



KnowCPR

Simple...Affordable...Fun

СПРАВОЧНИК СТУДЕНТА

Учебные материалы по СЛР и
оказанию универсальной первой помощи

Издание от июня 2020 г.

Know CPR
www.KnowCPR.com
Info@KnowCPR.com
(703) 528-7045

Учебное пособие “Know CPR” в сочетании с курсом “Know CPR First Aid” или “CPR training course” предназначено исключительно для помощи индивидуумам при подготовке.

Информация, содержащаяся в данном руководстве, основана на общедоступных данных, с учетом самых последних методических инструкций Американской кардиологической ассоциации по Неотложной Помощи при Сердечно-Сосудистых Заболеваниях от 2015 года, и ни в коей мере не должна рассматриваться как замена практического обучения от сертифицированного специалиста

Содержание

Основы первой помощи

- Что такое “первая помощь”?
- Универсальные меры безопасности
- Закон доброго самаритянина
- Первоначальная оценка
- Спасительное положение
- Инфаркт
- Симптомы инфаркта
- Инсульт и симптомы инсульта
- Факторы риска инфаркта и инсульта
- Шоковое состояние
- Оказание помощи человеку в состоянии шока
- Носовые кровотечения
- Ожоги
- Травмы головы, шеи и спины - взрослые
- Травмы головы, шеи и спины - дети
- Уход за детьми: как предотвратить несчастный случай
- Травмы мышц и костей
- Остановка кровотечения
- Воткнутые в тело предметы и торчащие наружу органы
- Некоторые внезапные болезни
- Эпилептический припадок
- Сильная аллергическая реакция
- Сумах ядовитый и сумах укореняющийся

Содержание (продолжение)

Основы первой помощи (продолжение)

- Яды
- Сильная аллергическая реакция
- Сумах ядовитый и сумах укореняющийся
- Яды
- Гипотермия и обморожение
- Тепловой удар
- Химические вещества в глазах
- Укусы змей и пауков
- Укусы пчел
- Травматический вывих зуба

СЛР для обывателя и общества

- Дыхательная и сердечно-сосудистая системы
- Сердечно-легочная реанимация (СЛР)
- Цепочка выживания для взрослых
- Цепочка выживания для ребенка/младенца
- СЛР для взрослых (Возраст 8+/Половозрелость+)
- СЛР для детей (Возраст 1-8/Половозрелость)
- СЛР для младенцев (От только что родившихся до 1 года)
- Удушье (в сознании) – взрослый/ребенок
- Удушье (в сознании) – младенец
- Удушье (без сознания)
- Автоматизированный внешний дефибриллятор (АВД)

Основы первой помощи



Что такое “первая помощь”?

- Первая помощь - это неотложная медицинская помощь, которая оказывается во время чрезвычайной ситуации.
- Оказание неотложной медицинской помощи во время чрезвычайной ситуации может помочь больному или раненому человеку до прибытия скорой медицинской помощи.

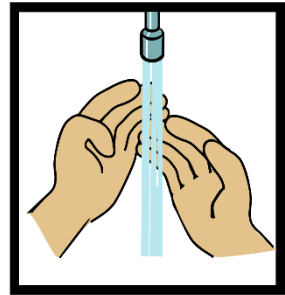


Универсальные меры безопасности

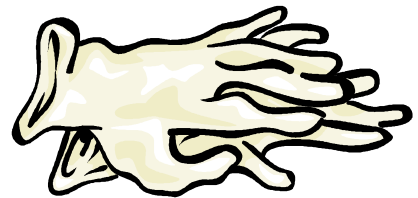
- Защитные очки



- Мыло и вода



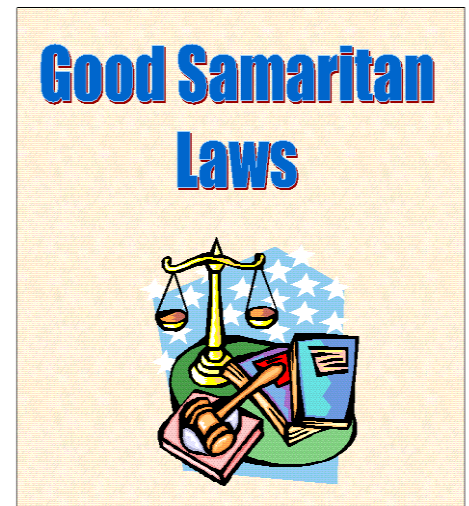
- Латексные перчатки



- Другие предметы защиты от биологических жидкостей организма

Закон доброго самаритянина

- В большинстве штатов приняты законы, защищающие доброго самаритянина от судебного преследования при оказании помощи пострадавшему.
- Хотя содержание этих законов варьируются в зависимости от штата, общие принципы обычно включают в себя следующее:
 - Получить согласие от взрослого человека.
 - Действовать в рамках подготовки спасателя.
 - Иметь хорошие намерения.
 - Предлагать помощь бесплатно.
 - Проявить наилучшую заботу.
 - Не бросать пострадавшего до прибытия скорой медицинской помощи



Первоначальная оценка

Запомните 3 главных шага



- **Оцените** место происшествия на предмет безопасности
- **Вызовите** скорую помощь или позвоните по телефону 911
- **Позаботьтесь** о травме пострадавшего

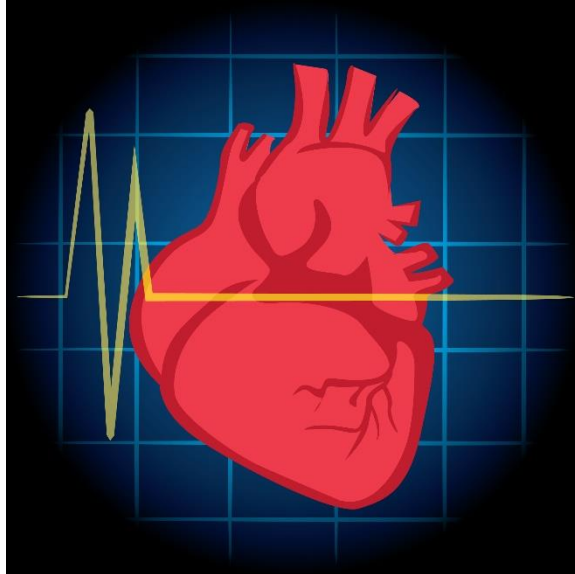
Спасительное положение

- Если человек находится без сознания, но дышит и не имеет других опасных для жизни заболеваний, его следует переместить в спасительное положение.
- Размещение кого-либо в спасительное положение поможет сохранить его дыхательные пути чистыми и открытыми.
- Находясь в таком положении, можно быть уверенным, что человек не захлебнется в собственной рвоте или из-за других жидкостей.



Инфаркт

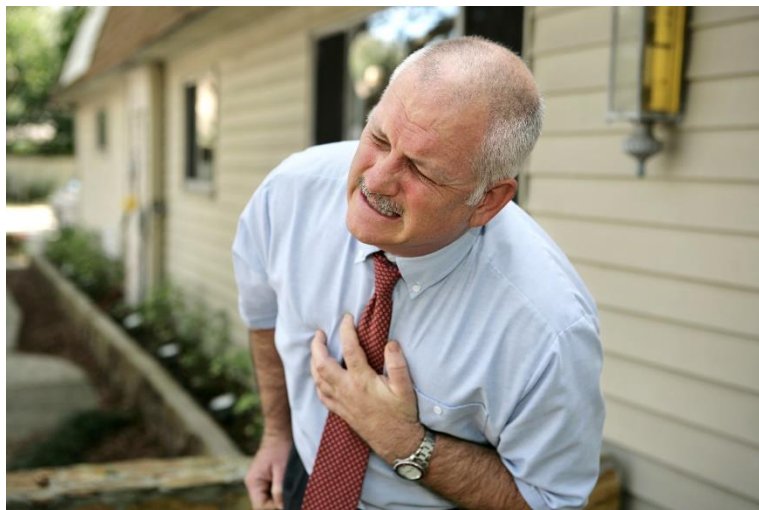
- Закупорка сосудов, которые доставляют насыщенную кислородом кровь к сердцу.
- Это может привести к повреждению сердечной мышечной ткани и даже смерти.



Симптомы инфаркта

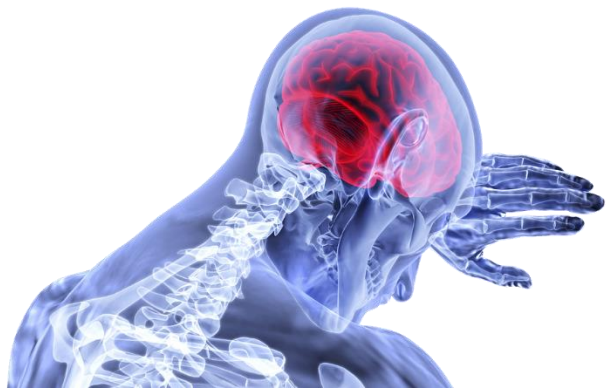
Типичные симптомы инфаркта:

- Давление, стеснение, боль в груди или руках, которая может распространиться на шею, челюсть или спину.
- Тошнота, несварение желудка, изжога или боль в животе.
- Одышка.
- Холодный пот.
- Усталость.
- Резкая слабость, внезапное головокружение или потеря сознания.



Инсульт

- Закупорка сосудов, которые доставляют насыщенную кислородом кровь к мозгу.
- Это может привести к повреждению мозговой ткани и даже смерти



Как определить инсульт?

- Паралич лицевого нерва на одной стороне. Попросите человека улыбнуться.
- Слабость или онемение рук. Попросите человека поднять обе руки. Он поднимет только одну руку.
- Трудности с речью. Невнятная речь.
- Пора звонить 911.

Факторы риска инсульта и инфаркта

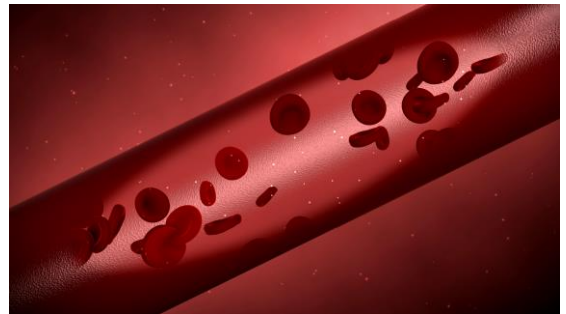
Вы должны знать, что нижеприведенные факторы повышают риск возникновения инфаркта и/или инсульта:

- Наследственное.
- Возраст.
- Курение сигареты.
- Высокое кровяное давление.
- Высокий уровень холестерина в крови.
- Раса.
- Пол.



Шоковое состояние

- Состояние шока - это опасное состояние, которое возникает, когда организм не получает достаточного кровотока.
- Недостаток кровотока означает, что клетки и органы не получают достаточного количества кислорода и питательных веществ для нормального функционирования.
- В результате шокового состояния могут быть повреждены многие органы.



Оказание помощи человеку в состоянии шока

ПРИЗНАКИ ШОКОВОГО СОСТОЯНИЯ

- Беспокойство, суетливость или раздражительность
- Измененное состояние сознания
- Бледная, прохладная, влажная кожа
- Глаза тусклые, ошеломленный взгляд
- Учащенный пульс и/или учащенное дыхание
- Внутренняя или внешняя кровопотеря
- Чувство слабости
- Жажда и/или тошнота

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ

- Уложите пострадавшего на землю
- Сделайте так, чтобы ему было комфортно и спокойно
- Контролируйте любое внешнее кровотечение
- Держите дыхательные пути открытыми
- Укройте чем-нибудь теплым, поддерживайте температуру тела.
- Не давайте ему ничего есть или пить
- Вызовите скорую помощь

Носовые кровотечения

- При носовых кровотечениях следует надавить чуть ниже твердой части носа.
- Наклоните голову вперед, чтобы кровь не текла в горло. Если кровь будет проглочена, она попадет в желудок и может вызвать раздражение – на вкус она тоже не очень.



Ожоги

“Остановись, упали на пол и катись”

Основная цель кожи - выступать в качестве барьера.

- **Термические ожоги 1 и 2 степени**

- Подставьте место ожога под струю холодной воды.

- **Термические ожоги 3 степени**

- Вызовите скорую помощь.
- Не подвергайте воздействию воды (если только не подвергаться воздействию химического вещества).
- Накройте чистой, сухой повязкой.
- Избавьтесь от шока.

- **Электрические ожоги**

- Выключите питание.
- Вызовите скорую.

Ожоги кожи



Ожог 1 ст.
(краснота, без
пузырей)

Ожог 2 ст.
(пузыри,
очень больно)

Ожог 3 ст.
(область ожога
твердая)

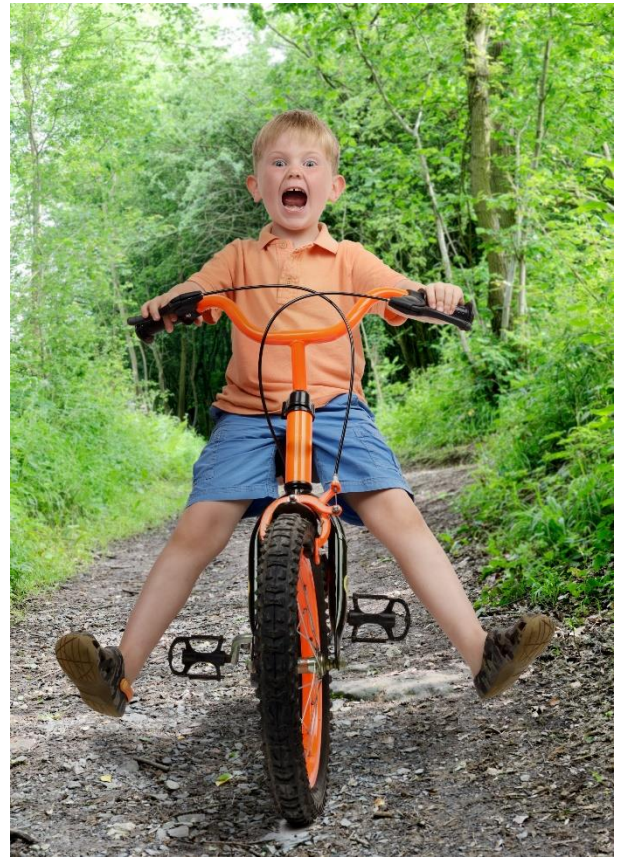
Травмы головы, шеи и спины

- Следите, чтобы пострадавший не двигался.
- Спросите, как произошла травма, присутствует ли онемение, покалывание, жжение или потеря чувствительности в руках или ногах.
- Зафиксируйте голову, защитите дыхательные пути, вызовите скорую.
- Не двигайтесь, если это не опасно в текущем местоположении.



Травмы головы, шеи или спины

- Следите, чтобы пострадавший не двигался.
- Спросите, как произошла травма, присутствует ли онемение, покалывание, жжение или потеря чувствительности в руках или ногах.
- Зафиксируйте голову, защитите дыхательные пути, вызовите скорую.
- Не двигайтесь, если это не опасно в текущем местоположении.



Уход за детьми: как предотвратить несчастный случай



Травмы мышц и костей

- Лечить как переломы.
- Зафиксировать и обездвижить.
- Вызвать скорую



Травмы мышц

Травмы мышц

Запомни:

Отдыхай

Охлаждай

Сжимай

Поднимай



Остановка кровотечения

- Прямое давление.
- Соблюдайте универсальные меры безопасности.
- Помогите выйти из шокового состояния.
- Проверьте, нет ли артериального кровотечения.
- Подозревайте о внутреннем кровотечении при сильном ударе в груди или животе.
- Звоните в скорую.



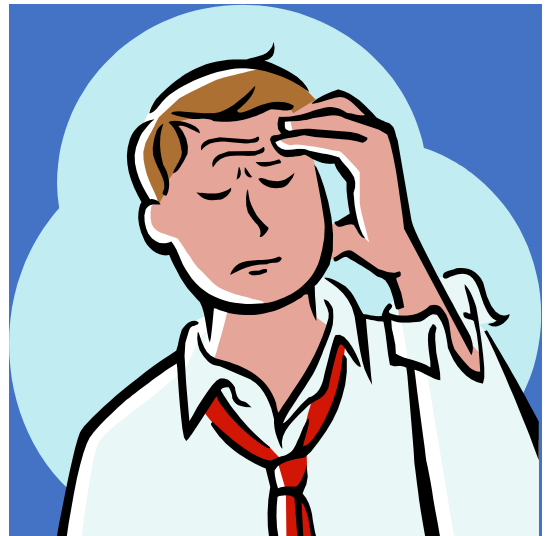
Воткнутые в тело предметы и торчащие наружу органы

- Если какой-то предмет пронзил или воткнулся в тело пострадавшего, не вытаскивайте, так как это может нанести большой ущерб.
- Старайтесь успокоить пострадавшего и оберните предмет так, чтобы он был в безопасности (чтобы не стало еще хуже). Немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Если орган выпячивается или торчит - не пытайтесь затолкать его обратно в тело. Оберните его чистой влажной повязкой и обратитесь к врачу.



Некоторые внезапные болезни

- **Диабет**
 - Если пострадавший находится в сознании, дайте ему или ей что-нибудь с сахаром (например, фруктовый сок).
 - Вызовите скорую
- **Изменение психического состояния, астма, судороги, инсульт, инфаркт, аллергические реакции**
 - Переместите больного в спасительное положение;
 - Вызовите скорую



Эпилептический приступ

- Если человек впадает в конвульсии, основное внимание должно быть сосредоточено на том, чтобы он избежал повреждений.
- Не пытайтесь удержать человека или положить что-либо ему в рот.
- Очистите область вокруг, чтобы предотвратить столкновение человека с чем-либо.
- Положите что-нибудь мягкое под голову человека, чтобы он не ударился головой о землю.
- Следует вызывать 911, если у вас нет конкретных инструкций от этого человека относительно его состояния здоровья.
- После того, как приступ прекратится, переверните человека на бок в спасительное положение.
- У младенцев высокая температура является еще одной причиной беспокойства. Попробуйте понизить температуру тела ребенка, приложив прохладные влажные полотенца и позвоните 911.



Сильная аллергическая реакция

- Сильная аллергическая реакция называется анафилаксией.
- Анафилаксия - это опасное для жизни состояние. Она может спровоцировать сильный отек, мешающий дыханию, и может привести к тому, что человек упадет в шоковое состояние.
- Профилактика - это первый шаг в борьбе с сильной аллергией.
- Если вы подозреваете анафилаксию, немедленно позвоните 911. Вам также может потребоваться помочь человеку в приёме лекарств от аллергии.

Сумах ядовитый и сумах укореняющийся

“Что с тремя листьями –
не трогайте руками”

- Распознайте эти растения, не трогайте и не сжигайте их.
- Масло на их листьях может вызвать аллергическую реакцию.

Сумах ядовитый



Сумах укореняющийся



Яды

Яды бывают всех видов и форм.

При случайном проглатывании следуйте указаниям на упаковке, **звоните в токсикологический контроль.**



Не старайтесь вызывать рвоту, если это не предписано, так как это может причинить больше вреда

Гипотермия и обморожение

Гипотермия и обморожение

Гипотермия

- Температура тела падает ниже нормы.
- Дрожь является признаком легкой гипотермии
- Признаки остановки кровообращения могут сигнализировать о тяжелой гипотермии

Действия

- Найти теплое место
- Звонить 911

Обморожение

Часть тела замерзает и частички льда образуются на коже или под кожей

Действия

Медленно прогревайте и не растирайте замерзшие ткани. Звоните 911

*Не пытайтесь согреть замороженную часть тела, если вы думаете, что она снова замерзнет до того, как будет оказана профессиональная медицинская помощь. Это может привести к большему повреждению тканей



Тепловой удар

Тепловой удар

Симптомы

- Горячая, сухая, красная кожа
- Дезориентация
- Потеря сознания
- Слабая потливость или ее отсутствие
- Полный, быстрый пульс

Действия

- Уйдите в прохладное место
- Охладитесь (холодный компресс, вентилятор)
- Снимите с себя одежду
- Пейте воду
- Немедленно звоните 911



Химические вещества в глазах

Химические вещества в глазах

Промывайте глаза прохладной проточной водой в течение 15-20 минут и **звоните в службу 911 или токсикологический контроль**



Укусы змей и пауков

- Змеи и пауки обычно не кусаются, если им не угрожают.
- Если кого-то укусили, не пытайтесь высосать яд. Делая это, вы рискуете отравиться и заразить рану.
- Держите пораженное место ниже уровня сердца. Звоните 911 или в Токсикологический центр.
- Попробуйте идентифицировать змею или паука, если сможете, чтобы можно было ввести правильный антитоксин.



Укусы пчел

- При удалении пчелиного жала не сжимайте верхнюю часть жала.
- К пчелиному жалу прикреплен мешочек с ядом. Выдернув жало, вы впрыснете в человека больше яда.
- Соскоблите жало с помощью жесткого предмета, такого как кредитная карточка, пилочка для ногтей, водительские права и т. д.
- Промойте область и приложите пакет со льдом. Это поможет уменьшить отеки.
- Имейте в виду, что у многих людей аллергия на укусы пчел, поэтому вы также можете следить за человеком на предмет аллергической реакции



Травматический вывих зуба

- Травматический вывих зуба - это полное вытеснение зуба из его гнезда вследствие травмы.
- Лечение коренных зубов заключается в их реплантации, по возможности немедленной.
- Если это невозможно, поместите зуб в тару со слюной пострадавшего или цельным молоком во время транспортировки для получения медицинской/стоматологической помощи.



СЛР для обывателя и общества



Сердечно-легочная реанимация (СЛР)

Искусственное дыхание проводится пострадавшим, которые находятся без сознания и не могут дышать или дышать правильно.

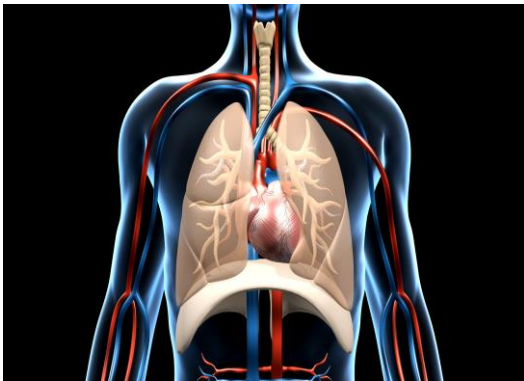
Благодаря искусственному дыханию, пострадавший получает необходимый кислород что обеспечивает циркуляцию насыщенной кислородом крови по всему телу.

Спасатель снабжает кислородом пострадавшего, зажимая ему нос и делая 2 вдоха в рот.

Спасатель разгоняет насыщенную кислородом кровь по всему телу пострадавшего, проводя 30 нажатий непосредственно на его сердце.



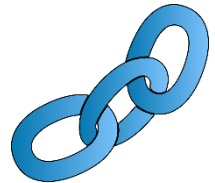
Дыхательная и сердечно-сосудистая системы



- Здоровый человек вдыхает кислород для подпитки организма пострадавшего.
- Кислород всасывается в кровотоки, а затем перекачивается сердцем по всему телу.
- Это называется циркуляцией.

Цепочка выживания для взрослых

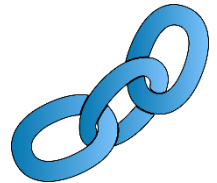
Описывает наиболее эффективный подход к лечению внезапной остановки сердца для пострадавших в возрасте 8+, или после полового созревания.



1. Немедленное распознавание и вызов скорой быстро инициирует процесс лечения;
2. Раннее искусственное дыхание с эффективной компрессией грудной клетки выигрывает время для АВД и повышает вероятность того, что дефибрилляция будет работать;
3. Быстрая дефибрилляция дает наилучшие шансы вернуть сердце к нормальному ритму;
4. Эффективные передовые процедуры жизнеобеспечения и лекарства, используемые медицинскими работниками, помогают сохранить шансы на выздоровление и выживание;
5. Комплексное лечение после остановки сердца повышает вероятность на выживание.

Цепочка выживания для ребенка

Описывает наиболее эффективный подход для лечения внезапной остановки сердца для пострадавших в возрасте до 8 лет или до половой зрелости.



1. Эффективная профилактика типичных причин возникновения проблем с дыхательными путями и дыханием;
2. Раннее СЛР и дефибриляция с помощью АВД для устранения последствий ослабления сердца;
3. Быстрый вызов скорой для получения профессиональной помощи;
4. Провести педиатрические процедуры и дать лекарства, используемые медицинскими работниками для поддержания шансов на выздоровление и выживание;
5. Комплексная помощь после остановки сердца повышает вероятность долгосрочной выживаемости.

СЛР для взрослых (Возраст 8+/ Половозрелость+)

Первичная оценка

- Проверьте меры безопасности.
- Проверьте отзывчивость (похлопайте пострадавшего по плечу, спросите: “Ты в порядке?”).

Если пострадавший не реагирует:

- Вызвать скорую
- Если дыхание нормальное, то поставьте в спасительное положение.
- Если дыхание ненормальное:
- Положив 2 руки на грудную клетку, сделайте 30 нажатий, по крайней мере 5-5,5 см глубиной, со скоростью 100-120 в минуту;
- Наклоните голову, зажмите нос, сделайте пострадавшему 2 вдоха, этого достаточно, чтобы грудь поднялась;
- Повторяйте цикл до тех пор, пока не придет помощь;
- Используйте АВД как можно скорее;
- Если АВД говорит, что шока нет, начните делать нажатия и следуйте инструкциям.



СЛР для детей (Возраст 1-8/Половозрелость)

Первичная оценка

- Проверьте меры безопасности.
- Проверьте отзывчивость (похлопайте пострадавшего по плечу, спросите: “Ты в порядке?”).



Если пострадавший не реагирует:

- Вызовите скорую, если вы с кем-то, если в одиночку, то позвоните 911 спустя 2 минуты или 5 циклов искусственного дыхания.
- Если дыхание нормальное, то переверните в спасительное положение.
- Если дыхание ненормальное:
- 1 рукой над грудью сделать 30 нажатий, по крайней мере 1/3 глубины тела, или около 5 см, со скоростью 100-120 в минуту;
- Наклоните голову, зажмите нос, сделайте 2 вдоха, этого достаточно, чтобы грудь поднялась;
- Повторите цикл;
- Используйте АВД как можно скорее;
- Если АВД говорит, что шока нет, начните делать нажатия и следуйте инструкциям

СЛР для младенцев (От только что родившихся до 1 года)

Первичная оценка

- Проверьте меры безопасности.
- Проверьте отзывчивость (потрогайте ноги).



Если не реагирует:

- Вызовите скорую немедленно, если вы с кем-то;
- Спустя 2 минуты или 5 циклов СЛР, если в одиночку;

Если у ребенка дыхание ненормальное:

- Нарисуйте воображаемую линию между сосками ребенка. Поместите кончики двух пальцев в центр груди, на ширину одного пальца ниже линии.
- Сделайте 30 нажатий, по крайней мере на 1/3 глубины тела, или около 3,5 см, со скоростью 100-120 в минуту;
- Наклоните голову, запечатайте ему рот, сделайте ему 2 вдоха, этого достаточно, чтобы грудь поднялась;
- Повторите цикл;
- Используйте АВД как можно скорее;
- Если АВД говорит, что шока нет, начните делать нажатия и следуйте инструкциям

Удушье (в сознании) – взрослый/ребенок



Если больной не может говорить или кашлять:

- Звоните 911
- Если разрешение дано:
 - Обхватите больного руками.
 - Поместите кулак в другую руку чуть выше пупка больного;
 - Большим пальцем надавите на живот;
 - Резким толчкообразным движением надавите внутрь и вверх под ребра.

- Если больной может говорить или кашлять, не прикасайтесь к нему.
- Заставьте его кашлять.

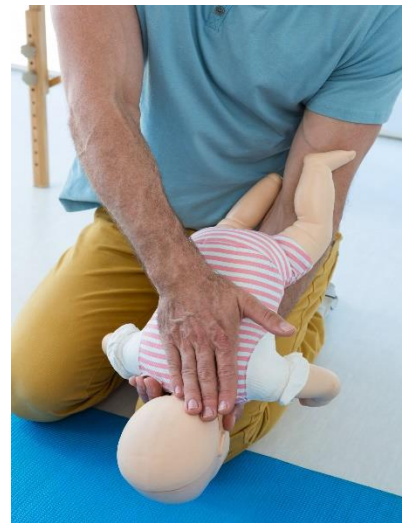


Удушье (в сознании) – младенец

- Если больной может говорить или кашлять, не прикасайтесь к нему.
- Заставьте его кашлять.

Если младенец не может говорить или кашлять:

- Позвоните 911
- Если есть согласие от опекуна:
 - Сделайте 5 ударов по спине, а затем 5 ударов в грудь.
 - Держите голову ребенка ниже, чем ноги.
 - Всегда обращайтесь внимание на то, что надежно поддерживаете голову и шею.
 - Повторяйте до тех пор, пока младенец не придёт в себя или пока не прибудет скорая.



Удушье (без сознания)

- Если вы делаете искусственное дыхание лежащему без сознания пострадавшему и спасательные вдохи не поступают в легкие, убедитесь, что дыхательные пути открыты (используйте наклон головы и подъем подбородка). Если они открыты, но вдохи все же не поступают в легкие, то, скорее всего, дыхательные пути пострадавшего забиты.
- **Если вы видите предмет во рту больного, согните указательный палец, как крючок, и высуньте этот предмет.**
- Если пострадавший - младенец, вы должны использовать свой мизинец, чтобы вытащить предмет.
- Никогда не делайте это вслепую, то есть не водите пальцем в поисках объекта, которого вы не видите. Выполняйте зачистку только в том случае, если вы видите объект.
- **Если вы не видите предмета во рту пострадавшего, сделайте 30 нажатий, а затем проверьте, есть ли во рту предмет.**
- Если вы всё ещё не видите объект, сделайте 2 спасательных вдоха, а затем надавите на него. Повторяйте до тех пор, пока объект не будет смещен или искусственная вентиляция лёгких не будет успешной.

Автоматизированный внешний дефибриллятор (АВД)

Используйте АВД сразу же, как только его привезут. Если другой человек может управлять им, продолжайте искусственное дыхание до тех пор, пока АВД не будет готов.

- Включите АВД;
- Приклейте дефибрилляционные прокладки к голой груди;
- Сделайте анализ сердца;
- Если нужно сделать разряд, убедитесь, что никто не прикасается к человеку, прежде чем разряд будет дан;
- После этого возобновите искусственное дыхание;
- Голосовые инструкции АВД и анализ будут направлять уход;
- Не останавливайтесь, пока не появятся признаки жизни или другой врач не заменит вас. Вы можете сделать паузу если слишком устанете.

