

Первая помощь при потере сознания

Внезапные расстройства сознания могут представлять реальную угрозу жизни.

Потеря сознания может возникнуть в результате:

- ✚ травмы головы, кровоизлияния, электротравмы, отравления или болевого шока;
- ✚ длительного воздействия на человека тепла или холода (при тепловом ударе либо замерзании);
- ✚ недостаточного количества кислорода в крови человека (что случается при удушье);
- ✚ вследствие серьезных заболеваний (эпилепсия, сахарный диабет, болезни сердца, лихорадка).

Оказание первой помощи при потере сознания должно проводиться незамедлительно, при этом необходимо грамотно определить вызвавшую ее причину и суметь правильно оказать пострадавшему помощь.

Обморок – это кратковременная потеря сознания и падение на фоне внезапного снижения обмена веществ в головном мозге. Чаще всего такое снижение происходит в результате кратковременного нарушения мозгового кровотока и, следовательно, нехватки кислорода.

Обморок всегда сопровождается **предобморочным состоянием**, при котором:

- ✚ человек испытывает чувство дурноты;
- ✚ появляются круги перед глазами и стук в висках;
- ✚ учащается сердцебиение;
- ✚ повышается потоотделение;
- ✚ происходят приливы жара;
- ✚ появляется тошнота;
- ✚ дыхание становится неглубоким, поверхностным;
- ✚ появляется ощущение приближающегося падения.

Чтобы Вас не мучили обморочные состояния, в целях профилактики очень полезно регулярно делать физические упражнения, заниматься зарядкой по утрам. Это укрепит кровеносные сосуды и улучшит движение крови по организму. Также полезны ежедневные прогулки в парке, лесу или просто на природе. На прогулке очень важно глубоко дышать, так как в организм поступает большое количество свежего воздуха и улучшается кровоток. Все это поможет предотвратить обморок.

Первая помощь при обмороке:

- ✚ следует уложить пострадавшего на спину так, чтобы голова была опущена, а ноги приподняты;
- ✚ необходимо освободить его шею и грудь от стесняющей одежды для облегчения дыхания и обеспечить приток свежего воздуха;
- ✚ вызвать «Скорую помощь»;
- ✚ лицо пострадавшего обрызгайте холодной водой;
- ✚ для приведения пострадавшего в чувство воспользуйтесь нашатырным спиртом;
- ✚ если обморок не вызван перегревом, то укройте пострадавшего, положите к ногам грелку;
- ✚ когда человек придет в сознание, дайте ему питье. После голодного обморока – дайте сладкий чай, но не пищу, обеспечьте покой.

Нельзя хлопать по щекам человека, находящегося в обмороке – это может ухудшить его состояние или привести к западению языка.

Если у пострадавшего боли в животе и возникают повторные обмороки – положите холод на область живота, возможно у пострадавшего внутреннее кровотечение.