

РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ
В НОВОГОДАНИЕ
ПРАЗДНИКИ



MEDACH.PRO

РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

Авторы: Оганнес Зардарян, Даниил Бердников,
Чумной Доктор, Катерина Кромф, Константин Шишкин,
Артур Арсеньев, Елена Головина, Никита Чуев, Ксения Забудская
Редакция: Дарья Филатова
Оформление: Никита Родионов
Верстка: Cornu Ammonis

Дисклеймер

Вы читаете материал, посвященный оказанию
первой помощи в условиях новогодних праздников.

Независимо от типа травмы и рода повреждающих факторов, не забывайте
о своей собственной безопасности. Помните, что от вашего благополучия
зависит не только ваша жизнь, но и жизнь того, кому вы хотите помочь.

ТРАВМЫ ГЛАЗА

Новый год — время игристых вин и пробок из-под шампанского. Последние могут стать не только атрибутом праздника, но и травмирующим агентом, особенно при попадании в область глаз.

Чтобы не превращать праздник в кошмар, достаточно выполнить несколько простых рекомендаций при обращении с игристым вином.

1. Храните напиток в холодильнике при температуре не выше 7 °С. Если бутылка хранилась при комнатной температуре, это способствует значительному увеличению давления (из-за ферментативных процессов) и как следствие более высокой кинетической энергии у пробки.
2. Не трясите бутылку.
3. Отведите горлышко бутылки на 45° от себя и направьте ее туда, где нет других гостей. Удерживайте ладонью пробку и начинайте аккуратно распутывать проволоку.
4. Накиньте на горлышко бутылки тряпичное полотенце и захватите пробку рукой. Покрутите бутылку, удерживая ее под углом в 45°, снимите печать.
5. Придерживайте пробку, находящуюся под давлением газа, давая ей понемногу выходить из горлышка.

В случае, если травма все же произошла, появились специфические признаки травмы глаза — слезотечение, светобоязнь, кровоизлияния в склеру, нарушение четкости зрения, отек, — необходимо наложить повязку на глаз, приложить холод к месту травмы и вызвать скорую помощь или самостоятельно доставить пострадавшего в глазной травмпункт.

NB! Движения глазных яблок в норме симметричны, и если движение вызывает боль, повязку можно наложить на оба глаза, чтобы снизить нагрузку на поврежденный глаз (кстати, это касается и других травм глаза, особенно имеющих проникающий характер).

ПОВРЕЖДЕНИЯ ОТ ФЕЙЕРВЕРКОВ

Новый год — время ярких красок и живых эмоций. А еще фейерверков и различных травм, которые часто появляются при неправильном обращении с пиротехникой.

Ниже рассказываем, как справиться со сложившейся ситуацией.

NB! Если произошел несчастный случай, срочно звоните в скорую!

До прибытия врача:

1. При попадании инородных частиц на слизистую глаза в результате взрыва пиротехнических средств:
 - a) если несчастный случай произошел в домашних условиях, обильно промыть глаза водой комнатной температуры и наложить повязку;
 - b) если несчастный случай произошел на улице, наложить повязку из чистой ткани на глаз. При отсутствии подручных средств можно надвинуть на глаз шапку или прикрыть его рукой.
2. При термическом ожоге кожи с попаданием частиц взрыва на кожу:
 - a) если несчастный случай произошел в домашних условиях, промыть кожу проточной водой и наложить сухую асептическую повязку;
 - b) если несчастный случай произошел на улице, наложить повязку из подручных средств (это может быть чистый носовой платок или кусок чистой ткани без ворса).
3. При травмах с повреждением кожных покровов:
 - a) если несчастный случай произошел в домашних условиях, наложить асептическую повязку;
 - b) если несчастный случай произошел на улице, повязка из подручных средств (чистый носовой платок, кусочек чистой ткани).

При наличии открытых ран, сопровождающихся кровотечением, следует наложить давящую повязку; при наличии

NB! При ожогах любой этиологии нельзя накладывать мазевые повязки, смазывать кожу водкой, одеколоном, духами, припудривать порошками и использовать вату.

признаков артериального кровотечения использовать подручную замену жгута и метод пальцевого прижатия артерии или прямого давления на рану.

4. При ожогах: погасить пламя на одежде, снять с поверхности тела тлеющую и резко нагретую одежду. Отрывать одежду ни в коем случае нельзя — ее обрезают вокруг ожога и накладывают асептическую повязку поверх оставшейся части одежды.

Полностью раздевать пострадавшего не рекомендуется, особенно в холодный период года, так как охлаждение резко ухудшает общее состояние организма и будет способствовать развитию шока.

- наложить сухую асептическую повязку для предупреждения инфицирования ожоговой поверхности. Желательно использовать стерильный бинт; при отсутствии специального стерильного перевязочного материала ожоговую поверхность можно закрыть чистой хлопчатобумажной тканью.

Нельзя:

- производить промывание области ожога чем-то, кроме воды;
- прикасаться к обожженному месту руками;
- прокалывать пузыри;
- отрывать прилипшие к месту ожога части одежды;
- смазывать ожоговую поверхность жиром (вазелином, животным или растительным маслом) и присыпать порошком.

При обширных ожогах II, III, IV степени довольно быстро развиваются общие явления, такие как шок. В таких случаях пострадавшего необходимо уложить в положение, при котором меньше всего его беспокоят боли; укрыть, если холодно; дать выпить большое количество жидкости. Пострадавшего лучше завернуть в чистую проглаженную простыню и организовать срочную доставку в лечебное учреждение.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ, ГИПОТЕРМИЯ, ОБМОРОЖЕНИЕ

Новый год — время смелости и отважных подвигов. Ну и прогулок. Поэтому люди в этот праздник зачастую оказываются в местных водоемах или подолгу находятся на открытом воздухе при минусовой температуре.

Процесс снижения температуры тела — гипотермии — можно разделить на три стадии. В зависимости от стадии будет определяться объем оказываемой догоспитальной помощи.

Первая стадия — возбуждение (легкая гипотермия, 35–32 °С)

На первой стадии человек сначала чувствует себя довольно возбужденно и бодро, но без принятия мер это состояние постепенно сменяется замешательством, затем апатией; способность к оценочному рассуждению снижается.

Как можно помочь человеку: доставить в теплое помещение, предложить теплое одеяло. Больше ему ничего не нужно.

NB! Прием алкогольных напитков не согревает!

Вторая стадия — истощение (массивная гипотермия, 32–28 °С)

Человека могут одолевать сонливость, провалы сознания, галлюцинации; наступают брадикардия, аритмия, урежается дыхание.

Как помочь человеку: необходимо активное наружное согревание (речь ни в коем случае не о растирании кожных покровов руками или снегом!), например, согревающее одеяло, ванна с теплой водой.

Согревание должно быть постепенным, начиная с туловища, а не с конечностей! В противном случае возможно резкое расширение сосудов, падение артериального давления, аритмия, чреватая трепетанием желудочков и асистолией. Важно отметить, что на этом этапе человек уже нуждается в профессиональной медицинской помощи.

Третья стадия — тяжелая гипотермия (менее 28 °С)

Наступает коматозное состояние, зрачковый рефлекс отсутствует, затем следуют апноэ, трепетание желудочков, асистолия. Стоит отметить, что чем ниже была температура «ядра» до прекращения мозгового кровообращения, тем дольше головной мозг будет устойчив к остановке кровообращения (для сравнения: при 30 °С — 10–15 минут; при 18 °С — 60–90 минут).

Как помочь человеку: ждать приезда скорой помощи. По возможности доставить в теплое помещение, удалить мокрую холодную одежду, использовать одеяло, следить за дыханием и сердцебиением, при необходимости начать сердечно-легочную реанимацию.

ПАДЕНИЯ С ВЫСОТЫ

Новый год — время, когда можно узнать что-то новое и важное. Например, законы гравитации. Потому некоторые люди в этот праздник падают с большой высоты — не без вреда для своего здоровья.

Вот несколько правил, которые помогут справиться со сложившейся ситуацией.

Вызовите скорую медицинскую помощь.

Не перемещайте пострадавшего, не позволяйте ему вставать. И не позволяйте этого делать никому, даже если они знают, что делают. Действительный объем травм и реальной кровопотери вследствие внутреннего кровотечения на данном этапе узнать невозможно.

Оцените состояние пострадавшего: проходимость дыхательных путей, дыхание, кровообращение. При необходимости освободите дыхательные пути, начинайте проводить сердечно-легочную реанимацию. При наличии видимого кровотечения надо постараться его остановить пальцевым прижатием или методом прямого давления на рану, не пытаясь при этом вправлять выпавшие структуры и органы.

NB! Помните, нельзя допускать разгибание и сгибание в шейном отделе позвоночника!

Оцените сознание и доступность продуктивному контакту. По возможности уточните локализацию боли и наличие других симптомов (ощущение нехватки воздуха, давления в брюшной полости или грудной клетке, снижение или отсутствие чувствительности в конечностях).

Поддерживайте контакт с пострадавшим до приезда скорой, сообщите бригаде обстоятельства травмы все и необходимые ей данные*. Если вам известно о наличии у пострадавшего непереносимости медицинских препаратов, упомяните и об этом.

** Необходимые данные: имя, возраст, обстоятельства травмы (высота падения, предположительная причина, время с момента падения), наличие видимых кровотечений и повреждений, наличие/отсутствие эпизода потери сознания, употребление психоактивных веществ и алкоголя.*

ПЕРЕЛОМЫ И УШИБЫ

Новый год — время неожиданных открытий и лихих приключений. Потому никто не застрахован от друга, который готов после фразы «Смотри, что могу» оказаться в травмпункте.

При подозрении на перелом/ушиб нужно:

1. Спросить пострадавшего, может ли он двигать конечностью, где конкретно ему больно.
2. Осмотреть место поражения, обратив внимание на положение конечности, ее форму, наличие отека, гематомы, раны.
3. Крайне осторожно пропальпировать. **Если под пальцами не чувствуется крепитации или движения отломков, не надо делать так, чтобы чувствовались!**
4. Если достоверных признаков перелома нет, то можно так же осторожно проверить пассивную подвижность. Если возникает или усиливается — не продолжать!

Итак, перелом — это нарушение целостности кости, которое имеет достоверные признаки:

- патологическая подвижность отломков;
- крепитация костных отломков;
- патологическая деформация оси конечности;
- костные отломки пальпируются;
- костные обломки видны в ране при открытом переломе.

Если после осмотра вы выявили один из этих признаков — вызывайте скорую медицинскую помощь. По возможности остановите кровотечение, приложите холод к месту повреждения.

Существуют также относительные признаки, которые могут быть характерны как для перелома, так и для ушиба. При наличии нескольких лучше обратиться в травмпункт для обследования и лечения:

- локализованная боль;
- нарушение функции;

- изменение контуров сегмента, значительный отек мягких тканей, изменение цвета кожи, локальная гипертермия;
- местные нарушения кровообращения и иннервации;
- асимметрия тела, связанная с болью.

Простые ушибы также сопровождаются болью, отеком, кровоизлияниями под кожу (синяки, гематомы) и обычно проходят без специального лечения. Для облегчения состояния уместно ограничить движения в пораженном участке, приложить холод (лед, замороженные продукты в полиэтилене), при сильной боли принять нестероидные противовоспалительные средства.

NB! Стоит обратиться за помощью при травме в области сустава, так как внутрисуставные переломы и тяжелые ушибы имеют практически идентичную клиническую картину и при несвоевременной диагностике и лечении могут привести к множеству осложнений.

ЧЕРЕПНО-МОЗГОВАЯ ТРАВМА

Новый год — головокружительное время. Настолько, что частенько праздник сопровождается черепно-мозговыми травмами (ЧМТ). Рассказываем, что делать в данной ситуации.

Если ваш товарищ приложился головой и испытывает после момента удара хотя бы один симптом:

- головокружение;
- тошноту;
- потерю сознания, даже кратковременную;
- истечение крови или ликвора из носовых и слуховых ходов;
- изменение уровня сознания (не сразу или неправильно отвечает на банальные вопросы или ведет себя слишком вяло);
- амнезия (не помнит, что произошло, или забыл события за некоторое время до удара),

положите человека на бок во избежание внезапной аспирации рвотных масс, приложите холод к месту удара и поддерживайте контакт с пострадавшим, пока доставляете его в лечебное учреждение силами скорой помощи или самостоятельно (в зависимости от условий). Помните, что даже незначительная степень алкогольного опьянения может «смазать» картину как в лучшую, так и в худшую сторону.

НОЖЕВЫЕ РАНЕНИЯ ГРУДИ И ЖИВОТА

Новый год — время крепкой дружбы и искренних порывов. Именно поэтому одним из частых событий во время празднований являются ножевые ранения торакоабдоминальной области. Что делать, если вдруг вы или при вас получили «перо под ребро»? Рассказываем.

Что нужно сделать на догоспитальном этапе:

- Уложить больного на пол/землю. Дополнительные движения могут привести к очередным повреждениям, если клинок остался в ране, или же к растяжению тканей, что также способствует трав-

NB! Учитывая то, что ножевые ранения — в подавляющем большинстве — содержат криминальный компонент, убедитесь в собственной безопасности. Если не получается обеспечить свою безопасность и безопасность пострадавшего, то оказание помощи в данной ситуации является личным выбором каждого.

матизации. Попытки пострадавшего уйти чреваты несвоевременным оказанием медицинской помощи, что важно при любом ранении, тем более при ножевом.

- Обратиться в экстренную службу — наберите 112. Нужно четко изложить ситуацию: уточнить характер ранения, назвать адрес. Если есть особенности маршрута до места происшествия, желательнее уточнить, как быстрее доехать.
- По возможности остановите кровотечение. В случае, если ранящее орудие было извлечено из раны, подойдет прямое прижатие раны (в случае с ранением грудной клетки; делайте это с осторожностью, не нужно чрезмерного давления). Также, если есть бинты, можете наложить окклюзионную повязку на рану грудной клетки.
- Согретье больного. Накройте его теплым одеялом или курткой, так получится избежать гипотермии.

Чего делать нельзя:

- Ни в коем случае не вытаскивайте орудие ранения из раны! Это может значительно ухудшить состояние пострадавшего или вовсе привести к смерти.
- Не позволяйте пострадавшему переворачиваться на сторону ранения. Кроме дополнительного повреждения тканей, возможен контакт раневой поверхности с землей/полом, что может привести к лишнему инфицированию.

ОСТРЫЕ НОВОГОДНИЕ ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Новый год — время хорошего застолья и вкусных блюд. Ну и отравлений, связанных с некачественной пищей. Как защититься от таких ситуаций и что делать, если все-таки отравились: рассказываем.

Что касается профилактики пищевых инфекций:

- Не использовать в пищу несвежие продукты и блюда, проверяйте сроки годности используемых в готовке ингредиентов.
- Проверять целостность упаковок, особенно консервов и заготовок — в противном случае можно подхватить не просто относительно безобидную токсикоинфекцию, но и вполне грозную инфекцию — ботулизм.

Если советы не уберегли, то вы имеете шанс столкнуться с пищевой токсикоинфекцией.

Все это может сопровождаться:

- тошнотой;
- рвотой;

- общей слабостью;
- жидким стулом;
- повышением температуры;
- приступообразными спастическими болями в животе, чаще в околопупочной области.

Для назначения лечения нужно обратиться к врачу, назначают адсорбенты, жаропонижающие, симптоматическое лечение, иногда антибиотики. Важна гидратационная терапия — требуется обильное питье для компенсации потерь организма в результате рвоты и жидкого стула.

Если боли в животе усиливаются, меняют свой характер или рвота и жидкий стул приобретают многократный характер — это повод для вызова скорой помощи.

NB! Не стоит забывать, что некоторые начальные симптомы пищевых токсикоинфекций могут быть схожи с началом других инфекционных и острых хирургических патологий! Если появляются какие-либо сомнения относительно происхождения симптомов — обратитесь к врачу или вызовите бригаду скорой помощи.

АЛКОГОЛЬНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

Новый год — хороший повод выпить, поэтому алкогольные отравления — частый праздничный атрибут. Ниже привели несколько важных пунктов, как выпить и не встретиться с Дионисом.

Итак, профилактика алкогольного отравления предполагает... не употреблять алкоголь. Но это абсолютно, конечно же. А избежать серьезных последствий можно, если следовать простым правилам.

- Пейте качественные алкогольные напитки с небольшим содержанием этанола. Их следует пить медленно и в «умеренных» дозах, т. е. чтобы опьянение не переходило среднюю степень. Вы ощущаете, когда алкоголь начинает вызывать заметные изменения в вашем физическом и психологическом состоянии. Приблизительная концентрация в крови может быть рассчитана по формуле Видмарка, соответственно ей определяется степень опьянения. Ознакомиться с калькулятором алкоголя можно по [ссылке](#).
- Не следует пить на пустой желудок, лучше съесть порцию-другую оливье перед употреблением алкоголя. Во время застолья нужно плотно закусывать. Всасывание алкоголя сильнее замедляют продукты с большим содержанием жира.
- Не стоит смешивать разные виды алкогольных напитков. Сочетание различных алкогольных напитков ускоряет всасывание этанола и попадание его в кровь (всеми известный коктейль «Ерш»).
- Если вы принимаете лекарства, воздержитесь от употребления спиртного — такая смесь может повысить риск возникновения побочных эффектов.
- При приеме этанола характерна дегидратация, поэтому следует поддерживать уровень воды в организме, чередуя прием спиртного с водой или соками.

- Энтеросорбенты (такие как полисорб, силикагель, атоксил) замедляют всасывание этанола.

Если вы употребили слишком большое количество алкоголя и чувствуете сильное головокружение или тошноту, вызовите рвоту, чтобы очистить желудок.

Первые признаки отравления алкоголем:

1. усиливается работа сальных желез, проявляются сильная потливость и эффект холодного пота;
2. наблюдаются сильный тремор, лихорадка и озноб;
3. агрессивное или чрезмерно веселое поведение сменяется внезапной вялостью и сонливостью;
4. защитные реакции со стороны пищеварительного тракта: тошнота, сильная рвота, нередко с примесью желчи, боли в животе, нарушения стула;
5. головокружение, нарушение сознания и дыхательных функций;
6. повышенное слюноотделение и слезоточивость;
7. затруднение движений и мышечная слабость.

Первая помощь при выявлении признаков алкогольного отравления.

1. Вызвать бригаду скорой помощи.
2. Наиболее эффективная первая помощь заключается в промывании желудка больного. Для этого вызывается рвота (если ее еще не было), например, пероральным приемом большого количества воды. Следует соблюдать предельную осторожность, чтобы рвотные массы больного не проникли в его дыхательные пути, что может вызвать удушье. Необходимо придать телу горизонтальное положение и повернуть голову набок. Вызов рвоты предотвращает дальнейшее всасывание этанола в кровь.
3. Обильное питье крайне необходимо, однако не всегда будет уместным, так как при нарушении дыхания и глотательного рефлекса пострадавший может захлебнуться жидкостью.
4. При потере сознания необходимо проверить наличие дыхания и пульса. После нужно ослабить стягивающую одежду, расстегнуть воротник, а также обеспечить приток свежего воздуха. Человек должен быть уложен на бок, причем таким образом, чтобы не создавалось препятствий для дыхания.
5. При остановке дыхания и отсутствии пульса нужно провести сердечно-легочную реанимацию.
6. Отравление алкоголем ведет к чрезмерному расширению сосудов у пострадавшего, тепло покидает тело очень быстро, поэтому нужно укутать больного в теплое одеяло.

