

**“НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ  
ПРИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ  
ОБМОРОЖЕННІ ТА ТРАВМАХ”**

**Перша допомога в екстремальних умовах.  
Послідовність дій при наданні першої допомоги.**

Нижче я описую тільки такі прийоми першої допомоги, що можуть бути застосовані (і були випробувані на практиці) в умовах екстремальної ситуації, сполученої з боротьбою за існування, у якій виявляється людина удалечині від цивілізації. Як і завжди в надзвичайній ситуації, варто оцінити необхідність першої допомоги, установити першочергові задачі, а потім скласти план дій і виконувати його. Зрозуміло, ваші рішення можуть сильно залежати від конкретної ситуації, але, незалежно від обставин, дотримуйте наступних правил:

- \* Зберігайте спокій. Яка би серйозної ні була чи травма небезпечної ситуація, паніка тільки послабить вашу здатність думати і знизить ефективність ваших дій. Крім того, при цьому ви втратите час - а в кризовій ситуації час може вирішити на користь чи життя смерті.

- \* Уникайте непотрібного ризику. Це не боягузтво. Ви не зможете нікому допомогти, якщо самі постраждаєте.

- \* Перед тим як діяти, подумайте ретельно і спокійно, але, по можливості, швидко.

- \* Постарайтеся заспокоїти й утішити потерпілих.

- \* З'ясуєте, немає чи інших людей, що могли б допомогти вам справитися із ситуацією. Зокрема, пошукайте, немає чи серед них чи медика людей, більш досвідчених, чим ви.

- \* При оцінці наслідків нещасливого випадку максимально використовуйте свої органи почуттів. Запитуйте. Дивитесь. Слухайте. Нюхайте. Потім подумайте і дійте.

Попросите потерпілого описати свої симптоми, сказати вам, що, на його думку, відбулося, і що, відповідно до його відчуттів, у нього не в порядку.

### **Обмороження і переохолодження**

#### **ОБМОРОЖЕННЯ**

Вплив на організм негативних температур, особливо якщо погода вітряна і волога, сполучено з постійним ризиком переохолодження й обмороження. Вітер

підвищує імовірність і того, і іншого, тому що охолодне дія повітря підсилюється. Охолодна здатність повітря, що рухається при температурі -20 С

зі швидкістю 48 км/година, така ж, як у повітря при -40 С, у якого швидкість всього 8 км/година. Вологість також підвищує небезпека, оскільки теплопровідність вологого і холодного повітря більше, ніж у сухого і теплих; тому він може більш інтенсивно відводити тепло від тіла.

Особливої уваги вимагають руки і ноги. Вони знаходяться на периферії кровообігу, а тому можуть дуже швидко прохолоджуватися. Зробіть усе можливе, щоб застібки на зап'ястях, щиколотках, шиї і талії були ефективні, але не перешкоджали кровообігу. У морозну погоду потрібно частіше перевіряти ноги, немає чи симптомів обмороження. При обмороженні ноги зніміть з потерпілого взуття і сховайте ногу в тепле місце на своєму тілі — у пахву, у чи пах на груди. Зберігайте руки по можливості захищеними, у разі потреби зігрівайте їх під пахвами чи між стегнами. Якщо ви відчуєте, що мороз "кусає" пальці ніг, зігрійте їх, якщо можливо, об тіло свого супутника. Якщо ви один, постарайтеся зігріти пальці, ворушачи ними, рухаючи чи ногою за допомогою масажу.

Ризик обмороження вимагає особливої пильності, оскільки, по-перше, воно може відбутися непомітно для вас, і, по-друге, будучи досить серйозним фактором саме по собі, воно може привести до гангрени. У постраждалій частині тіла може виникнути як відчуття поколювання, так і оніміння. Слідом за цим шкіра може чи побіліти придбати сіруватий відтінок. Важливо частіше перевіряти стан відкритих частин тіла, особливо обличчя, включаючи ніс. Якщо ви знайдете обморожені ділянки, їх впливає повільно і природним образом відігріти. Кращий метод відігрівання — притисненням "шкіри до шкіри" (наприклад, сховавши руки пахви).

Для акуратного відігрівання може бути використана тепла вода, температуру якої можна перевірити як при купанні дитини у ванночці, тоб-то ліктем. Сховайте потерпілого в укриття якомога швидше; у будь-якому випадку захистите його від подальшої втрати тепла за допомогою ковдр, додаткового одягу чи інших матеріалів. По можливості, скоріше забезпечте його гарячою чи водою питвом.

Якщо виявлене обмороження:

\* не тріть і не масажуйте постраждалий ділянку;

- \* не прикладайте чи сніг лід — це небезпечно;
- \* не використовуйте для відігрівання гарячі чи камені вогонь;
- \* не давайте пити алкогольні напої;
- \* не дозволяйте потерпіл ходити, спираючи на недавно відморожену

ногу;

- \* не розкривайте пухирів, що можуть з'явитися.

Людина виглядає безглуздо, якщо він корчить пики, але в умовах Арктики це може допомогти уникнути обмороження. Ніколи не тріть і не масажуйте відкритих ділянок шкіри.

### "Окопні ноги"

Якщо ноги довгостроково знаходяться в холодній воді, результатом цього найчастіше може з'явитися те, що іноді називають "окопні ноги". Кінцівка при цьому німіє, стає білою і нечутливою; шкіра може лопатив і покриватися виразками. Варто знати, що такий стан може виникнути не тільки в граничній холодній воді. Для цього може виявитися достатнім 15 С, що істотно вище крапки замерзання. Тому, якщо у вас мокрі ноги, частіше перевіряйте їхній стан. Для профілактики варто намагатися не допускати контакту ніг з водою. Якщо є, користайтеся рибацькими чоботями. Якщо ви промочили ноги, зніміть взуття, вилийте з її воду і якомога швидше відіжміть і переодягніть носки. Періодично по 5-10 хвилин розтирайте ноги, намагайтеся постійно ворухити ступнями і пальцями.

Якщо ж переохолодження ніг усе-таки відбулося, варто надійти в такий спосіб:

1. Дуже акуратно осушіть ноги, не розтираючи шкіри.
2. Ті місця, де шкіра тріснула, змажте антисептичним кремом.
3. Забинтуйте ноги (не туго!).
4. Тримаєте тіло в теплі, але постарайтеся, щоб ступні відігрівалися так повільно, як тільки можливо; ноги підніміть.
5. Не дозволяйте потерпілому ходити.

## **ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ**

Якщо тіло втрачає тепло швидше, ніж організм у стані його компенсувати, виникає переохолодження. Серед умов, що сприяють цьому, варто виділити холодну, вологу погоду, мокрий одяг, занурення в холодну воду, виснаження, недостатній одяг і недостачу їжі і питва. Переохолодження не завжди легко діагностувати. Тому важливо стежити, чи не проявилися у вас наступні симптоми:

- \* блідість і сильне, некероване тремтіння;
- \* ненормально низька температура тіла (перевіряється на ощупь);
- \* слабкість і утома м'язів;
- \* сонливість і ослаблення зору;
- \* скорочення частоти серцебиття і подихи;
- \* непритомність, утрата свідомості (особливо небезпечно!).

На додаток до цих ознак, мабуть, найбільш разючою вказівкою на початок переохолодження є помітні зміни психічного складу потерпілого. Екстраверт здатний стати інтровертом, агресивність перемінитися покірністю, чи навпаки. Причому не підлягає сумніву, що переохолодження, якщо не прийняти невідкладних мір, здатно виявитися смертельно небезпечним. Холод і вогкість може швидко убити хворої чи травмованої людини. У таких умовах постарайтеся скористатися найближчим укриттям — за скелею, чи стінкою в якому-небудь природному поглибленні. Не слід намагатися відігріти такої людини гарячою водою, чи вогнем тертям. Найкраще лягти з ним в один спальний мішок і зігріти своїм тілом. Так само можна бороти з переохолодженням здорової людини.

Згадані вище міри повинні бути спрямовані на припинення втрат тепла тілом і заповнення загубленого. З цією метою необхідно:

1. Якомога швидше забезпечити укриття від вітру і холоду.
2. Якщо маються сухий чи одяг які-небудь покривала, замініте ними мокрий одяг. Заміна повинна відбуватися поетапно, відкриваючи на кожному етапі мінімальну поверхню тіла і на мінімальний час.
3. Якщо немає сухого одягу, залишіть вологий одяг на потерпілому, але закрийте її зверху додатковою ізоляцією від холоду, а зовсім зверху — вологонепроникним покриттям, що різко знижує тепловіддачу.

4. Підведіть тепло до тіла потерпілого; гарним джерелом може бути його супутник.

5. Якщо потерпілий знаходиться у свідомості, дайте йому гарячу їжу і питво.

У випадку переохолодження майте на увазі також наступні обставини:

\* продовжуйте процедури, навіть якщо подих і серцебиття не виявляються. У цьому випадку буде потрібно штучне дихання і непрямий масаж серця. Не можна вважати, що людина, умер від переохолодження, за винятком ситуації, коли відновлена нормальна температура тіла, а потерпілий не оживає;

\* звертайтеся з постраждалим обережно, що змерзнула шкіру і плоть легко зашкодити;

\* не допускається чи терти масажувати постраждалий ділянка, щоб стимулювати кровообіг;

\* не відігрівайте постраждалого занадто швидко;

\* не дозволяйте потерпіл напружуватися;

\* не давайте потерпілому алкоголю.

### **ВИВИХ ТРАВМАТИЧНИЙ**

Завдання (після вправлення вивиха і іммобілізації суглоба: плечово-гіпсовою лончеткою на протязі 3 тиж., ліктвово-гіпсовою лончеткою під кутом  $90^{\circ}$  5-10 днів, колінно-гіпсовою гільзою в положенні легкого згинання пер. кутом  $5^{\circ}$  на протязі 5-6 тиж.). попередити розвиток запальних явищ в суглобі, прискорити розсмоктування крововиливів, відновити об'єм рухів, укріпити м'язи і зв'язки:

- 1) ДДТ ділянки суглоба після вправлення вивиху
- 2) Солюкс інфраруж на ділянку суглоба
- 3) Новокаїн – електрофорез на ділянку суглоба поперечно
- 4) Парафінозокеритові аплікації на ділянки суглоба (крім ліктвового, де можлива осифікація плечового м'яза). Після зняття фіксуєчої пов'язки ( $t=48-52^{\circ}\text{C}$ ) 20-30 хв.
- 5) ЛФК обережно збільшуючи кількість рухів від 10 до 50.

б) Масаж легкий в перші 2-3 дня масують ділянку вище суглоба не викликаючи посилення болю 10 хв. 1-2 рази в день. 3-4 дня масаж суглоба (за виключенням ліктьового), масаж якого починають до кінця 2-ої декади після травми.