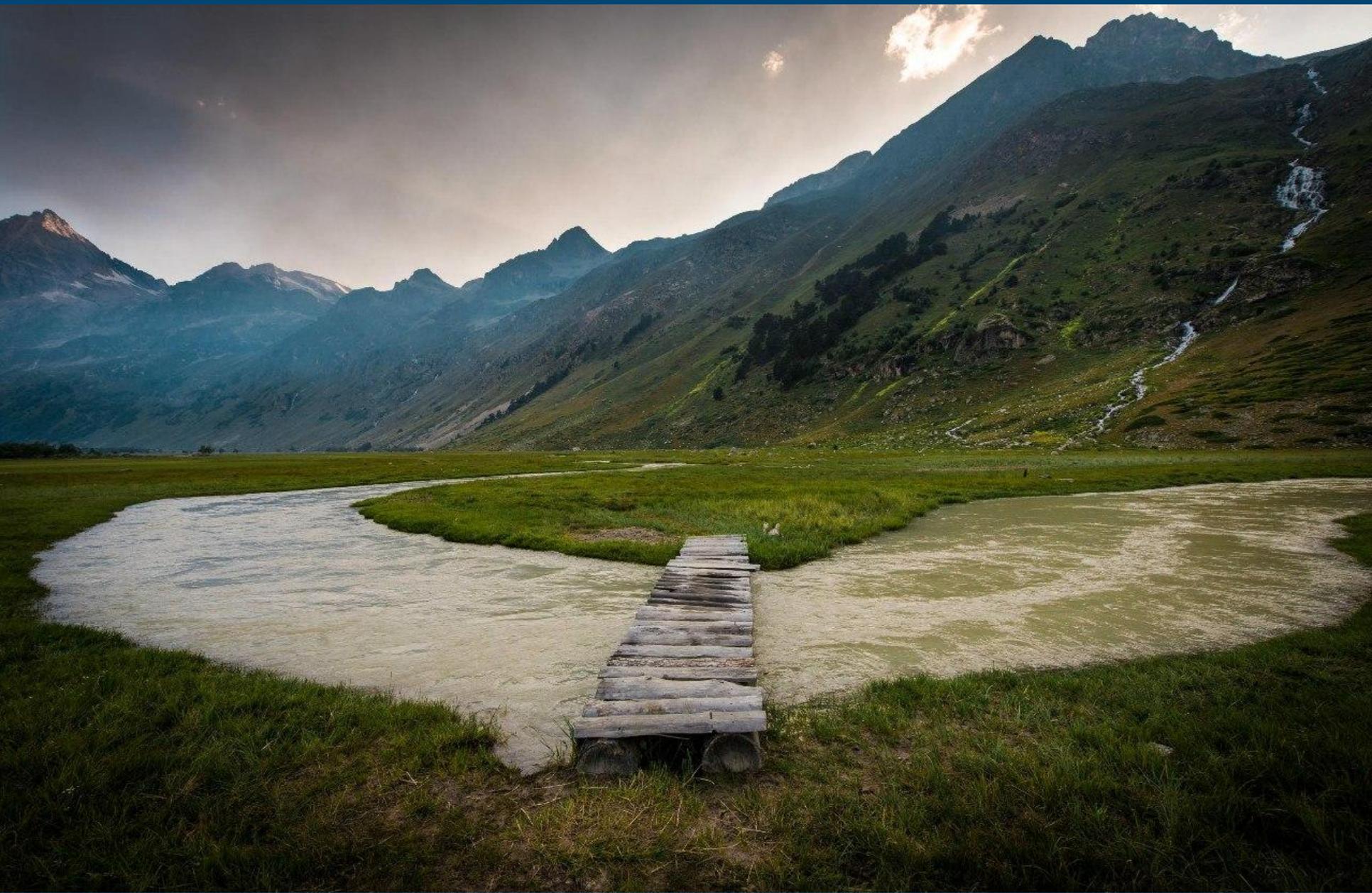




Первая помощь в горах. Часть I

Макаров С.А.















fotografiruyau.com





КАВЬ АРТИСТОВ И СКАУЛАЗОВ МОСКОВСКОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА
Альпклуб МЭИ
80 лет



Принципы формирования индивидуальной аптечки

- Аптечка должна быть индивидуальной
- ВСЕ лекарства должны быть известны
- Знание о своих болезнях
- Список лекарств с дозировкой и противопоказаниями
- Надёжная упаковка
- Простота в вынимании препаратов
- Тренировка дома

Индивидуальная аптечка

Бинт нестерильный 7*14 см – 3 шт.

Бинт эластичный 5 м - 1 шт.

Зелёнка или бетадин – 1 шт.

Перекись водорода 3% – 1 шт.

Лейкопластырь – 1 рулон

Лейкопластырь бактерицидный – 2 шт.

Кеторол (Кетанов) – 10 таб.

Аскорбиновая кислота – 20 таб. и 5 пакетиков

Раствор изотоника

Кларитин (Лоратадин, зиртек, телфаст) – 5 таб.

Диакارب – 1 блистер

Препараты, необходимые для лечения Ваших хронических заболеваний, в том числе, в случае их обострения.

Горная болезнь

- Головная боль
 - Тошнота, рвота
 - Понос
 - Нарушение координации
 - Бессонница, снижение работоспособности
 - Шум в ушах
 - Потеря аппетита
- 

Факторы риска

- Абсолютная высота
- Высота ночевки
- Недостаток акклиматизации
- Быстрый набор высоты
- Большая нагрузка на высоте
- Плохая физподготовка в межсезонье
- Индивидуальная предрасположенность

Первая помощь

Разгрузить пострадавшего

Кеторол 1 таб.

Диакарб по 1 таб. каждые 8 часов

Аскорбиновая кислота 1 г

Церукал или мотилиум по 1 таб. при тошноте

Донормил $\frac{1}{2}$ -1 таб. при нарушении сна

Покой

Спуск вниз

Тепловой удар

- ЧАСТО НА ФОНЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ
- Головная боль
- Головокружение
- Шум в ушах
- Сонливость
- Жажда
- Повышение температуры
- Частые пульс, дыхание
- Возможны потеря сознания, судороги, бред

ПП при тепловом ударе

тень

Холодный компресс на голову

термоодеяло

прохладное обильное питье

регидрон – 1 пак. на 1 л воды

Трентал 100 мг по 1 таб. 4 р/д

Тромбо Асс по 1 таб.

следить за пульсом и дыханием. При их отсутствии начинать СЛР

срочная госпитализация

Обморок

- Ощущение покачивания земли
- Зевота
- Мушки перед глазами
- Тошнота
- Бледность
- Холодный, липкий пот
- Слабый пульс
- от нескольких секунд до получаса

ПП при обмороке

- Уложить на спину, поднять ноги
- Расслабить тугую одежду
- вдыхание нашатырного спирта
- растирание лица холодной водой
- Повернуть пострадавшего на бок

Боли в животе

Причины:

- Отравления
- Гипоксия
- Спазм
- Острая хирургическая патология
- Инфаркт миокарда

ПП при болях в животе

- Вызвать рвоту, если есть чёткая связь с несвежими продуктами
- Пить много воды, и тут же её наружу
- Но-Шпа 2 таб.
- Смекта 1 пак.
- Голод 24 часа (разрешен несладкий час, отварной рис, постные сухари)

ПП при болях в животе

НЕЛЬЗЯ:

- Грелку на живот
- Вызывать рвоту, если она не приносит облегчения
- Давать средства от поноса

СРОЧНАЯ ЭВАКУАЦИЯ

- Опоясывающая острая боль
- Больной бледнеет
- Чёрный стул
- Нет эффекта от лечения в течение суток

Простудные заболевания

- Отит
- Конъюнктивит
- Фарингит
- Ринит
- Ларингит
- Бронхит
- Пневмония

ПП при простуде

- Влажный кашель → АЦЦ 200 мг 2 раза в день
- Сухой кашель → Термопсис 4 таб 4 р. в день
- Насморк → Нафтизин по 1 кап. В КАЖДУЮ ноздрю
- Боль в ухе → Нормакс по 1 капле
- Конъюнктивит → Альбуцид или софрадекс по 1 капле
- Снежная слепота → Альбуцид или софрадекс по 1 капле
- Боль в горле → Ингалипт по 2 вдоха 3 р в день
Стрепсилс 3 р в день
Полоскание хлоргексидином

Травмы

Легкие

- Ушибы
- Неполные разрывы (растяжения)

Тяжелые

- Разрывы
- Вывихи
- Переломы

Главное!!!

Тяжёлая травма



Не может идти



Носилки/шина

Лёгкая травма



Может идти



Повязка/разгрузить

Алгоритм диагностики травм в горах

Убедиться, что отсутствует непосредственная опасность для спасателя

В случае опасности схода лавин, камнепада и т.д. оттащить пострадавшего в безопасное место

Попытка вступить в речевой контакт

Выяснение области болей, механизма травмы

Осмотр поврежденных областей

Остановка кровотечения

Обезболивание

Иммобилизация

Транспортировка вниз своими силами или силами спасотряда

Лёгкие травмы

Боль в месте травмы

Отек

Припухлость

Кровоизлияние («синяк») Изменение цвета в зависимости от срока:
красный – синий – зеленый - желтый «правило рубля»)

Практически полное сохранение функции конечности

Изменение цвета синяка

свежий



в течение 1-х суток



на 3-4-е сутки



через 5-6 суток



ПП при лёгких травмах

Холод на место повреждения (с перерывом на 20-30 мин. каждые 2-3 часа) в 1-3-е сутки

Тугая давящая повязка

Ограничить движения в суставе

Возвышенное положение конечности

В первые 3 дня:

- Холод на место ушиба
- Никаких мазей!!!!

В дальнейшем:

- Противовоспалительные гели (Кетонал, Долобене)
- Разогревающие мази (Бен Гей)

Тяжёлые травмы

Обширное кровоизлияние (в отличие от ушибов)

Увеличение объема движения в суставе

Резкое снижение или отсутствие функции конечности

Деформация конечности

Изменение длины конечности

ВСЕГДА сравнивать со здоровой конечностью

ПП при разрывах

Холод на место повреждения (с перерывом на 20-30 мин. каждые 2-3 часа)



Введение анальгетиков (Кеторол 2 мл внутримышечно, повторять через 6 часов, либо по 1 таб. через 6 часов)



Транспортная иммобилизация подручными средствами
Фиксация конечности, не меняя её положение



Госпитализация в стационар

Тяжёлые травмы



Закрытые переломы

Боль при осевой нагрузке

Крепитация (хруст)

Патологическая подвижность отломков

Боль при пальпации

Нарушение функции конечности

Деформация

Открытые переломы

- Все признаки как при закрытых +
- Наличие раны
- Из раны могут выступать костные отломки
- Кровотечение (чаще венозное)
- Чаще развивается шок

ПП при переломах

Осмотр, опрос, определение вида перелома, наличия кровотечения

Остановка кровотечения

обработка раны перекисью водорода, края раны – йодом, наложение чистой повязки

Обезболивание - по 2 мл кеторола внутримышечно каждые 6 часов. Далее возможно использование таблеток (также через 6 часов)

Иммобилизация

Холод на место перелома

Правила иммобилизации

Шина должна захватывать 2 или 3 сустава

Шину прибинтовывать со стороны пальцев по направлению к центру

Шина должна составлять с конечностью единое целое

Необходимо придать конечности функционально выгодное положение (если возможно)

ОТЛОМКИ НЕ ВПРАВЛЯТЬ!!!

Нельзя бинтовать пальцы

Переломы позвоночника

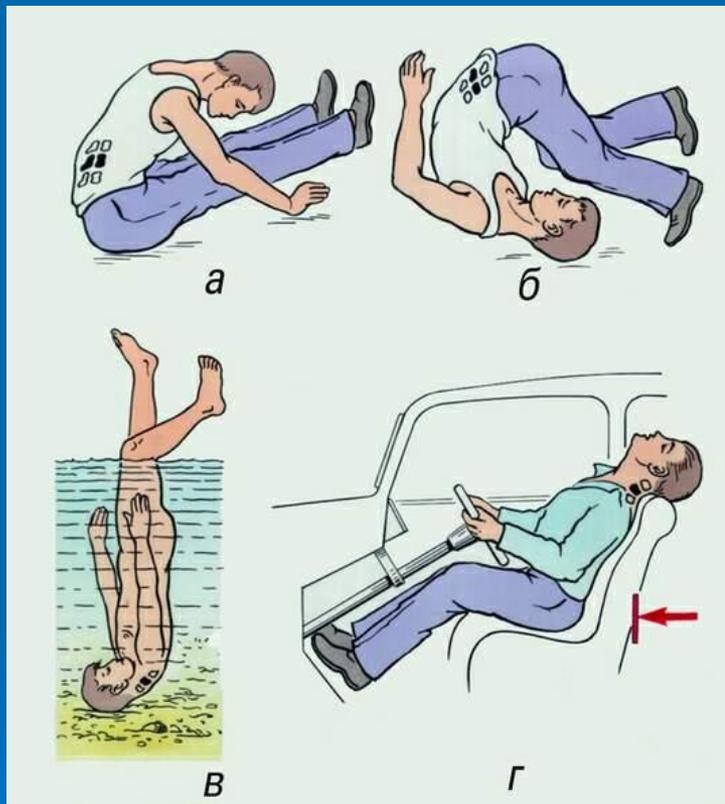
Устранение подвижности поврежденных позвонков

Существует опасность повреждения спинного мозга при перекладывании и транспортировке

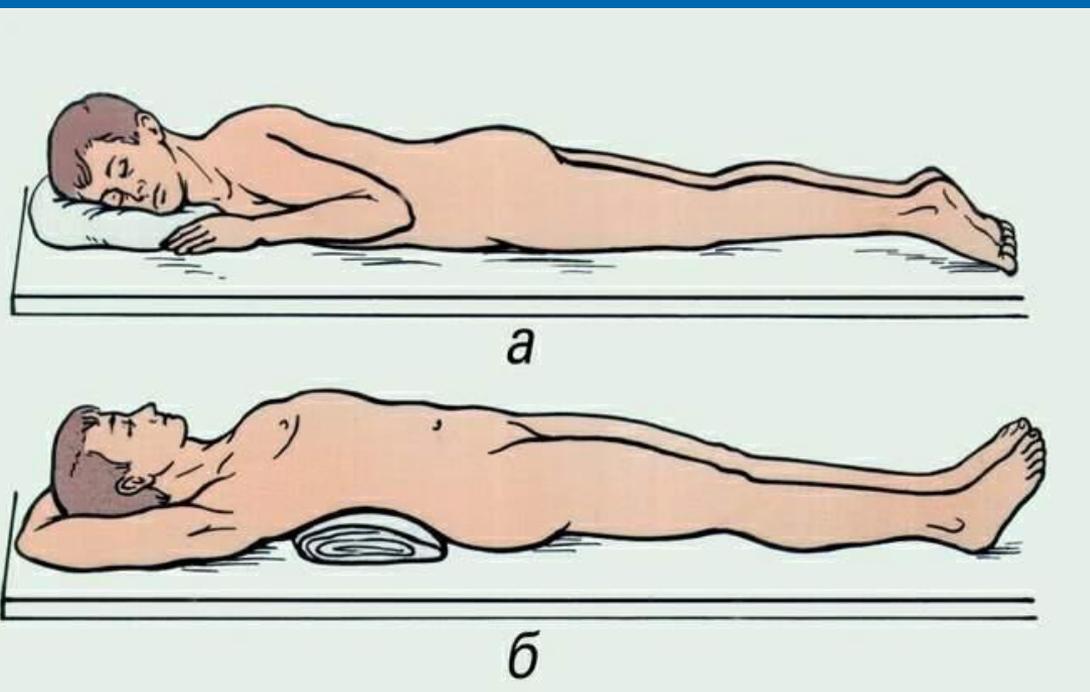
Транспортировка на жестких носилках в положении на спине с подкладыванием подушки под поясницу

На мягких носилках на животе

Переломы позвоночника



Распространенные механизмы получения травмы



Транспортировка при переломах позвоночника

Переломы костей таза

- Симптом «прилипшей пятки»
- Боль при разведении и сжати крыльев подвздошной кости
- Транспортировка на жестких носилках в
- позе «лягушки»
- В подколенные области - валик



Повязки

Укрепляющие

Давящие

Иммобилизирующие

Правила наложения повязок

Первый тур закрепляющий

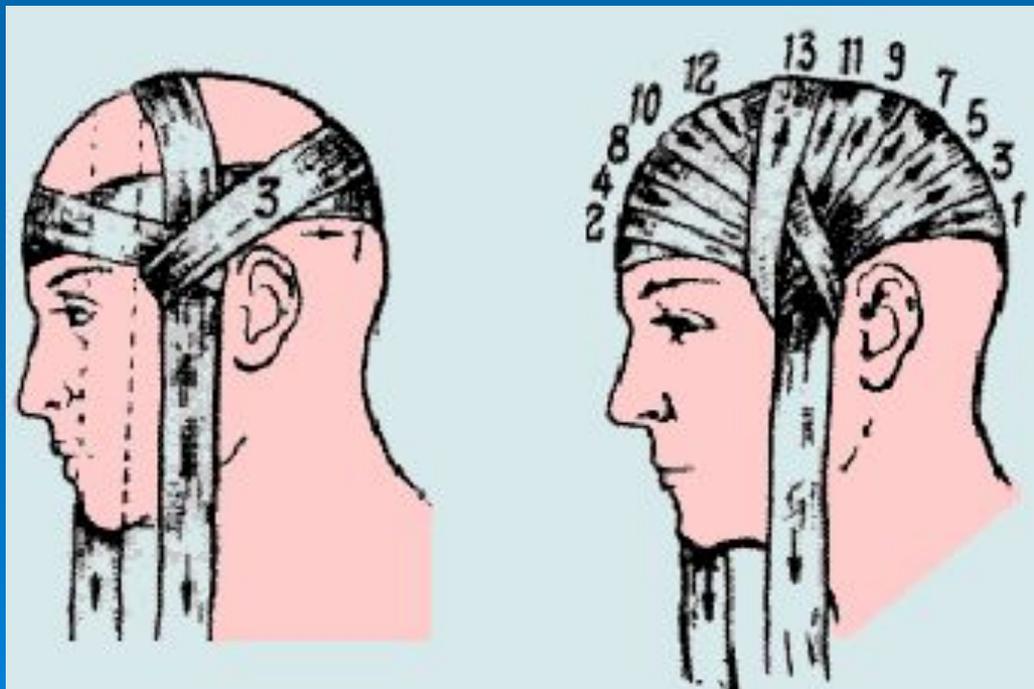
Каждый последующий тур бинта должен прикрывать предыдущий наполовину или на $2/3$;

при наложении повязки на части тела, имеющие конусовидную форму необходимо через каждые 1-2 оборота бинта делать его перекрут;

Оставлять свободными от бинта пальцы с целью контроля кровообращения в конечности

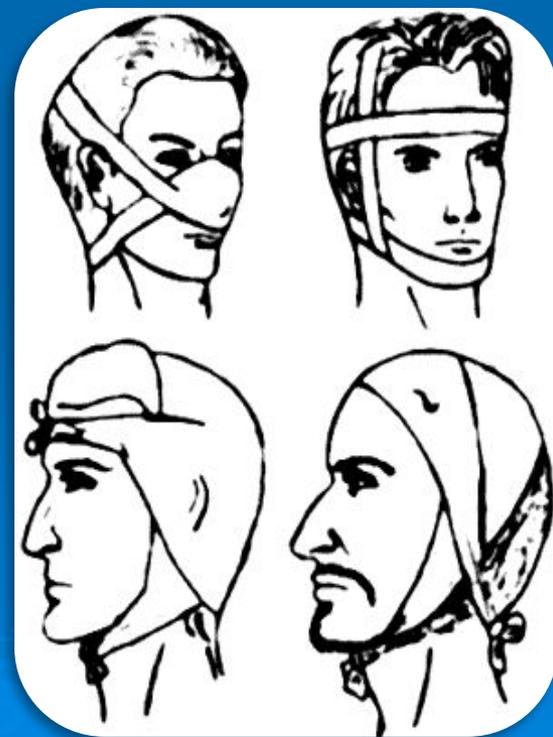
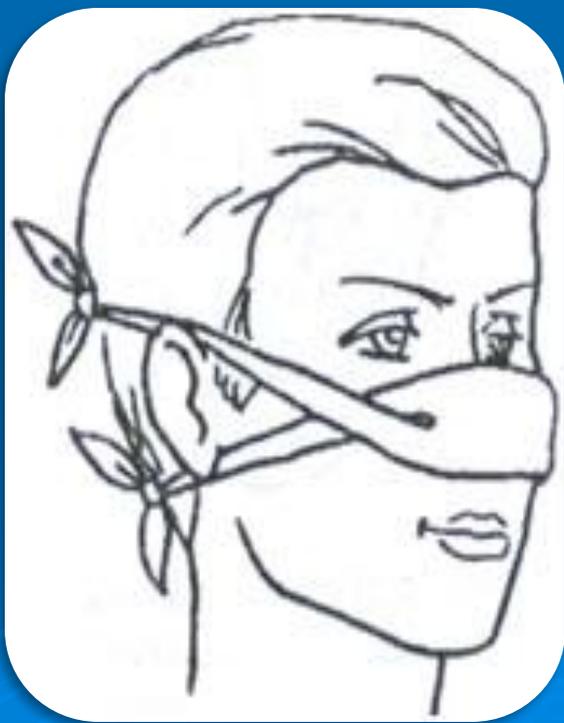
Повязка чепец

При поражениях волосистой части головы



Пращевидная повязка

- Поражения носа, подбородка, лобной, затылочной областей

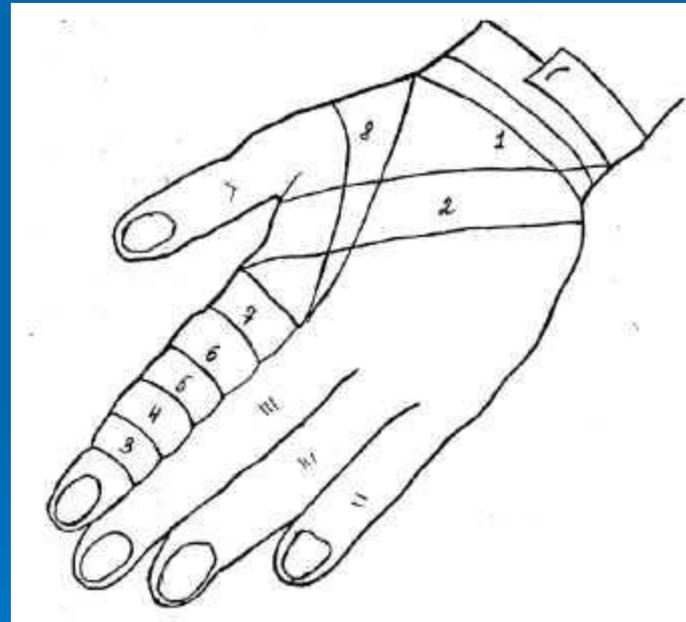


Повязка на палец

- При ранениях пальца



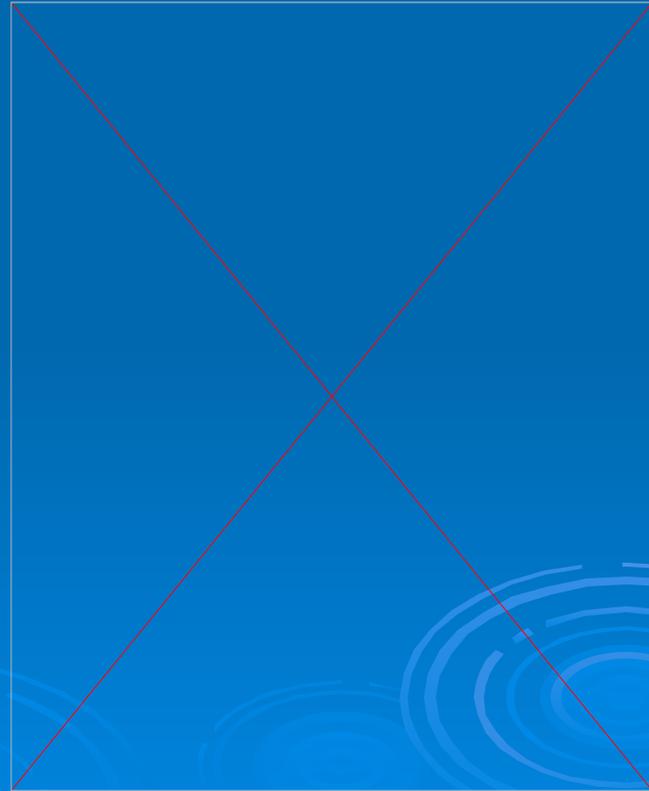
Колосовидная на I палец



Спиральная на II-V пальцы

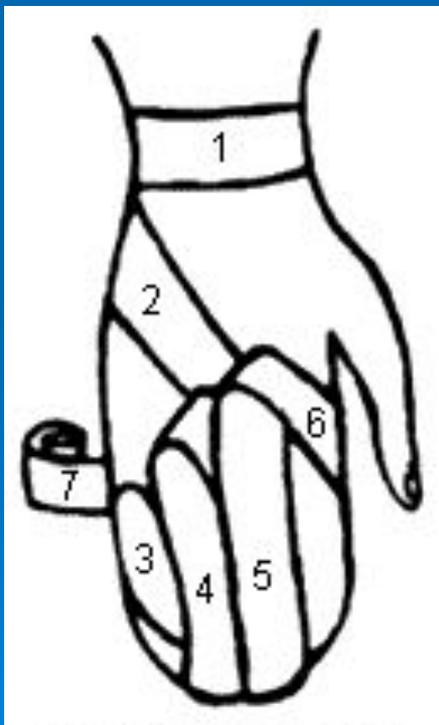
Повязка «Перчатка»

- При обширных ожогах пальцев



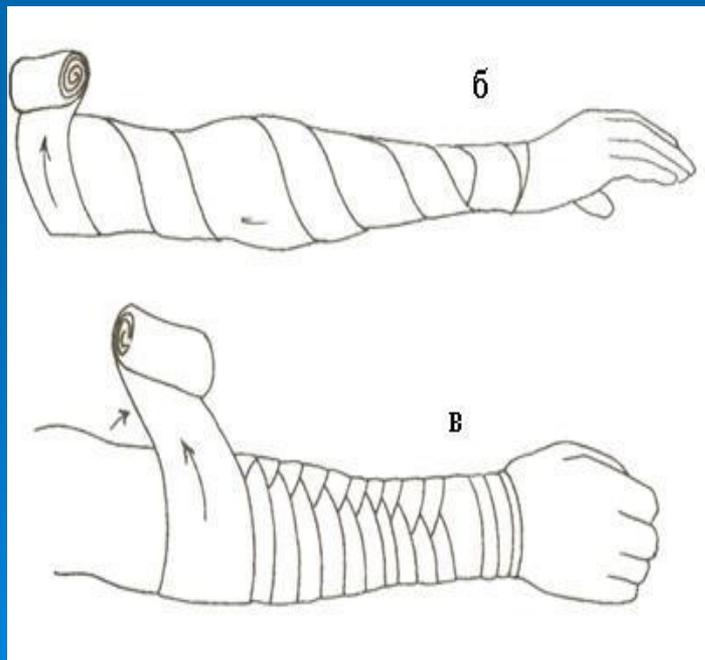
Повязка «Варежка»

- При ранениях ладонной и тыльной поверхностей кисти



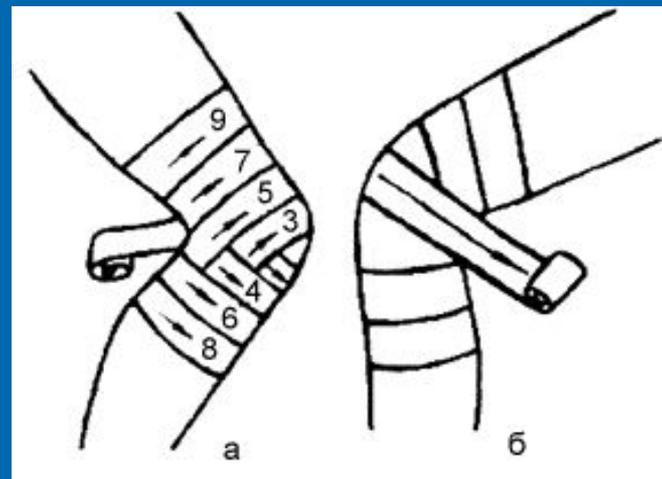
Спиральная повязка на предплечье, бедро, голень

При наложении для лучшей фиксации следует перекручивать бинт после каждого 2-3-го тура



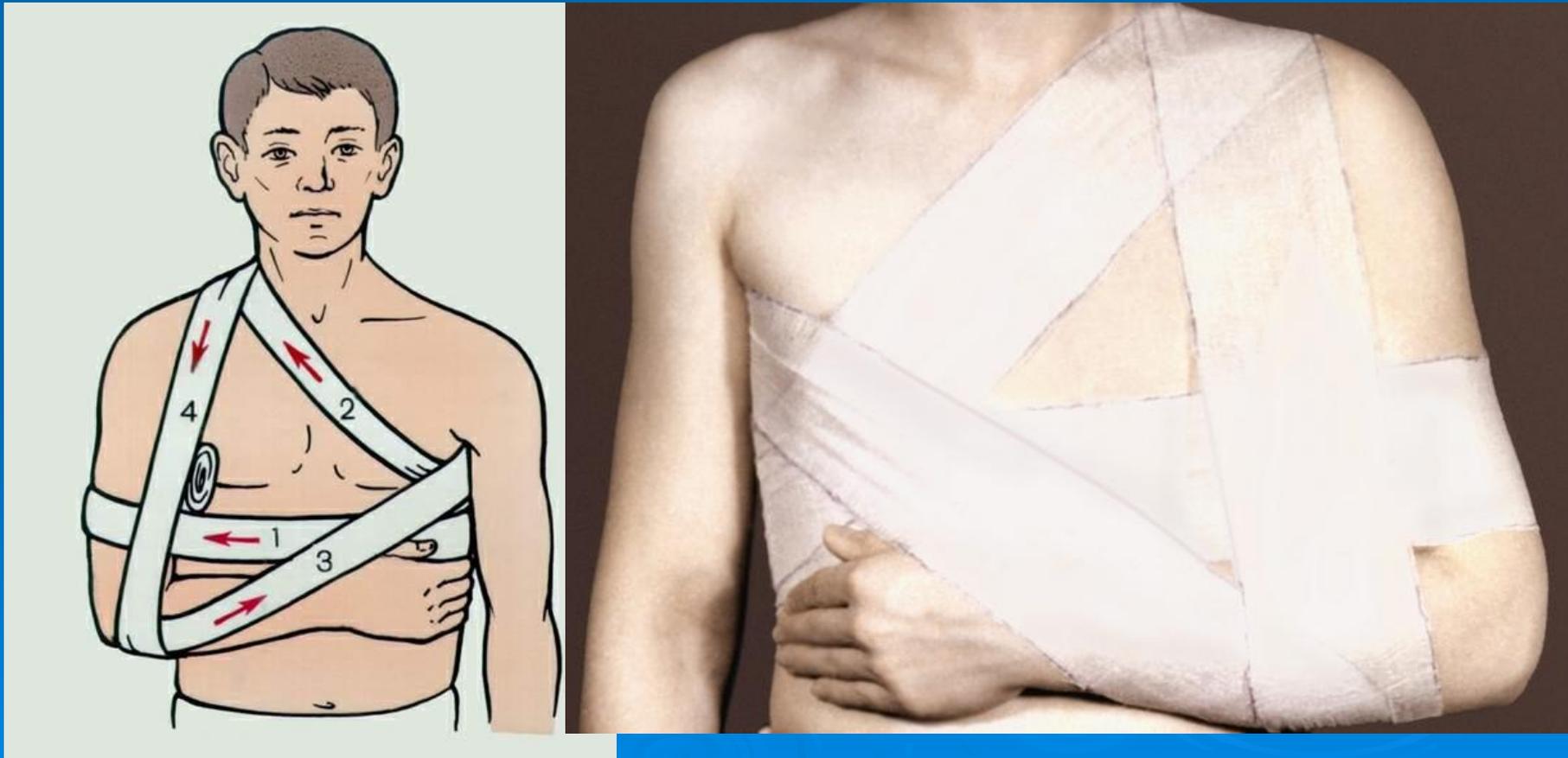
Черепашья повязка

Накладывается на область локтевого и коленного суставов при ранениях, повреждениях связок



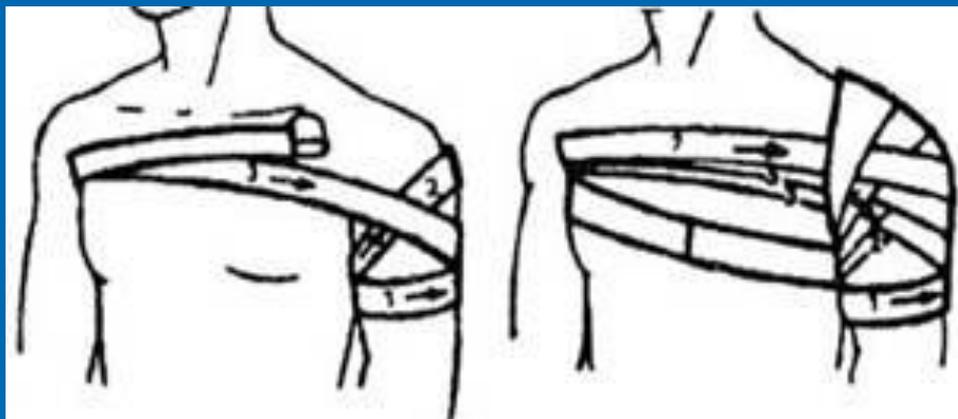
Повязка Дезо

- При переломах и вывихах ключицы, плеча

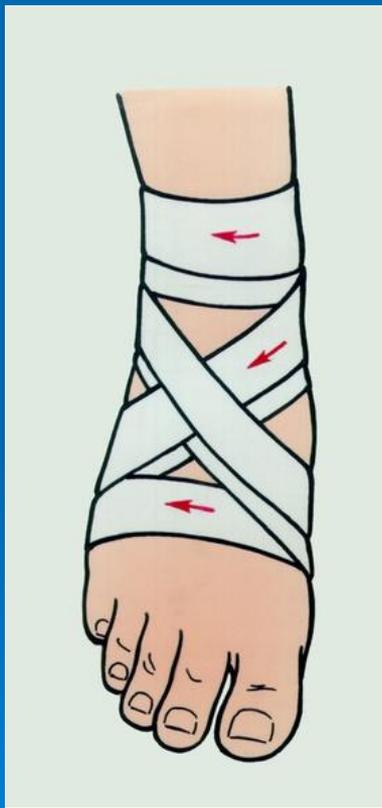


Колосовидная повязка на плечо

Ранения области плечевого сустава



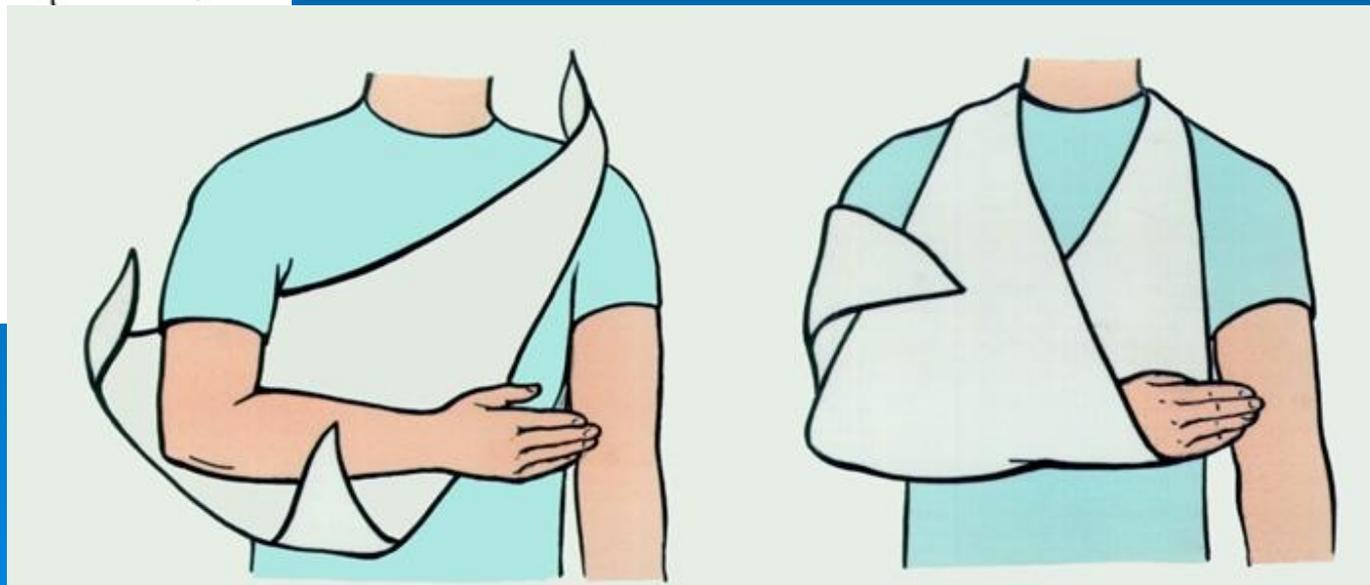
Повязка на голеностопный сустав



Косыночные повязки



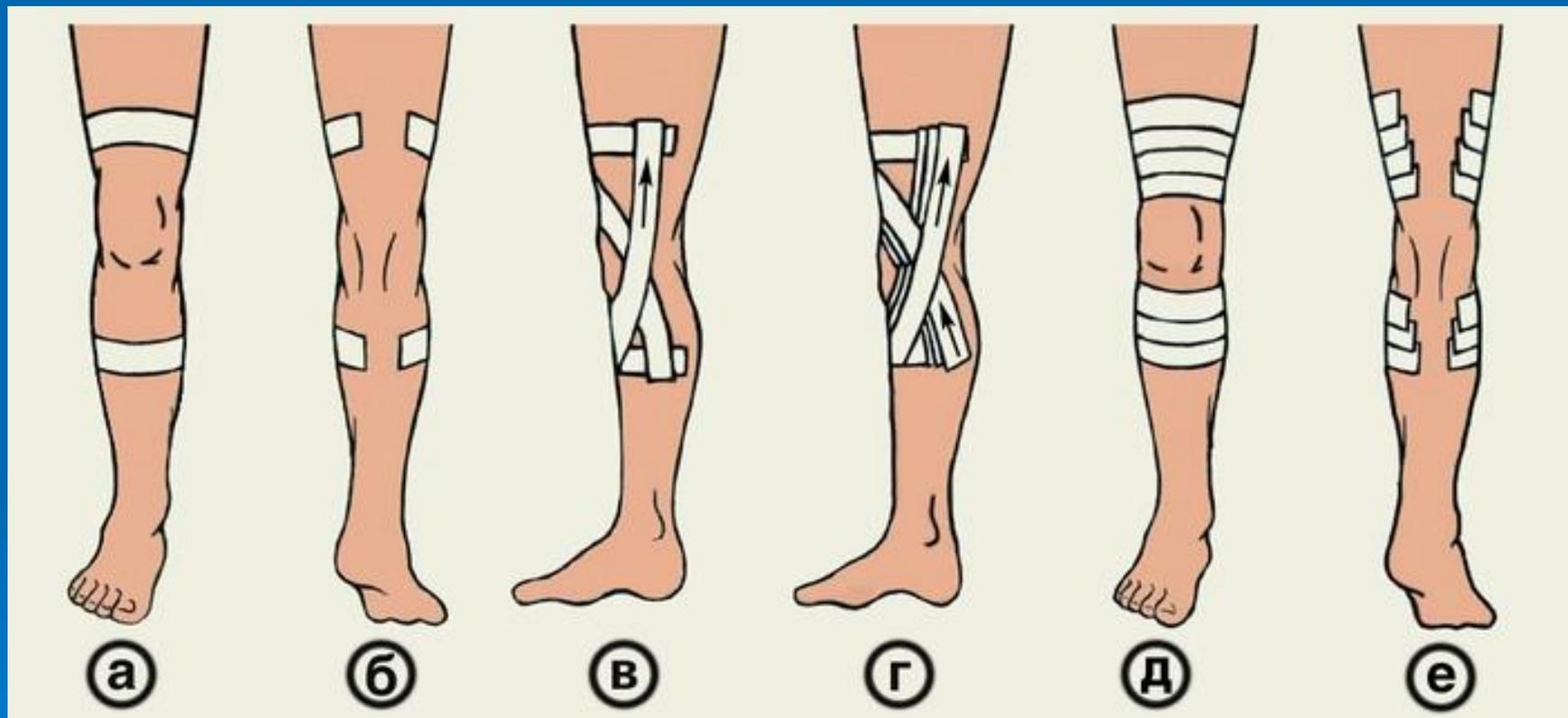
Применяются для фиксации конечности при помощи косынки



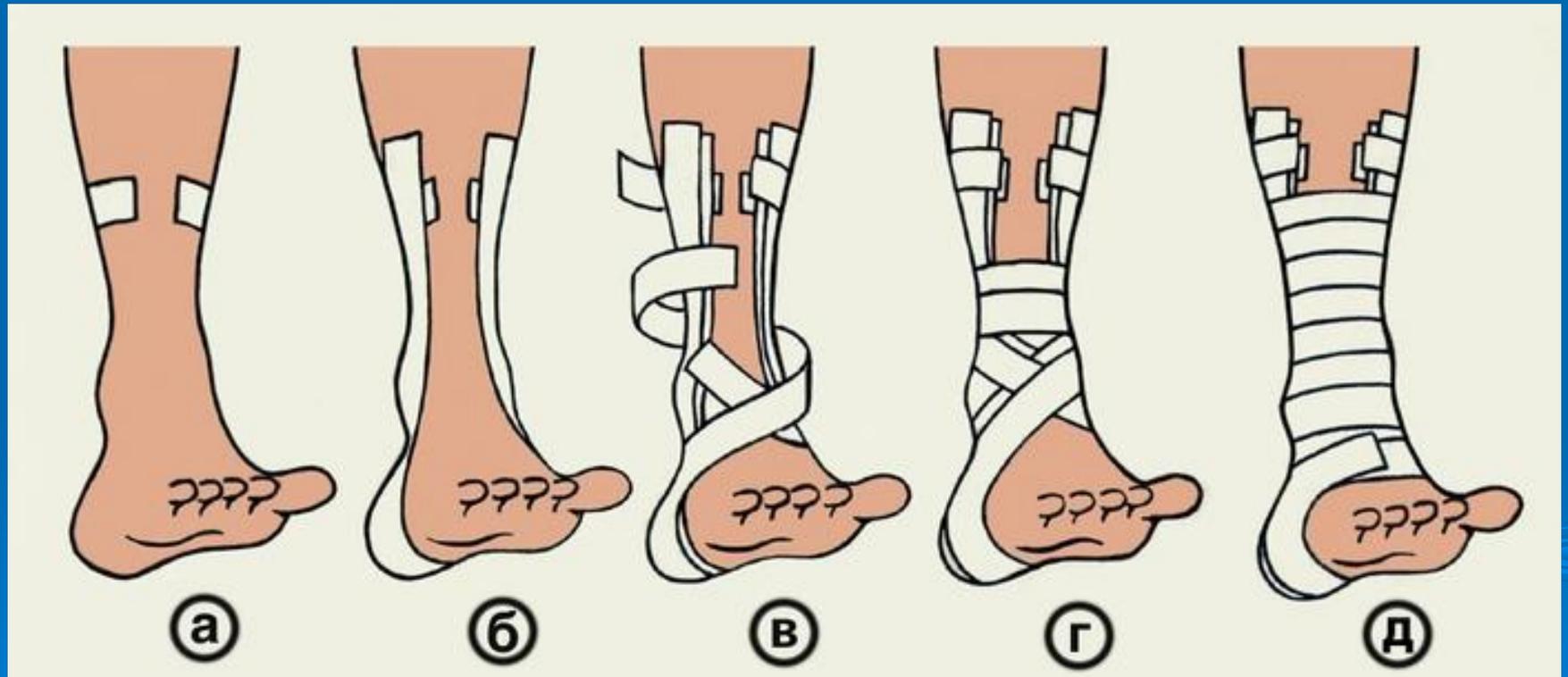
Тейпирование (лейкопластырные повязки)

- Применяется для лечения повреждений мышц, сухожилий, связок конечностей
- Показания: ушибы, растяжения
- Цель — обеспечить стабильность положения конечности, не нарушая при этом его функции
- Не рекомендуется при кровотечении и выраженном отеке

Тейпинг коленного сустава



Тейпинг голеностопного сустава



Переохлаждение

Способствующие факторы:

- Низкая температура, ветер
- Влажная одежда
- Прием алкоголя
- Недостаточная акклиматизация
- Общее переутомление
- Низкая физическая активность



Переохлаждение. Симптомы

1 стадия

- сонливость, замедление речи
- температура тела 30-32⁰С

2 стадия

- угнетение сознание
- нарушение речи, мимики
- дыхание редкое
- температура тела 29-32⁰С

3 стадия

- сознание отсутствует
- кожа холодная
- судорожные сокращения жевательных мышц
- Конечности согнуты, мышцы напряжены
- Пульс редкий, неритмичный
- Температура тела 26-30⁰С

ПП при переохлаждении

Теплая, сухая одежда

Теплое питье

Грелки на крупные сосуды

Термоодеяло

В палатке: зажечь все горелки

Массаж тела и конечностей

Раздеть, положить между двумя голыми телами, в спальники.

В лагере: теплая ванна с 21° постепенно увеличивать температуру

При угнетении дыхания – искусственная вентиляция легких

Спасательные покрывала и грелки



Отморожения

Периоды:

- дореактивный
 - легкая боль
 - покалывание
 - снижение и отсутствие чувствительности
 - похолодание и бледность кожных покровов
- реактивный

Начинается после согревания конечности

Зависит от глубины поражения (степени)

Реактивный период

I степень

- побледнение → покраснение
- шелушение кожи

II степень

- кожа синюшно-багровая, отечная
- пузыри с прозрачным или красным содержимым

III степень

- некроз кожи и подлежащих слоев
- кожа фиолетовая, отечная
- пузыри с темным содержимым
- отсутствует чувствительность

IV степень

- некроз кости
- исход – гангрена, ампутация

отморожение I степени



отморожение
II степени





Отморожение кистей рук III степени



Отморожение кисти левой руки IV степени

ПП при отморожениях

обнажить, проверить чувствительность, массировать пораженное место мягкой тканью (флис, мягкая шерсть), НЕ СНЕГОМ

Обернуть толстым слоем теплоизолирующего материала

Активные движения пострадавшего

Согревание в помещении постепенное: руками или спиртосодержащими растворами

если после отогревания пальцы остаются белыми или красными на продолжительное время, срочная госпитализация в травматологическое отделение