**Тема: Доврачебная медицинская помощь в походе**

**Задание: Изучите материал. Смоделируйте ситуацию и опишите способ оказания помощи в вашем случае.**

Первая помощь это : оказание незамедлительной медицинской помощи и лечение оказываемое жертвам до прибытия квалифицированной медицинской помощи. Чаще всего первая помощь предполагает поддержание жизнедеятельности пострадавшего до прибытия помощи извне.

**Первая медицинская помощь в походе и в экстремальных условиях, оказание незамедлительной медицинской помощи в различных случаях.**

Когда возникает необходимость в оказании первой медицинской помощи, необходимо придерживаться следующих правил.

**1. Не впадайте в панику. Сохраняйте спокойствие.
2. Никогда не перемещайте тяжело раненого пострадавшего, кроме случаев, когда пострадавшему необходим свежий воздух, или с целью защиты от последующих увечий.
3. Проведите внимательный осмотр пострадавшего.
4. Если необходимо предпринять незамедлительные меры для спасения жизни (искусственное дыхание, остановка кровотечения, и т.д.) оказывайте целесообразную помощь без промедления.
5. Вызывайте необходимые службы.**

**Возможный состав аптечки для выходов и походов.**

1. Перекись водорода. Чем больше, тем лучше — минимально 100 мл. на 10 человек. Промывается любая рана.
2. Йод. Достаточно 1-2 бутылочки. Обрабатывается кожа только вокруг раны. Можно также использовать спирт, водку.
3. Стерильная марлевая салфетка. Чем больше, тем лучше. Применяется место ваты, где угодно.
4. Бинт стерильный. Минимум 2, один узкий, второй широкий. Узким бинтом бинтуем пальцы, широким все остальное. Если нет узкого бинта разрезаем широкий. Удобен в применении индивидуальный перевязочный пакет.
5. Пластырь. Лучше широкий, если будет необходимость можно разрезать.

6. Лейкопластырь бактерицидный. Чем больше, тем лучше. Очень хорошо помогает и применение разностороннее.
7. Активированный уголь. 60-80 таблеток. Применяется при отравлении, желательно принимать сразу 30-40 штук, запивая водой.
8. Лопаринит. Применяется при поносе.
9. Капли для глаз. Одна баночка. Применять при любой травме глаз. Можно использовать левомицитин 0,5%.
10. Лоратадин. 10 шт. Противоаллергические. Применяется при укусах насекомых особенно при сильном покраснении и опухоли в месте укуса, а также при укусах в шею, лицо, язык — сразу принять оду таблетку.

11. Обезболивающие. Парацетомол 500 мг. Снимет не сильную боль. Кетанову (до 4 на день) снимает сильную боль или можно иметь 3-4 ампулы препарата кетанов или кетолонг + 5 шприцов обязательно.
12. Пантенол. Мазь или спрей. Применяется при ожогах, наносится на рану, которая начала гноится.
13. Карвалол. Сердечный препарат. Применять 20-40 капель очень хорошо успокаивает, помогает при болях в животе.

14. Эластичный бинт. 1-2 штуки. Удобный для разного употребления.
15. Дексаметазон или преднизалон, или гидрокортизон. Внутренняя инъекция при укусах насекомых в шею, рот, язык, лицо — 0,5-1,0 мл. 2 шприца и новокаин.
16. Мазь от ушибов.
17. Пинцет, ножницы, иголка, нитки.
18. Противовоспалительные. Сейчас их очень много : Терафлю, Упса, Флюкольд и другие.

**Первая медицинская помощь при различных ранениях, травмах и заболеваниях в походе и экстремальной ситуации.**

|  |
| --- |
| **Раны, мозоли — перевязка** |
| **Опасность, которые приносят раны** :* Сильное кровотечение
* Возможное ранение внутренних органов, сухожилий, мышц и др.
* Нагноение
* Развитие гангреныПоэтому рану должен осмотреть доктор
 | **Первая помощь.**1. Посадить или положить раненого2. Освободить от одежды3. Осмотреть рану4. Если кровотечение— Промыть рану: перекисью водорода или чистой водой— Кожу вокруг раны смазать: йодом или спиртом— Наложить на рану: стерильную марлевую салфетку или сложенный бинт, главное остановить кровотечение, при мозолях можно наложить бактерицидный лейкопластырь— Перевязать рану: стерильным бинтом или чистой тряпкой5. Если есть необходимость транспортировать раненого в ближайшую больницу или медпункт | ***Рекомендации :**** Главное остановить кровотечение
* Одежду для осмотра раны можно не снимать, а разрезать
* Если в ране есть посторонний предмет (метал, стекло, дерево или другое) он из раны не достается чтобы не повредить внутренние органы, накладываем повязку и транспортируем в больницу.
* Боль, опухоль, покраснение около раны говорит о нагноении. Необходимо обратится к врачу.
 |
| **Растяжение** |
| **Признаки растяжения** :В районе сустава небольшая опухоль, притом сустав внешне не отличается от нормального сустава, боль несильная, движения в суставе происходят нормально, только могут сопровождаться небольшой болью. | **Первая помощь.**1. Наложить тугую повязку, которая практически не даст двигаться суставу2. Можно приложить холод или специальную мазь3. Дать обезболивающее | ***Рекомендация:***Иногда можно перепутать растяжение с трещиной возле сустава, поэтому желательно показать врачу. |
| **Вывихи** |
| **Признаки вывиха в суставе** :* Резкая деформация в районе сустава
* Неприродное положение конечностей
* Боль сильная
* Нет возможности делать какие-нибудь движения в вывихнутом суставе
* При желании действовать конечностью в районе вывихнутого сустава, приводит к возрастающей боли
 | **Первая помощь.**1. Обездвижить конечность в районе вывиха, не меняя ее положение2. Дать обезболивающее3. Доставить в больницу | ***Рекомендация:***Не надо вправлять вывих самостоятельно, пусть этим занимается врач. |
| **Перелом** |
| **Признаки перелома костей конечностей** :* Деформация или уменьшение конечностей
* Необычное положение конечностей
* Движение в необычном месте
* Нет возможности самостоятельно двигаться или опираться на конечность
 | **Первая помощь.**1. Обездвижить поврежденную конечность. Обязательно надо укрепить два ближайших сустава2. Дать обезболивающее3. Дать пить: воды, чаю4. Если в месте перелома есть рана, которая доходит до кости, то такой перелом называется открытый. Открытый перелом очень опасный и требует срочного вмешательства врача. Первое что надо сделать до того как обездвижить конечность надо наложить тугую повязку, для того чтобы остановить кровотечение. | ***Рекомендации:***При любых травмах следует проверить, двигаются ли пальцы травмированной конечностии чувствительность кожи ниже травмированной конечности |
| **Потеря сознания** |
| **К обмороку может привести** :* Удары
* Нервное перенапряжение
* Перегревание
* Духота
* Иногда серьезные болезни

**Признаки обморока :*** Человек бледнеет
* Холодный пот
* Слабость в конечностях
* Потеря сознания
 | **Первая помощь.**1. Положить потерпевшего на спину, горизонтально с немного поднятыми ногами2. Расстегнуть воротник или освободить от одежды что мешает.3. Обеспечить доступ свежего воздуха4. Обтереть лицо, шею платком смоченной холодной водой5. Если произошло на улице, перенесите в прохладное место, а если в помещении откройте окна | ***Рекомендации:***Вызывайте врача, если самочувствие не улучшается в течение 7-10 минут, а также при болях в грудях, животе, головной боли и другоеМожно использовать точку Т-26 (в центре носогубной складки) 30-40 быстрых надавливаний кончиком ногтя большого пальца |
| **Переохлаждение** |
| **Переохлаждение — причина СМЕРТИ, помните об этом !****К переохлаждению может привести** :* Долгое нахождение при температуре меньше +14 градусов
* Недостаточно теплая одежда
* Утомленность
* Сильный ветер
* Мокрая одежда
* Высокая влажность
* Голод
* Нахождение в холодной воде

**Признаки переохлаждения :*** Хочется спать
* Заторможенная речь
* Заторможенная реакция на вопросы
* Нарушается координация движения
* Становится холодно и начинает трусить
 | **Что надо делать:**1. Остановиться2. Подумать про помощь, и начать ее реализовывать3. Подготовить стоянку4. Обеспечить наличие огня, горячей воды и всего необходимого для стоянки5. Дать потерпевшему горячее питье, а также что-нибудь сладкое6. Подумать об остальных | **Рекомендации :****Как**[**отогреть**](https://survival.com.ua/sposobyi-sogrevaniya-zamerzshego-cheloveka-polevyih-usloviyah-tyazhelyih-holodovyih/)**потерпевшего?*** Сменить мокрую одежду
* Давать горячее питье и еду
* Утеплить
* Можно сесть вокруг потерпевшего, или лечь к нему в спальник раздетым

**Как обезопасить себя от переохлаждения?*** Отдыхать и высыпаться
* Иметь при себе запас шоколада, сахар, сгущенное молоко, конфеты
* Пить, и есть горячую пищу в течение дня
* Брать всегда с собой теплую одежду
* Предупреждайте других о ваших маршрутах движения, если что, вас начнут искать.
 |
| **Ожоги** |
| **К ожогам может привести** :* Высокое температурное воздействие, как на кожу, так и на дыхательные пути через дым
* Солнечная радиация
* Химическое воздействие

**Признаки ожога :*** Покраснение
* Появление пузырьков на коже
* Кожа становится беловатого цвета, желто- коричневой или черного цвета
* Пропадает чувствительность кожи
 |  **Первая помощь.**1. Вывести потерпевшего из зоны поражения, если горит одежда, потушите ее2. Быстро охладите участок поражения холодной водой, охлаждайте 15-30 минут, химический ожог охлаждайте проточной водой3. Снять одежду, а лучше разрезать, если есть участки, где одежда прилипла к коже, обрезаем ее по краям и оставляем4. Дать обезболивающее5. Сделать перевязку, но не тугую, только чтобы не попала грязь6. Обездвижить поврежденную поверхность7. Дать много сладкого чаю или подсоленной воды8. Доставить в больницу | ***Рекомендации:**** Нежелательно протыкать пузырьки
* Не отдирайте прилипшую одежду
* Желательно пораженную кожу нечем не смазывать
 |
| **Травма глаза** |
| **Химический ожог** | **Первая помощь.**1. Промыть глаз большим количеством воды2. Наложить повязку3. Транспортировать в больницу, медпункт | ***Рекомендации:***Использовать на занятиях, где есть возможность повреждения глаз, очки |
| **Разные травмы глаза****Признаки** :* Боль
* Слеза
* Глас краснеет
* Веки распухают и краснеют
 | **Что надо делать:**1. Закапать в глаз состав сульфацилу — натрия (альбуциду)2. Наложить чистую повязку3. Дать обезболивающее4. При ухудшения зрения транспортировать в больницу |  |
| **Носовое кровотечение** |
| **Признаки кровотечения** :* Кровь из носа при ударах
* Или появление крови само по себе без видимых причин
 | **Первая помощь.**1. Посадить потерпевшего2. Голову наклонить вперед3. Стиснуть ноздри с боков на 10 минут4. После остановки кровотечения не удалять сгустки крови, не делать больших физических нагрузок | ***Рекомендации:**** Обратиться к врачу, если кровотечение не останавливается в течении 15 минут
* Перед тем как идти к врачу, в нос вставьте тампоны
* Обратится к врачу, если кровотечение из носа повторяется несколько раз или кровь начинает стекать по задней стенке глотки
 |
| **Укусы. насекомые (осы, пауки, шершни, скорпионы и др.)** |
| **Признаки укуса** :* Боль
* Опухоль
* Покраснение
* Чесотка
 | **Что надо делать:**1. Вытянуть жало2. Приложить что-то холодное, или смоченную в уксусе салфетку3. Если укус сопровождается сильной болью — дайте обезболивающее4. Смазать противовоспалительной мазью5. При [укусах](https://survival.com.ua/pervaya-neotlozhnaya-pomoshh-ukusah-skorpiona-karakurta-krovososushhih-nasekomyih/) в лицо, шею, рот — быстро сделайте укол Дексаметазону или Преднизалону, или Гидрокортизону. Транспортировать больного в больницу | ***Рекомендации:***Очень опасные укусы в шею, лицо, рот, язык — происходит опухоль, которая перекрывает дыхательные пути и человек может задохнуться. |
| **Ядовитые змеи** |
| **К укусу может привести** :* Если вы не будете трогать змею, она не нападает первой, но если вы ее тронете, она будет защищаться
* Если вы не смотрите себе под ноги во время движения и отдыха
* Не суйте руку в норы, кусты, под камни, если не видите что там

**Признаки укуса :*** Боль в ране
* Незначительная опухоль в районе укуса
* Опухоль укушенной конечности
* Слабость
* Головная боль
* Боль в животе
* Блевота
* Отдышка
 | **Что надо делать:**1. Доставить в больницу2. Если больница далеко, тогда уложить больного и не разрешать ему вставать, ходить, сидеть3. Сделать стоянку4. Давайте пить больному5. Пробуйте любые возможности помощи, подавайте сигнал беды | ***Рекомендации:**** Понаблюдайте за больным 2 часа, если не появятся симптомы отравления, значит укус был не ядовитым
* С местом укуса проведите те же действия, что и с раной
* Если укус был в шею, лицо, рот тогда сделайте укол: Дексаметазон, Преднизолон, Гидрокортизон
 |
| **Утопление** |
| **К утоплению может привести** :* Купание в незнакомых водах
* Прыжки в воду на незнакомых местах
* Катание по тонкому льду
 | **Что надо делать, если дыхание отсутствует:**1. Проверить наличие пульса2. Удалить изо рта и носа грязь и песок3. Приступить к проведению искусственного дыхания.4. При появлении воды во рту положить на живот, затем обеими руками приподнять и потрясти для того, чтобы из желудка и дыхательных путей вылилась вода5. Главное искусственное дыхание и массаж сердца6. Если есть возможность вызвать скорую помощь | ***Рекомендации:***Утонувший даже при быстром извлечении из воды по внешнему виду напоминает мертвого. При спасении утопающего нельзя терять времени. |
| **Реанимация** |
| Тяжелые травмы и болезни могут привести к остановке сердца, дыхания, а дальше смерти человека.**Признаки клинической смерти** :* Отсутствие пульса
* Потеря сознания
* Отсутствие самостоятельных дыхательных движений
* Широкие зрачки
 | **Что надо делать:**1. Проверить пульс, дыхание, зрачки2. Положить пострадавшего на спину (твердую поверхность)3. Расстегнуть одежду4. Очистить рот и нос5. Закинуть голову назад6. Открыть рот7. Начать искусственное дыхание и массаж сердца8. По возможности вызвать скорую помощь |  |

**Рекомендации по оказанию первой медицинской помощи в походе и экстремальных ситуациях.**

**Искусственное дыхание.**

Сущность искусственного дыхания состоит в искусственном введении воздуха в легкие. Оно производится во всех случаях остановки дыхательной деятельности, а также, при наличии неправильного дыхания. Основным условием успешного искусственного дыхания является свободная проходимость дыхательных путей и наличие свежего воздуха.

**Массаж сердца.**

Остановка сердечной деятельности происходит при прямом ударе в область сердца, при утоплении, [удушении](https://survival.com.ua/udushe-asfiksiya-pervaya-dovrachebnaya-meditsinskaya-pomoshh-udushi-asfiksii-ekstr/), отравлениях газами, при поражении электрическим током, при торможении управляющего кровообращением центра, расположенного в продолговатом мозгу, при некоторых сердечных заболеваниях, главным образом при инфаркте миокарда, при недостаточном длительном дыхании.Остановка сердечной деятельности наблюдается также при тепловом ударе, кровопотерях, ожогах и замерзании.

В связи с остановкой сердца происходит прекращение кровообращения, в результате чего наступает клиническая смерть. В таком случае единственной возможностью спасти пострадавшему жизнь является массаж сердца. При остановке сердца необходимо вызвать его сокращение и растяжение искусственным путем. Массаж сердца является действенной мерой оживления при его сочетании с искусственным дыханием; проводить искусственное дыхание необходимо, поскольку при остановке сердца у человека прекращается и дыхательная деятельность.

Если оживление пострадавшего проводит только один человек, то он обязан делать одновременно и массаж сердца и искусственное дыхание. На 15 давлений грудной клетки производится 3 искусственных вдоха. Массаж сердца — это мера, требующая большой осторожности, поэтому к ней прибегают только в случаях крайней необходимости.