

# Школа спасения

Испытано на себе: журналист «ОГ» училась оказывать первую помощь пострадавшим

От несчастья никто не застрахован: человек может получить травму с сильным кровотечением, у него может остановиться сердце, да мало ли что. Часто на спасение отводятся считанные минуты, и важно, чтобы рядом оказались люди, готовые и умеющие оказать помощь до приезда скорой. С первым проще – равнодушных у нас много, со вторым – сложнее, мало кто знает, что и как нужно делать. Чтобы быть готовой действовать в экстренных ситуациях, корреспондент «ОГ» Алина Шайбакова отправилась на занятия в Территориальный центр медицины катастроф Свердловской области.

## ПРАВО ЕСТЬ У КАЖДОГО

Когда вместе с коллегами из нашей газеты и других СМИ заходим в кабинет, где будут проходить занятия, то невольно вздрагиваем: на носилках, кушетках лежат манекены с обожженными руками, переломами, следами крови и ушибов на лице и голове. Выглядят они правдоподобно и пугающе. Постепенно приходим в себя, расслаживаемся.

Входит человек в темно-синей форме с эмблемой ТЦМК, представляется:

– Здравствуйте, я **Александр Леонидович Савицкий** – заведующий учебным отделом Центра медицины катастроф, врач анестезиолог-реаниматолог и главный внештатный специалист первой помощи областного министерства здравоохранения.

Первым делом Александр Леонидович проводит небольшой ликбез.

– Угрожающими жизни считаются три состояния: попадание постороннего предмета в дыхательные органы, повреждение артерий и вен, остановка сердечной деятельности, – объясняет Александр Савицкий. – Если срочно не помочь, то через три-пять минут могут наступить необратимое повреждение мозга или смерть. Скорой помощи на то, чтобы прибыть по экстренному вызову, дается максимум 20 минут, но даже если ей потребуются половина времени, спасти человека не удастся. Поэтому многое зависит от тех, кто оказался рядом.

Оказать первую помощь имеет право любой человек, но для сотрудников полиции, ГИБДД, пожарных, спасателей, военнослужащих и сотрудников ряда других ведомств оказание первой помощи является обязанностью, как и для водителей, причастных к ДТП.

– Но как быть, если у меня нет ни знаний, ни опыта, что-



Журналисты «ОГ» за работой: под руководством Александра Савицкого Алина Шайбакова накладывает давящую повязку своей коллеге Татьяне Буровой

бы помочь и не навредить? – вырывается у меня вопрос.

– Даже минимальная помощь – это шанс на спасение, и попытка лучше бездействия, – отвечает Александр Леонидович. – Но, конечно, если вы владеете приемами первой помощи, шансы пострадавшего выжить возрастают многократно. Этому мы и обучаем всех желающих. В прошлом году обучили более 7 тысяч свердловчан, в этом – уже более 4 тысяч.

## АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

Закончив с вводной частью, Александр Савицкий спрашивает: «Что вы сделаете, если увидите человека, которому нужна помощь?»

– Побystрее подойдем и посмотрим, что с ним, – дружно говорим мы.

Ответ неправильный. Прежде всего, оказывается, нужно убедиться, что пострадавшему и вам ничто не угрожает: нет оборванных электрических проводов, открытого огня, конструкции, которая может на вас упасть, неадекватных граждан, которые могут напасть. Иначе вы и человеку не поможете, и сами пострадаете, а врачам скорой работы прибавится.

– Мертвый спасатель пока еще никого не спас, – резюмирует Александр Леонидович.

Во-вторых, нужно позаботиться о защитных средствах: надеть медицинские перчатки и маску, если их под рукой нет, использовать подручные средства – бахилы, полиэтиленовые пакеты, платок. У пострадавшего может быть туберкулез, ВИЧ, необходимо подстраховаться.

В-третьих, нельзя без лишней необходимости передвигать пострадавшего, ведь при первом беглом осмотре мы можем не заметить всех повреждений, и невольно сделаем только хуже.

В-четвертых, вызвать экстренные службы, позвонив по телефонам 112 или 103. Сделать это можно самому, включив громкую связь, пока осматриваете человека и оказываете ему помощь, или попросить кого-нибудь из толпы.

– Девушка в черной футболке с надписью «Областная газета», вызовите скорую помощь и сообщите мне об этом, – громко и твердо произносит инструктор, демонстрируя нам, как это нужно делать.

## СПАСИ ЧАРЛИ

– Вы когда-нибудь давились чем-нибудь так, чтобы перехватило дыхание? – неожиданно

спрашивает нас Александр Савицкий.

Большинство кивает, и я в том числе: было такое. Но у всех, как выясняется, обошлось без тяжелых последствий, покашлинешь натужно, попросишь кого-нибудь похлопать по спине, и дыхание восстанавливается. А если это не помогло и человек на ваших глазах задыхается? Для его спасения есть не более двух минут.

– Прежде всего нужно устранить панику, говорит Александр Леонидович. Он подходит к манекену с широко открытым ртом, одетому в голубую майку с надписью «Чарли», берет его за плечо и твердо произносит: «Послушай меня! Я умею оказывать первую помощь, я сейчас тебе помогу!» С этой фразы надо начинать, чтобы успокоить пострадавшего.

Инструктор, придерживая Чарли за грудную клетку, наклоняет его корпус вперед и требует: «Дыши! Кашляй!» Иногда, по его словам, это срабатывает. Затем переходит к следующему приему: ладонью на стыке с запястьем наносит пять ударов между лопатками, направляя их как бы снизу вверх. Увы, инородное тело не выпало. Александр Савицкий встает сзади, крепко прижимает к себе пострадавшего, кулак

кладет на живот выше пупка, сверху ладонь другой руки и делает пять резких и сильных надавливаний. Ура, зеленый шарик на леске выпал изо рта манекена.

Наступает моя очередь спасать Чарли. Задача оказалась не из простых. Манекен – тяжелый, из плотного материала. Сначала моя рука проскальзывала, и удары получались слабыми. Обхватываю манекен руками, делаю резкие надавливания – опять неудача. Трижды пришлось повторить цикл приемов, прежде чем инородное тело вышло из горла. Сложно? Еще бы! Зато с каждым повтором я чувствовала больше уверенности, движения становились точнее.

## ОСТАНОВИТЬ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Максимум две минуты отводится на спасение человека при сильном венозном или артериальном кровотечении. Поэтому действовать надо быстро и собранно.

Прежде всего, как объясняет инструктор, нужно зажать рану рукой: идеально, если пострадавший сможет сделать это сам. Затем наложить давящую повязку. Для этого необходимы два бинта. Первый, не разматывая, накладываем на рану, вторым туго обматываем, периодически перекручивая бинт. При необходимости поверх первой можно наложить вторую повязку. Если кровь продолжает сочиться (бинт быстро намокает), накладываем жгут. Это самый травматичный способ, крайняя мера, его используют, когда перевязка не помогает.

Александр Савицкий вручает каждому по два бинта и пару резиновых перчаток. Я оттачивала навыки на своей коллеге из «ОГ». Справилась для первого раза неплохо и заслужила похвалу инструктора. Правда, во время работы возникли две проблемы. Я с трудом натянула перчатки на влажные от волнения руки, так что и тут нужна тренировка. Вдобавок марлевый бинт плохо слушался, осыпался, пузырился. Пожаловалась на это Александру Леонидовичу, и он признался, что сам предпочитает пользоваться неткаными бинтами – они плотнее и послушнее.

Наложение жгута Александр Савицкий демонстрирует на одном из участников занятия. Сильно растягивая ярко-оранжевую неширокую резиновую ленту, он обматывает ею ногу выше предполагаемой раны, объясняя попутно, что жгут накладывают на одежду или на ткань, но ни в коем случае не на голое тело. После наложения обязательно зафиксировать время: написать на лбу или руке пациента или сделать фото на телефон. Безопасный лимит сдавливания – до двух часов.