

С. В. Максимович

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
справочник для родителей**

УДК 616-053.2(035)
ББК 57.3я2
М17

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Максимович, Сергей Владимирович.

М17 Первая помощь. Справочник для родителей. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 192 с.: ил. — (Новейший медицинский справочник)

ISBN 978-5-17-100649-5

Все родители мечтают о здоровых, разумных и красивых детях. Ответственность за здоровье полностью ложится на плечи мамы и папы. Для родителей едва ли не самым ценным окажется умение своевременно распознавать самые первые признаки нездоровья, чтобы как можно раньше забить тревогу, обратиться к врачу и, если потребуется, начать лечение.

Каждому известно, как важно при несчастных случаях или внезапных обострениях тяжелых заболеваний не растеряться и оказать пострадавшему первую, доврачебную, помощь, особенно если этот пострадавший — ребенок.

УДК 616-053.2(035)
ББК 57.3я2

Научно-популярное издание

16+

Сергей Максимович

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ. СПРАВОЧНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Заведующая редакцией *Ж. Фролова*
Руководитель направления *Е. Полякова*
Редактор *Е. Шаповал*

Технический редактор *Т. Тимошина*
Корректор *Е. Железнова*
Верстка *С. Бабанин*

Компьютерный дизайн обложки *Е. Вороникова*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 — книги, брошюры

Подписано в печать 12.01.2017. Формат 84×108/32.
Усл. печ. л. 10,08. Тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

ISBN 978-5-17-100649-5

© ЧП «И-Концепт», текст, 2017

© ФЛП О.Ю. Каширина,
оригинал-макет, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Содержание

Предисловие	6
Неотложная помощь	9
Основные принципы неотложной помощи	9
Действия в критической ситуации	10
Правила оказания первой помощи	11
Основы реанимации	14
Оценка ситуации.....	14
Возможные ситуации и алгоритмы действий.....	15
Травмы	20
Общие принципы неотложной помощи при ушибе, растяжении, вывихе, переломе	20
Общие принципы обезболивания при травмах.....	20
Ушибы (синяки, шишки)	21
Растяжение	22
Ссадины, царапины, мелкие порезы	24
Раны	25
Травматическая ампутация.....	27
Инородные тела	29
Заноза (инородное тело в коже).....	29
Инородное тело в ране.....	31
Инородное тело в дыхательных путях.....	31
Инородное тело в глазу.....	34
Инородное тело в носу.....	36
Инородное тело в наружном слуховом проходе.....	37
Инородные тела в глотке.....	38
Инородное тело в желудочно-кишечном тракте.....	40
Кровотечения	42
Наружное кровотечение.....	42
Внутреннее кровотечение	47
Носовое кровотечение	47
Рвота с кровью.....	49

Кровоизлияния.....	50
Кровохарканье	51
Кровь в кале	52
Кровь в моче	54
Общие правила ухода за больным ребенком	55
Высокая температура	57
Признаки жара у малыша	58
Кожные проблемы.....	63
Пупочная ранка.....	63
Сыпи.....	64
Гнойничковые заболевания кожи.....	69
Популярная гастроэнтерология для мам	70
Стул здорового малыша	70
Симптомы, требующие внимания.....	72
Запор	76
Что такое дисбактериоз.....	81
Грибковый стоматит (молочница).....	88
Кишечные колики у новорожденных.....	89
Расстройство мочеиспускания	92
На что нужно обращать внимание	93
Острые респираторные (простудные) заболевания.....	96
Профилактика	98
Лечение	106
Осложнения острых респираторных заболеваний.....	110
Насморк	121
Детские инфекции	126
Корь	127
Краснуха.....	129
Ветряная оспа.....	131
Эпидемический паротит (свинка).....	133
Скарлатина	134
Коклюш.....	136
О прививках	139
Какими бывают вакцины.....	141
Безопасна ли вакцинация?.....	143
Практические рекомендации по снижению риска вакцинации	147

Аллергия	149
Аллергия и диатез	150
Симптомы.....	151
Как быстро возникает аллергическая реакция.....	152
Как помочь ребенку	153
Особенности питания при аллергии	155
Как ухаживать за кожей.....	161
Техника медицинских манипуляций	163
Измерение температуры шаг за шагом.....	163
Исследование пульса.....	168
Понятие об артериальном давлении и его измерение	170
Подсчет числа дыхательных движений.....	172
Закапывание глазных капель.....	172
Закладывание глазной мази.....	173
Промывание глаза.....	173
Закапывание капель в ухо	174
Холодный компресс	174
Ингаляции	175
Промывание желудка	176
Клизмы.....	176
Инъекции.....	179
Домашняя аптечка	181
Основные требования к аптечке.....	181
Средства ухода за новорожденным	182
Инструменты и вспомогательные материалы.....	182
Перевязочные материалы	185
Лекарственные средства	188

Предисловие

Все родители мечтают о здоровых, разумных и красивых детях. Ум, как говорится, — дело наживное, красота — спорное. Однако без здоровья — никуда. А значит, сохранение запаса здоровья, полученного ребенком от родителей, — наиважнейшая задача.

Как только малыш оказывается дома, ответственность за его здоровье практически полностью ложится на плечи мамы и папы. Их внимание, забота, усердие и терпение — главный залог обустройства комфортного и здорового быта малыша. Но самый правильный образ жизни, к сожалению, не способен на 100% уберечь от болезни. Вы отвлеклись, а малыш засунул в слуховой проход мелкий предмет; случайно упал и ушибся, из ранки сочится кровь... К сожалению, такие ситуации не так уж редки. Что делать в этих случаях? Как помочь, пока врач еще далеко?

Для родителей едва ли не самым ценным окажется умение своевременно распознавать самые первые признаки нездоровья, чтобы как можно раньше забить тревогу, обратиться к врачу и, если потребуется, начать лечение. Как говорится, кто предупрежден, тот вооружен. Поэтому мы полагаем, что ответственные родители не откажутся заранее вооружиться знаниями, чтобы в трудный момент, если болезнь все-таки наступит, не оказаться перед ней беспомощными, вовремя обнаружить ее и спокойно, не паникуя и со знанием дела, принять необходимые меры.

Ни один врач не может знать вашего ребенка так, как вы. То, что типично для большинства детей, вовсе

не обязательно характерно для вашего малыша. И пока ваш ребенок мал и не может сам ответить, что и где у него болит, ответы на эти вопросы, если придется обращаться к врачу, хорошо бы знать родителям.

Каждому из нас хорошо известно, как важно при несчастных случаях или внезапных обострениях тяжелых заболеваний не растеряться и оказать пострадавшему первую, доврачебную, помощь, особенно если этот пострадавший — ребенок.

Многие люди уверены, что они умеют оказывать первую помощь, а уж если что-нибудь произойдет с ребенком, то они наверняка смогут его защитить и помочь. Однако практика показывает, что это далеко не так. В критической ситуации многие поддаются панике, боятся или не могут справиться с этой задачей.

Критические ситуации, как правило, возникают внезапно и требуют быстрых и правильных действий. Оказание первой помощи, своевременное и эффективное выполнение необходимых действий — не просто благородное дело. Оно требует колоссального напряжения и нередко связано с риском. Очень важно уметь сохранить хладнокровие и не совершать поспешных действий, которые могут повредить и пострадавшему, и пришедшему на помощь.

Цель этой книги — помочь вам правильно, своевременно, а также безопасно и действенно оказать первую помощь попавшему в беду ребенку. Издание подготовлено таким образом, чтобы стать надежным помощником родителей в тяжелую минуту. В книге коротко и доступно рассказано:

- о неотложных ситуациях, а также принципах и правилах оказания первой помощи;
- о самых распространенных детских болезнях;
- о первых симптомах и способах лечения;
- о правильном уходе за больным ребенком;

- о смысле некоторых лабораторных исследований;
- о случаях, когда потребуется обращение к врачу;
- о необходимых мерах профилактики заболеваний и укрепления иммунитета.

Сохранение здоровья ребенка — забота и ответственность родителей. Даже самый лучший врач — всего лишь ваш помощник.

Совершенно очевидно, что небольшой объем издания вынудил нас ограничиться только основными, самыми распространенными проблемами, с которыми сталкиваются родители малышей. Но поверьте, объема предложенных вам сведений достаточно, чтобы вы побороли растерянность и не чувствовали себя беспомощными перед лицом трудностей. Искренне надеемся, что благодаря нашей книжке ваши детки будут болеть реже, а поправляться — быстрее.

Итак, предлагаем вам краткое руководство для ответственных родителей, которые хотят:

- понимать, что происходит с их малышом;
- распознавать проявления болезни, если уж она наступит;
- знать спектр возможностей при выборе лечебной тактики;
- понимать смысл врачебных назначений;
- оценивать течение болезни и ход выздоровления;
- добиваться полного выздоровления и восстановления малыша.

Желаем удачи!

Неотложная помощь

Первая помощь — это комплекс мероприятий, которые должны быть предприняты на месте происшествия до прибытия медицинских работников. Круг ее задач включает устранение воздействия травмирующих факторов и проведение простейших, но вместе с тем эффективных мероприятий, направленных на обеспечение как можно скорейшей отправки пострадавшего в лечебное учреждение. Это означает, что первая помощь призвана главным образом предупредить опасные последствия при получении травм, кровотечений, инфекций, а также шока. Именно поэтому первую помощь необходимо оказывать незамедлительно, на месте происшествия, и по возможности квалифицированно. Такую помощь осуществляют еще до прихода врача и перед отправкой пострадавшего в больницу.

Основные принципы неотложной помощи

- Правильность и целесообразность.
- Быстрота.
- Обдуманность, решительность и спокойствие.

Оказание первой помощи необходимо проводить в следующем порядке:

- если оставаться на месте происшествия небезопасно, то пострадавшего следует вынести;

- остановить кровотечение и обработать поврежденные участки тела с помощью подручных средств;
- обеспечить неподвижность мест переломов и предупредить травматический шок;
- доставить или обеспечить отправку пострадавшего в ближайшее доступное лечебное учреждение, вызвать скорую помощь (спасателей) и дожидаться их прибытия.

Действия в критической ситуации

В любой экстремальной ситуации (особенно если рядом с вами дети) главное — сохранять хладнокровие и поступать обдуманно. Действуйте последовательно.

Оцените ситуацию.

- Что случилось?
- Сколько среди пострадавших детей?
- Существует ли опасность получения дополнительных травм?
- Может ли кто-нибудь из находящихся рядом людей помочь?
- Следует ли вызвать скорую помощь или спасателей?

Подумайте о безопасности.

- Устраните все возможные источники потенциальной опасности.
- Переносите ребенка только если иного выхода нет.
- Выполняйте все действия крайне осторожно.

Сначала — самое серьезное.

Жизнь ребенка находится под угрозой, если у него:

- сильное кровотечение;
- остановка дыхания;
- нарушение сознания.

Если вы один:

- зовите кого-нибудь на помощь;
- начинайте сердечно-легочную реанимацию и проводите ее в течение 1 минуты, после чего звоните в службу спасения или скорую помощь;
- продолжайте реанимационные действия до прибытия спасателей или медиков.

Если пострадал не один ребенок, займитесь в первую очередь тем из них, кто не двигается, — возможно, он потерял сознание.

Если вы не один:

- убедитесь в собственной безопасности;
- один взрослый начинает реанимацию и продолжает ее до прибытия помощи;
- второй взрослый звонит в службу спасения или скорую помощь и по возможности удерживает телефонную связь, информируя о развитии ситуации и получая инструкции.

Правила оказания первой помощи

- Первым делом вызовите скорую помощь или спасателей и только затем начинайте что-либо делать.
- Необходимо по возможности четко представить себе обстоятельства, которые повлияли на возникновение и характер трагедии. Это особенно важно в случаях, когда пострадавший находится без сознания. Следует помнить, что все *данные, собранные человеком, который оказывает первую помощь, дополнительно помогут врачу принять правильное решение во время оказания квалифицированной помощи.*

- Следует быстро и правильно оценить состояние пострадавшего после полученной травмы.
- Здраво оценивайте возможности по оказанию первой помощи. Возможно, рядом с вами окажется более квалифицированный человек, в таком случае следует предоставить все манипуляции ему. При оказании первой помощи руководствуйтесь здравым смыслом.
- Выполните лишь те действия, которые необходимы для сохранения жизни пострадавшего.

При вызове скорой помощи говорите кратко и без предположений:

- Сколько людей пострадало.
- Их пол.
- Их возраст.
- Что случилось с пострадавшими. Если вы не знаете, констатируйте состояние: находится без сознания, сильные боли, ушиб, кровотечение и т. п.
- Точный адрес (улица, дом, корпус, подъезд, этаж, номер квартиры, код подъезда или домофон), объясните, как можно проехать.
- Если машина не сможет подъехать к самому месту происшествия, то укажите, где и кто будет ее встречать.
- Кто вызвал скорую — прохожий, родственник, сосед.
- Номер вашего телефона. Это особенно важно, если вы находитесь где-нибудь на автостраде или в удаленном месте.

Учтите следующие важные моменты:

- Трубку можно вешать только после того, как ее повесит диспетчер.

- Если есть возможность, необходимо отправить кого-нибудь встретить специалистов.

При вызове скорой помощи указывайте количество пострадавших. Одна бригада — один пострадавший!

Порядок действий при оказании неотложной помощи.

- Обеспечение безопасности себе и пострадавшему.
- Обеспечение физического и психологического комфорта пострадавшему.
- Сердечно-легочная реанимация (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца).
- Предотвращение осложнений.

Основы реанимации

Реанимационные мероприятия имеют смысл только в период клинической смерти.

Клиническая смерть — состояние, наступающее после остановки кровообращения и дыхания и заканчивающееся после наступления необратимых изменений в коре головного мозга.

В общих чертах механизм развития этого угрожающего состояния можно представить следующим образом. Кислород перестает поступать в мозг, когда прекращается дыхание (в этом случае ребенок теряет сознание). Недостаток кислорода влияет на сердечную деятельность. Это вызывает замедление, а затем и полную остановку работы сердца.

На оценку ситуации, определение признаков клинической смерти и все сомнения у вас есть не более 10 секунд. Даже если вы сомневаетесь, сможете ли помочь ребенку, приступайте к реанимационным мероприятиям. Вероятность того, что станет хуже, невелика, а шанс помочь существует!

Оценка ситуации

Выясните три обстоятельства:

1. Потерял ли ребенок сознание?
2. Дышит ли он?
3. Прощупывается ли пульс?

Как проверить отсутствие сознания.

При коме отсутствует реакция на громкое обращение и прикосновение. Осторожно потормозите ребенка, позовите его по имени, ущипните. Отсутствие реакции — признак отсутствия сознания.

Как удостовериться в отсутствии дыхания.

Существует правило СОС — Слушайте дыхание, Ощущайте дыхание щекой, Смотрите на движения грудной клетки.

Как удостовериться в отсутствии кровообращения.

Необходимо проверить наличие пульса на крупных артериях:

- сонной;
- плечевой;
- лучевой;
- бедренной.

Возможные ситуации и алгоритмы действий

Ребенок без сознания, дышит, пульс прощупывается.

1. Оказывайте неотложную помощь в зависимости от того, что вызвало критическую ситуацию (травма, кровотечение).
2. Уложите ребенка в безопасное положение.
3. Вызовите спасателей или скорую помощь.
4. Не оставляйте ребенка одного. Наблюдайте за его состоянием. Будьте готовы в любой момент начать реанимационные действия.