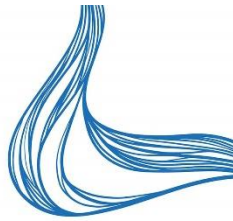




SMART
MEDICAL AID
HELPING UKRAINE SINCE 2014



Основи забезпечення життя

SMART Medical Aid

Посібник

Вступ

Метою цього посібника є надання важливої інформації з основ забезпечення життя. Цей посібник розроблено для тих, хто бере участь у базовому курсі забезпечення життя SMART Medical Aid, а також може бути використаний як довідник для надання першої допомоги.

Посібник створений на основі рекомендацій Європейської ради з реанімації 2021 року та адаптований до місцевих умов війни в Україні у 2022 році.

У посібнику розкриті такі теми:

- Оцінка надзвичайної ситуацій та базова підтримка із збереження життя.
- Серцево-легенева реанімація.
- Дефібриляція
- Надання першої допомоги при удушенні.
- Базові положення для відновлення життєдіяльності і порятунку.
- Зупинення кровотеч.

Оцінка надзвичайної ситуації та базова підтримка із збереження життя

Оцінка надзвичайної ситуації для надання базової підтримки із збереження життя складається з п'яти етапів.

1. Етап перший: виявлення рівня небезпеки

Перевірте наявність небезпеки перед оцінкою надзвичайної ситуації для надання базової підтримки із збереження життя людини. Якщо ситуація занадто небезпечна для вашого особистого життя, зверніться за допомогою та подумайте, як зробити ситуацію безпечною, щоб продовжити надавати допомогу.



2. Етап другий: стимул для відповіді

Якщо у людини закриті очі, вона може спати, або почувати себе погано. Доторкніться до плечей людини, спробуйте голосно до неї звернутися, щоб отримати відповідь. Уникайте різких специфічних маніпуляцій на зразок пощипувань пальців, відкриття очей чи розтирання грудей.



3. Етап третій: покличете на допомогу

Якщо людина не прокидається - це надзвичайна ситуація. Ви повинні покликати на допомогу. Кличте вголос усіх, хто може бути поруч і може вам допомогти. На цьому етапі збудьте про телефонні дзвінки. Якщо фізичної допомоги від тих, хто поряд не надійшло, продовжуйте надавати допомогу.



4. Етап четвертий: перевірка дихальних шляхів



Перш ніж перевіряти дихання, ви повинні перевірити рот постраждалого, а також впевнитись у тому, що дихальні шляхи відкриті. Якщо дихальні шляхи закриті, ви не зможете спостерігати нормального дихання. Якщо рот повний блювоти, то відкриття дихальних шляхів призведе до потрапляння блювоти у

легені. Тому правильним алгоритмом до перевірки дихання буде: перевірити рот, нахилити голову і, за необхідності, підняти підборіддя для того, щоб відкрити дихальні шляхи. Після цього можна перевіряти дихання. Якщо ви виявили у роті блювоту, не лізьте у рот пальцями. Замість цього поверніть пацієнта до себе і дайте блювоті стекти. Після цього перехиліть пацієнта до себе і продовжуйте надавати допомогу.

5. Етап п'ятий: перевірка дихання

Перевірте візуально наявність дихання. Нахиліться і почуйте дихання. Спробуйте відчутти подих. Для цього нахиліться рота людини і водночас подивіться на її груди. Візуально зафіксуйте підйом і опускання грудей. Почуйте звук вдиху та видиху. Якщо не можете відчутти подих за допомогою обличчя чи щоки, піднесіть руку до рота постраждалого. На виконання цього алгоритму у вас 10 секунд. Через 10 ви маєте побачити, почути і відчутти ще 2 видихи. Якщо ви відчували всього один вдих постраждалої особи за 10 секунд, ви маєте ставитися до постраждалого як до людини, що не дихає.



Так ми з вами зрозуміли, що метою п'ятиетапної оцінки є визначення того, дихає людина, чи ні. Якщо вона дихає, переведіть їх у положення для відновлення подальшої життєдіяльності. Якщо вона не дихає – починайте процес серцево-легеневої реанімації.

Якщо у вас є підозра на те, що постраждалий може бути хворим на COVID-19, скористайтесь захисним щитком і намагайтеся з'ясувати за візуальними ознаками наявність дихання та ознак життя постраждалого.

Якщо постраждалий не дихає, ви маєте вважати, що серце постраждалого зупинилося і у нього відсутній пульс. Це буде ознакою зупинки серця і потреби застосувати серцево-легеневу реанімацію або дефібриляцію.

Виклик швидкої допомоги

У момент коли ви впевнились у необхідності проведення серцево-легеневої реанімації, ви можете починати цей процес і паралельно викликати швидку допомогу за допомогою засобів зв'язку (мобільного, рації, тощо). Якщо ви не впевнені у здатності провести серцево-легеневої реанімації, ви маєте терміново зв'язатися із службою швидкої допомоги та повідомити, що біля вас постраждалий дорослий, дитина чи немовля. Якщо ви можете проводити серцево-легеневу реанімацію, бажано, щоб процесом виклику швидкої займалась інша людина, а ви продовжували рятувати постраждалого.



Компресія грудної клітки



Нахиліться над людиною і покладіть дві руки на центр її грудної клітини. Ви можете покласти руку під пахву людини і провести нею до центру грудей. Вірною позицією буде область у нижній частині грудної клітини. У дорослої людини це 5-6 см. від... Тисніть вагою свого тіла на третину глибини грудей постраждалого. На дорослу людину розумно тиснути якомога сильніше. Прослідкуйте процес повернення грудної клітини у

попередній стан, тобто можливості грудної клітини знов розширитись. Частота компресії має становити від 100 до 120 ударів на хвилину. Це приблизно 2 удари в секунду.

Дихання рот в рот (штучне дихання)

Дихання рот в рот (штучне дихання) більше не рекомендується для рятування постраждалої особи, оскільки воно може зменшити шанси на рятування життя, якщо його не зробити належним чином. Рекомендовано здійснення безперервного натискання на груди до прибуття кваліфікованої допомоги.



Якщо є пристрій з клапаном дихання та сумкою-мішком (маска - респіратор), його можна використовувати. Щільно покладіть маску на рот людини і закріпіть її обома руками. Друга людина може стиснути сумку-мішок. Переконайтеся, що дихальні шляхи під час вдиху відкриваються і використовуйте лише одну руку для стиснення мішка. Якщо ви використовуєте маску-респіратор для дорослого зробіть 30 натискань груди та 2 натискання на сумку-мішок респіратора.

Дефібриляція

Після початку компресії грудної клітки слід починати використовувати дефібрилятор. Шанси постраждалої людини на виживання зменшуються на 10% за кожну 1 хвилину, якщо їй не зроблять дефібриляцію або не нададуть необхідну підтримку кваліфікованими співробітниками швидкої допомоги.



Сучасні дефібрилятори безпечні у використанні. Вони настільки безпечні, що тепер є в кожному літаку! Водночас, для їх правильного використання ви маєте чітко виконати наступну інструкцію.

Якщо ви використаєте дефібрилятор у перші хвилини нещасного випадку, шанси постраждалої особи вижити можуть досягти 75%. Без дефібриляції шанси постраждалого вижити складають менше 10%.



Увімкніть дефібрилятор і покладіть липкі елементи прокладок пристрою на тіло так, як це зображено на прокладках. Після цього пристрій зреагує і, у разі позитивної реакції про дефібриляцію, увімкне мигаючий індикатор для подальшого натискання. При натисканні переконайтесь, що ніхто і ніщо окрім дефібрилятора не торкається людини.

Після удару дефібрилятора продовжуйте серцево-легеневу реанімацію. Кожні дві хвилини дефібрилятор буде зупинятися і ви маєте перевірити постраждалого на ознаки життя. У разі їх наявності, процес дефібриляція може бути зупинена і продовжені заходи

серцево-легеневої реанімації.

Проведення серцево-легеневої реанімації для дітей та немовлят

Процес надання невідкладної допомоги для дітей і немовлят складається із аналогічних п'яти описаних вище кроків із надання невідкладної допомоги для дорослих.

При відкритті дихальних шляхів у немовлят будьте обережні і не закидати голову немовляти занадто сильно назад. Голова немовля має знаходитись у «нейтральному» положенні.

Здійснюючи натискання на груди дитини, розрахуйте силу, яку ви використовуєте. У роботі з немовлям для натискання використовуйте два пальці. Для дітей і немовлят найважливіше запустити процес дихання, і в ідеалі перед початком серцево-легеневої реанімації необхідно зробити 5 вдихів. В ідеалі можна використовувати співвідношення 15 компресій до 2 вдихів, водночас можна використовувати алгоритм 30 до 2, це також прийнятний алгоритм, рекомендований Європейською радою з реанімації.



Будьте обережні, здійснюючи штучне дихання для дітей, їхні легені дуже ніжні. Застосована вами сила видиху має бути еквівалентною задуванню однієї свічки.

Завершення процесу надання невідкладної допомоги

CPR та дефібриляція продовжуються до:

1. Приїзду швидкої допомоги і команди медиків зупинитися.
2. Якщо ви особисто починаєте знаходитись в умовах, які загрожують вашому життю.
3. Людина починає подавати ознаки життя (здійснювати цілеспрямовані рухи кінцівками, розмовляти, відкривати очі і дивитися навколо). Будьте уважні, посмикування тілом і блювоту не можна вважати ознаками життя.
4. Ви не можете більше надавати допомогу особисто, адже надто виснажені для цього.

Задишка

Важливо! Для демонстрації здобутих навичок першої допомоги не використовуйте людей. Якщо ви хочете продемонструвати силу рухів, використовуйте спеціальний манекен, призначений для цього, який необхідно буде підняти.

Якщо хтось задихається, у нього можуть бути такі ознаки: змінюється колір обличчя, людина вказує на горло, але не говорить і не кашляє.

1. Нахиліть людину вперед і попросіть її покашляти.
2. **Х5 Удари по спині:** станьте біля людини і вдарте її долонею руки по спині між лопатками. Якщо результату немає, повторіть 5 разів.
3. **Х5 Поштовхи в живіт:** покладіть стиснутий кулак трохи нижче грудної клітки людини спереду, встаньте збоку від неї і двома руками дуже сильно підтягніть і підніміть. Повторіть це до 5 разів, якщо результату немає.



4. Повторюйте кроки 2 і 3, поки задишка не буде усунена або людина не впаде. Якщо вона впала, почніть натискання на грудну клітку і викликайте швидку допомогу. Якщо задишку усунено, рекомендуємо постраждалому звернутися до лікарні для обстеження.

Якщо людина вагітна або страждає ожирінням, просто робіть удари по спині, поки задишка не зникне.

Позиція відновлення

Якщо виявлено, що людина без свідомості, але дихає, її слід покласти у положення відновлення. Людина, яка втратила свідомість, потрапляє під ризик виникнення пасивної блювоти або блокування язиком дихальних шляхів.

Розміщення людини у позиції відновлення полягає у тому, щоб покласти її на бік, змістити язик у роті так, щоб дозволити блювоті відтікати з дихальних шляхів. Переконайтеся, що на землі поруч з людиною немає жодного

сміття, і швидко перевірте, чи немає у людини проникаючих поранень або гострих предметів у тілі, перш ніж перевернути її. Переконайтеся, що її ноги знаходяться під кутом 90 градусів, щоб вони не падали назад або не перекинувались вперед. Накрийте людину ковдрою і перевірте її дихання, поки викликаєте швидку допомогу.

(У цьому курсі ми не розглядаємо надання допомоги при травмах хребта та запобіжні заходи під час них).



Кровотеча

Артеріальна кровотеча може вбити за лічені секунди, з венозна – за хвилини, капілярна – за години, якщо їх не зупинити. Зупинення кровотечі має один простий принцип: майже всі кровотечі зупиняються за певного часу і тиску.

Для зупинення кровотечі з рани дотримуйтеся наступного принципу:

Огляд: перевірте рану на наявність будь-яких предметів. Якщо предмети у рані знайдено, не видаляйте їх.

Пов'язка: якщо немає сторонніх предметів у рані, накладіть пов'язку на рану. Можна використовувати імпровізовану пов'язку, наприклад, предмет одягу. Якщо у рані є сторонній предмет, не видаляйте його, замість цього перев'яжіть предмет, щоб закріпити його на місці та зменшити кровотечу. Видалення предмета може спричинити подальші пошкодження та збільшити кровотечу, дочекайтеся лікарів.

Тиск: якщо кровотеча продовжується через пов'язку, притисніть її безпосередньо до рани. Якщо кров перестане сочитись, вона почне

згортатися в желеподібну речовину і не дасть більше крові вийти з рани. Тиск, який ви здійснене на рану дозволить крові зупинитись. Після накладення пов'язки не знімайте її, це призведе до видалення згустку крові та посилить кровотечу. При необхідності накладіть кілька пов'язок на одне і те ж місце. Якщо травма на кінцівці, то підніміть кінцівку над серцем, це призведе до зниження артеріального тиску і зупинить кровотечу.

Використання джгута

Джгут є дуже небезпечним інструментом, і його слід використовувати тільки в тому випадку, якщо кровотеча не може бути зупинена іншим способом. Після правильного застосування ураженій кінцівці залишається лише 2 години до можливої ампутації. З цієї причини джгут слід використовувати лише в крайніх випадках. Джгут найпростіше зробити за допомогою бинта, шарфа або шматка довгої тканини. Його можна затиснути посередині, протягнути через себе навколо кінцівки, трохи вище травми і туго затягнути. Потім кожен кінець бинта можна потягнути перпендикулярно кінцівці, щоб створити тиск, який перекриє кровопостачання кінцівки. Після цього на травмованій особі з джгутом слід позначити час його застосування, можна використовувати ручку, щоб писати на її кінцівках або лобі, а повідомити медичний персонал про час застосування джгута. Людина, яка надавала першу допомогу не повинна знімати турнікет після його нанесення, а звернутися за допомогою до фахівця.



Висновок

Підсумовуючи викладене, можемо констатувати, що вищезазначені алгоритми та здобуті вами навички можна використовувати як у мирному житті, так і у військовий час. Вони допоможуть вам, вашій родині та друзям впоратися із наданням першої допомоги у надзвичайній ситуації.

Для отримання додаткової інформації використовуйте посилання вказані нижче:

1. <https://life-saver.org.uk/>
2. https://cprguidelines.eu/assets/guidelines-translations/BLS_The-ERC-Guidelines-2021.pdf
3. https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%9F%D0%9F-%E2%80%94%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%9A%D0%9A_last.pdf