|  |
| --- |
| **Первая помощь при утоплении**Утопление - это смерть от гипоксии (острое кислородное голодание), возникающей в результате закрытия дыхательных путей жидкостью, чаще всего водой.Когда человек тонет, вода попадает в верхние дыхательные пути и выталкивает воздух. Поэтому, прежде всего, происходит так называемый ларингоспазм (спазм голосовых складок) - закрывается путь в трахею, одновременно происходит остановка дыхания. Такое захлебывание называется «сухим». Человек может захлебнуться и по-другому («истинное» или аспирационное захлебывание). Если пострадавший слишком долго находился в воде, а в дыхательные пути попало значительное количество жидкости, то наступает кислородное голодание, в результате жизненно важный рефлекс остановки дыхания не действует, утопающий начинает «вдыхать» воду, которая и попадает в легкие. Без оказания первой помощи при утоплении пострадавший может погибнуть до приезда спасателей.При утоплении у человека возникает реакция беспокойства. Эта реакция направлена на мобилизацию внутренних ресурсов организма в экстренных условиях: пульс замедляется, [артерии](https://doktorland.ru/arterii.html) сокращаются. Кровь, насыщенная кислородом, направляется в сердце и [головной мозг](https://doktorland.ru/razvitie-37.html). Потребность тканей в кислороде уменьшается. Это позволяет дольше сохранять жизнеспособность в холодной воде.**Виды утопления**Если в организм человека попадает более 1 литра воды, появляются различные нарушения функций организма в зависимости от типа воды. Если это пресная вода, то она проникает в кровь. В результате изменяется состав крови, особенно количество соли и белка. Вследствие этого наблюдается дрожание желудочков сердца, начинается «разрыв» эритроцитов. Если в легких собралась морская вода, то плазма крови попадает в альвеолы легких и там скапливается, вызывая отек легких. Все эти явления чрезвычайно опасны для жизни человека.Различают три вида утопления:* Утопление в пресной воде - при аспирации пресной воды происходит выраженное нарушение электролитного баланса, увеличение объема крови, гемолиз, ведущие к асфиксии, фибрилляция желудочков, остановка сердца. Также может развиться гипонатремия (недостаток натрия в крови).
* Утопление в соленой воде - в морской воде высокая концентрация солей, при аспирации морской воды наблюдается повышение содержания натрия и хлора в плазме. В организме накапливается слишком много воды, развивается эдема легких. Нарушается снабжение организма кислородом, что приводит к остановке сердца и смерти.
* Сухое (ложное) утопление - вследствие попадания воды в нос и глотку происходит рефлекторный паралич дыхания (иногда отмечается также спазм глотки). В этом случае в легкие поступают небольшой объем воды, однако прекращение дыхания вызывает остановку сердца.

**Первая помощь при утоплении**Спасательный кругВо время утопления смерть наступает не сразу, а лишь через некоторое время. Поэтому нередко пострадавшего можно спасти, грамотно оказав ему первую помощь. Спасти можно и пострадавшего, долго пробывшего в холодной воде. Это возможно потому, что во время пребывания человека в холодной воде все жизненно важные функции организма подавляются и тканям требуется меньше кислорода, чем в обычных условиях. Оказание экстренной помощи начинают с реанимационных мероприятий и кислородной терапии.Меры по оказанию первой помощи при утоплении - искусственное дыхание, поддержание жизненно важных функций, вызов скорой медицинской помощи. Прибывший на место происшествия врач произведет [искусственную вентиляцию легких](https://doktorland.ru/iskusstvennaya_ventilyaciya_legkih.html). Если реанимационные меры эффективны, и жизненно важные функции пострадавшего восстанавливаются, то его госпитализируют в отделение [реанимации](https://doktorland.ru/reanimaciya.html) и интенсивной терапии. При необходимости в больнице также принимаются меры по обеспечению проходимости дыхательных путей. Лечение пострадавшего сложное, в разных случаях применяются разные методы лечения. Тактика лечения зависит от степени поражения органов. В связи с тем, что, как правило, пострадавшие испытывают шок, одним из методов лечения является помощь психолога.Даже если утопающего удалось спасти, и благодаря реанимационным мерам он пришел в сознание, остается вероятность развития шока, поэтому пострадавшего необходимо доставить к врачу.**Как помочь самому себе?**Если вы тонете, ни в коем случае нельзя впадать в панику. Необходимо звать на помощь, но не все время, так как силы и запас воздуха быстро исчерпаются. Кроме того, рекомендуется дышать спокойно, временами задерживать дыхание.Основная задача человека, оказывающего первую помощь при утоплении - вытащить из воды пострадавшего и вызвать скорую медицинскую помощь. Действовать рекомендуется следующим образом:* Увидев, что тонет человек, необходимо позаботиться, чтобы была вызвана скорая медицинская помощь.
* Затем следует немедленно оценить свои возможности: хватит ли сил доплыть до пострадавшего и вытащить человека на берег. Если сомневаетесь, то не стоит бросаться в воду, чтобы позже не пришлось спасать и Вас.
* При спасении утопающего нельзя сразу прыгать в незнакомый водоем. Спасатель не должен рисковать своей жизнью. В воду необходимо заходить медленно. Если несчастье произошло на реке, постарайтесь держаться за канат или длинную ветку, конец которой будет в руках у Вашего помощника на берегу. Постарайтесь заранее определить, в каком месте лучше вытащить пострадавшего на берег.
* Необходимо запомнить, где опасное течение, определить место, где можно зацепиться или в каком месте лучше вытащить пострадавшего на берег.
* Если утопающий в сознании, то подплыв, необходимо попытаться его успокоить, выдерживая дистанцию, потому что охваченный паникой человек может утянуть на дно и самого спасателя.
* Утопающего необходимо схватить «морским» способом и остерегаться, чтобы он не вцепился в спасателя руками и ногами и не сковал его движений. Утопающему также необходимо показать в какую сторону вы намерены плыть.
* Если произошла остановка дыхания, несколько раз необходимо вдохнуть воздух утопающему еще в воде (разумеется, если неглубоко и можно встать).
* Если пострадавший еще дышит, а его сердце бьется, тогда, не обращая внимания в сознании он или нет, его укладывают на бок. В противном случае пострадавшего необходимо уложить на спину и начать приводить в чувство.
* Если человек долгое время находился в воде, возникает опасность переохлаждения. Поэтому пострадавшего оденьте в теплую одежду и укутайте в одеяло.

**Профилактика утопления*** Не следует погружаться в воду, если Вы не умеете плавать или боитесь воды.
* Заплывайте далеко лишь в том случае, если Вы хороший пловец.
* Необходимо соблюдать осторожность, плавая в незнакомых водоемах.
* Не ныряйте вниз головой. Вследствие сильного удара головой о дно возможна потеря сознания. Последствием этого может быть поперечный паралич.
* Во время катания на лодке рекомендуется надеть на себя спасательный жилет.

Дополнительно статьи на данную тему:[Вывихи, ушибы и растяжения](https://doktorland.ru/vyvihi_ushiby.html)[Травмы плеча](https://doktorland.ru/travmy_plecha.html) |

|  |
| --- |
| Все материалы на сайте размещены для справки. Перед началом лечения проконсультируйтесь с врачом. |