуть тему, с которой я сталкиваюсь постоянно – первая помощь пострадавшим. Возможно, эта книга станет для Вас своего рода тренингом. Говорят, после вебинаров по первой помощи люди так вдохновляются и готовы спасти всё и всех, что их коллегам становятся за них страшно: вдруг наделают ошибок. Но не бойтесь, в книге моя бешеная энергетика передаваться не будет. Зато я постаралась передать самые важные знания, которые в любой момент могут спасти жизнь Вам и Вашим близким.

Я – инструктор массового обучения навыкам оказания первой помощи после несчастного случая или террористического акта. Моя работа очень важна и нужна, и я ее люблю... Мой психолог советует почаще произносить это вслух (шутка). Хотя, мне часто задают вопрос: «Наталья, а Вы вообще хорошо спите с такой информацией в голове? С Вами все в порядке? Кошмары не снятся?».

Я проанализировала вопросы, которые мне задавали на занятиях по первой помощи, и сделала выводы. Современный человек, который вечно занят работой, семьей, хлопотами по дому, ремонтом машины, серфингом в интернете, редко интересуется темой первой помощи. Многие изначально не могут понять, зачем им эти знания нужны: у нас ведь и к врачу ходят, только когда заболело, когда температура тела достигает уровня ядра земли.

Хотя поверьте, там есть, кого спасать. Многие снимают квартиру в Москве на двоих-троих, а в такой ситуации, как сказал бы каннибал – каждый человек важен (ладно, снова шучу).

Опустим черный юмор и вернемся к вопросам. Большое количество вопросов – дело естественное и ничего страшного в этом нет во время обучения. Если у вас появляются вопросы – это верный знак того, что вас эта тема чем-то зацепила. Возможно, эта тема стала интересна, а возможно, вы не согласны со своим лектором и уже готовитесь доказать, что во время искусственной вентиляции легких (дыхание рот в рот) обязательно нужно высовывать язык изо рта пострадавшего и прикалывать его к щеке булавкой, иначе, зачем же вообще нужна эта первая помощь. Нет булавки под рукой – нет первой помощи.

Содержание вопросов иногда вводит меня в ступор и даже в страх. Особенно, когда в очередной раз вспоминают про пресловутую булавку. Вы не представляете, сколько ходит людей по улице, готовых при оказании первой помощи проткнуть любому щеку. Старые инструкции по первой помощи – это дико интересно, но давайте жить сегодняшним днем. Если вы хотите узнать приемы оказания первой помощи, обязательно сначала изучите актуальную информацию. Если вам не надоест – то тогда уже приступайте к старым источникам, но только для сравнения «а как было раньше?». Если же вы начнете сначала изучать старые инструкции, то кроме булавки не забудьте найти для своей аптечки роторасширитель. Иначе первой помощи не видать.

Но самое страшное – это полный отказ от изучения теории по первой помощи. Связан он с тремя вещами: с низкой культурой безопасности, которую практически не прививают с детства; с наличием интернет ресурсов и обилием информации повсюду; со страхами оказывать первую помощь пострадавшим. Если первого дьявола еще как-то можно изгнать методом посещения тренингов по культуре безопасности и собственного желания, то второго изгнать очень тяжело, не говоря уже о третьем.

Вначале 2000-х всю информацию люди искали в книгах, научных журналах, шли ради них в библиотеки, дарили энциклопедии на дни рождения друг другу. Сейчас любую информацию можно найти в интернете. Проблема в том, что мы не знаем, кто является авторами многих интернет-статей. Кто они? Профессионалы своего

дела? Студенты, которые только учатся в университете? Или школьники, готовившие этот доклад как домашнее задание для урока ОБЖ в школе? А возможно, это новоиспеченный редактор журналов, который решил попробовать себя в написании статей именно по этой тематике. Врачи, инструкторы по первой помощи, спасатели находят очень много ошибок в описанных приемах оказания первой помощи в интернете. Такие ошибки могут стоить жизни пострадавшему.

Отдельно разберем страх оказывать первую помощь.

В начале каждого своего занятия или вебинара я спрашиваю свою аудиторию: какие страхи испытывает человек при оказании первой помощи? Ответы всегда одинаковые: страх навредить из-за неправильных действий; страх чем-то заразиться от пострадавшего; страх самому попасть под опасное воздействие фактора, из-за которого пострадал человек; и конечно же наш любимый страх «я прикоснусь к пострадавшему, а меня потом за это посадят».

Эта книга поможет Вам бороться со страхом оказывать первую помощь. Вы узнаете, какую помощь оказать в зависимости от травмы. Научитесь определять алгоритм приемов первой помощи и, возможно, когда-нибудь кому-нибудь спасете жизнь.

Глава 1. Наша мотивация при оказании первой помощи

Как я стала инструктором по первой помощи пострадавшим

Честно признаюсь, раньше я и сама относилась к людям, которым теория по первой помощи не нужна. Я не тот человек, который в детстве столкнулся с чем-то страшным и после этого принял решение спасать жизни людей и идти учиться на врача или спасателя.

В детстве мне часто приходилось видеть страшные картины: трупы, расчлененные трупы, трупы без головы и вывернутыми кишками наружу. На вопрос, где я это все видела, обычно я не называю город, в котором я родилась. Я просто говорю, что я из Сибири. И тут же в толпе интересующихся всегда находится человек, который говорит: «О, я тоже из Омска».

Однажды я поехала в детский лагерь. Нас было около семи-восьми отрядов, по 30-40 детей в каждом. На каждый отряд свой автобус. Мы выдвинулись в лагерь большой колонной автобусов, один за другим. Я с подругой ехала в автобусе после самого младшего отряда – детей шести-семи лет. Это была обычная очередная летняя поездка. И самая предвкушаемая – мы готовились оторваться в то лето по полной. Ведь с подругой мы ехали туда в последний раз, дальше не проходили по возрасту.

На тот момент я уже была в стрессовом состоянии, так как несколько месяцев назад умерла моя бабушка. Меня посещали различные сны, которые потом сбывались и этим свойством меня очень пугали, ведь товарищ интернет писал, что ясновидящие – шизофреники. По дороге в лагерь мы проехали какую-то аварию с участием маршрутки и велосипедиста. Это был тот самый велосипедист без головы и кишками наружу (иногда шлем или каска не спасают). Я задумалась и спросила у своей подруги: «Ксюша, а что будет, если

один из наших автобусов попадет в аварию?». Мы немного подискутировали на эту тему и закрыли ее, потому что такого быть точно не могло.

Через пару минут автобус, который ехал перед нами с самым младшим отрядом, попал в жуткую аварию. КАМАЗ, летевший по встречной полосе, вилял из стороны в сторону и решил завернуть на нашу полосу. Автобус с шестилетними детьми вывернул на обочину встречной полосы, чтобы попытаться уклониться от КАМАЗа, врезался в деревья на обочине, а КАМАЗ следом протаранил заднюю часть автобуса. Все стекла автобуса вылетели. В нем было несколько погибших, остальные – пострадавшие. Кто-то скончался потом в реанимации. Если вам сильно интересно, то статьи и фотографии по этому случаю до сих пор есть на просторах интернета. Правда, количество пострадавших указывают разное и не совсем точно описывают аварию.

Скорая помощь не приезжала около 40 минут. Пострадавших было очень много – целый автобус детей, несколько вожатых и водитель. Вожатые старались оказать первую помощь детям, вся их одежда была в крови. Остальным отрядам было велено сидеть в автобусах и не выходить. Этот кошмар продолжался до приезда скорой, после чего «уцелевшие» отряды были вновь направлены в пункт назначения. Так мы съездили в детский оздоровительный лагерь.

Заставила ли меня эта история задуматься о спасении жизней других людей? Нет. Я провалилась в более глубокое состояние стресса, это сказалось на моем здоровье, и следующие лет восемь я регулярно падала в обмороки. Я была вечной пострадавшей, которой требовалась первая помощь. Спорт, душные помещения, солнечный свет, даже публичные выступления давались мне тяжело. В колледже одноклассники во время зачетов или скучных конференций ждали, когда я упаду в обморок, чтобы наконец-то снова сорвать процесс обучения.

Заставили ли частые обмороки задуматься о способах оказания первой помощи? Нет. Рядом со мной всегда находились люди, которые старались мне помочь. Только сейчас я вспоминаю, что, если