

Первая помощь при остановке дыхания

Остановка дыхания часто приводит к летальному исходу. Уже через 4 минуты начинается отмирание клеток мозга. Через 6-9 минут спасти пациента уже нельзя, а если и удастся восстановить дыхательную деятельность, компенсировать отрицательные изменения мозга не получится. Чтобы иметь возможность своевременно помочь близкому человеку или попавшему в беду постороннему, необходимо знать технику искусственного дыхания. Первая помощь при остановке дыхания имеет свои нюансы: в зависимости от причины прекращения легочной деятельности предпринимаются дополнительные меры.



Причины остановки дыхания

К остановке дыхательной деятельности приводят травмы, сбои в работе организма, а также системные заболевания. К внешним факторам относятся:

- удар током;
- попадание инородного предмета;
- утопление;
- удушение;
- отравление угарным газом;
- травмы грудной клетки или головы.

Существует и ряд опасных заболеваний, которые могут завершиться остановкой легочной деятельности и летальному исходу:

- бронхиальная астма;
- инфаркт и инсульт;
- отек легких в случае развития пневмонии.

Что делать при остановке дыхания?

Сначала рекомендуется поместить пострадавшего горизонтально, освободить его от тесных предметов одежды (открыть рубашку на груди, ослабить галстук или расстегнуть ремень). Необходимо проверить, нет ли в горле инородных предметов, рвотных масс. По возможности все посторонние примеси удаляются. Также следует:

- принять меры по восстановлению дыхания/сердцебиения;
- вызвать врача.

В данном случае помощь до прибытия врачей состоит из комплекса мер. Конкретные методики определяются в зависимости от фактора, повлиявшего на остановку дыхания:

- При бронхиальной астме необходимо применить ингалятор.
- При аллергическом удушении не обойтись без инъекций антигистаминных средств.
- При длительном отсутствии дыхания происходит остановка сердца. - -
- Для стимуляции функционирования органа проводится непрямой массаж вместе с искусственным дыханием (ИД). Если пульс прощупывается, достаточно осуществить ИД.

Что такое искусственное дыхание

Под данной техникой понимается комплекс действий, основная цель которых – реабилитировать пациента и стабилизировать дыхательную деятельность. Если замешкаться и начать проводить технику не сразу, у пациента начнется гипоксия – кислородное голодание клеток различных органов, прежде всего головного мозга.

В условиях медицинских учреждений ИД проводится при помощи специальной аппаратуры. Однако в нижеприведенных ситуациях все меры выполняются человеком. Выдыхая пациенту в носоглотку, спасатель приводит к насыщению легких кислородом. «Выдох» происходит автоматически, так как легкие из-за своей эластичности сжимаются до первоначального состояния.

Как проводится искусственное дыхание

1. Встать сбоку от расположенного горизонтально пациента.
2. Зажать рот человека и раз в 2-3 делать по 1 вдуванию, предварительно глубоко вдохнув.
3. Если техника выполняется правильно, грудина жертвы должна немного приподниматься.
4. Повторять цикл действий до прибытия скорой или нормализации состояния пациента.

Профилактика заболеваний органов дыхания



Дыхание — основа жизнедеятельности человека, это процесс обмена кислорода и углекислого газа между организмом человека и окружающей средой. Человек рождается с двумя здоровыми легкими. Но на протяжении всей жизни он сам того не подозревая наносит огромный вред своим органам дыхания.

Негативное воздействие вредных факторов окружающей среды (химическое, биологическое, механическое загрязнение, температурные перепады, повышенная влажность воздуха) способствует воспалительным процессам дыхательных путей. Все заболевания органов дыхания подразделяются на инфекционные (грипп, пневмония, туберкулез), воспалительные (бронхит, трахеит, плеврит) и аллергические (бронхиальная астма). Чтобы избежать заболевания органов дыхания, необходимо придерживаться некоторых профилактических мер.

Профилактика заболеваний органов дыхания:

1. Чистый и свежий воздух — залог здоровья органов дыхания. В дыхательные пути обычного городского жителя за сутки попадает около 20 триллионов частиц инородных веществ (токсинов). Ежедневно проветривайте помещение и делайте влажную уборку. Разведение комнатных растений в помещении способствуют насыщению воздуха кислородом и очищению от микроорганизмов.

2. В качестве профилактики простудных заболеваний проводите ингаляции. Ингаляция — это вдыхание горячих паров, насыщенных легкоиспаряемыми эфирными маслами трав, которые оказывают обеззараживающее, ранозаживляющее, противовоспалительное воздействие на дыхательные пути. Такие процедуры благоприятно скажутся на вашем здоровье. Сегодня существует достаточно много компактных ингаляторов, которые можно использовать в домашних условиях. Купить ингалятор для ребенка Вы можете, например, на сайте ingalatory.ru. Кстати, добавляя настои лекарственных трав, эфирные масла в ингалятор, вы можете проводить профилактические процедуры, а также лечение простудных заболеваний не только детям, а и всем членам своей семьи! Чаще гуляйте на свежем воздухе в сосновом лесу. Это своего рода естественная ингаляция. Сосна и можжевельник практически делают воздух стерильным.

3. Правильное дыхание. Единственно правильным и естественным дыханием является дыхание через нос. Воздух, поступая через носовую полость, не только нагревается, но и очищается от частичек пыли и вредных микроорганизмов, обеззараживается.

4. Дыхательная гимнастика. В качестве профилактики заболеваний органов дыхания желательно ежедневно делать дыхательные упражнения. Такими оздоровительными дыхательными методиками, пользовались еще 5000 лет назад. Сегодня вы можете с ними ознакомиться на занятиях йоги и бодифлекса.

5. Соблюдайте правила личной гигиены.

6. Здоровый образ жизни. Правильное, полноценное, витаминизированное питание, регулярное закаливание, отказ от курения — являются основой здоровья всего вашего организма.

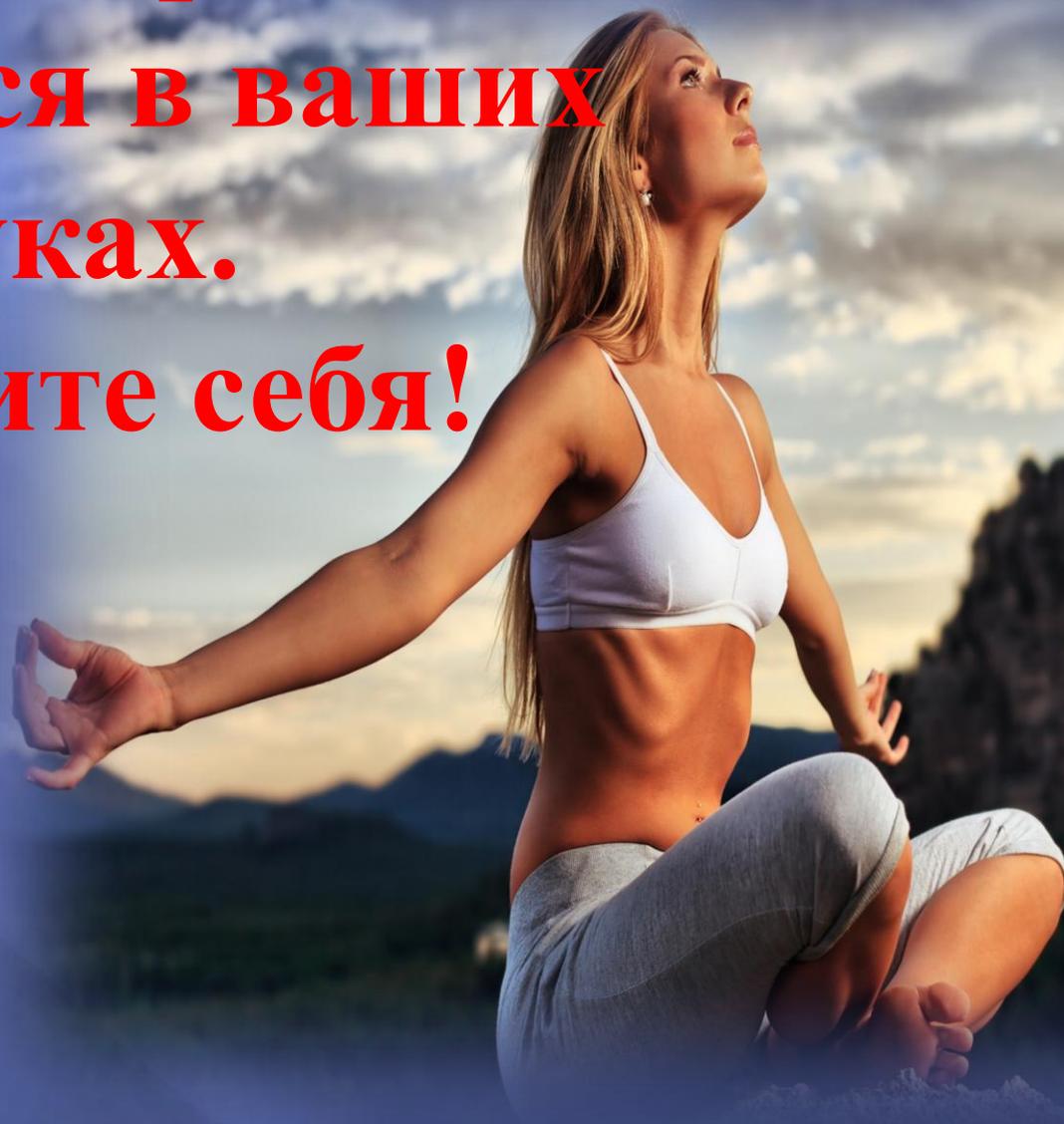
Избегайте общественных мест в период эпидемии вирусных заболеваний.

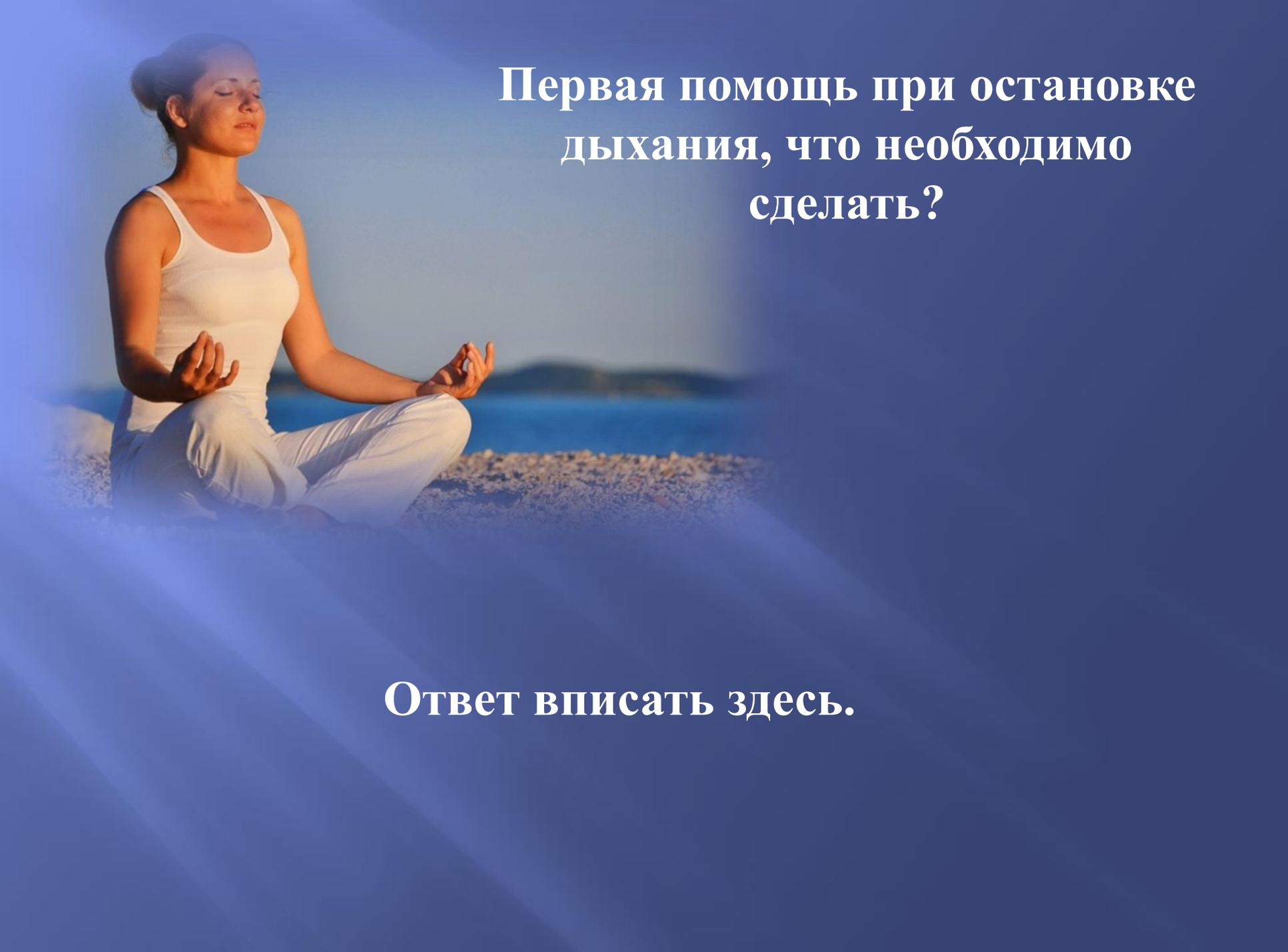
7. Используйте марлевые повязки при необходимости.

8. Если вы находитесь на предприятии, где идет выброс вредных веществ используйте респираторы. Знайте, на вредном производстве обязана работать система фильтров и специализированная вентиляция.

9. Ежегодно делайте медицинское обследование, в период роста инфекционных заболеваний проводите вакцинацию. При первых симптомах заболевания обращайтесь немедленно к врачу.

**Ваше здоровье
находится в ваших
руках.
Берегите себя!**



A woman with her hair in a bun, wearing a white tank top and white pants, is sitting in a meditative lotus position on a sandy beach. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees in a mudra. The background shows a calm sea and a distant landmass under a clear blue sky. The entire scene is overlaid with a semi-transparent blue gradient.

**Первая помощь при остановке
дыхания, что необходимо
сделать?**

Ответ вписать здесь.