

Обморожения.

Чаще всего обморожению подвергаются периферические части тела: пальцы рук и ног, а также нос, уши, щеки.

Обморожения возникают только при длительном воздействии холода, обычно в результате низкой температуры воздуха, а также при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом. Предрасполагают к обморожению общее состояние организма вследствие голодания, утомления или заболевания, а также алкогольное опьянение.

- При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.
- При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место теплыми вещами по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.
- Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы, 15-20 капель корвалола или волокардина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и дождитесь врача.

Ни в коем случае нельзя:

- Быстро согревать обмороженные места (обкладывание грелками, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), т.к. при этом обмороженные ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;
- Растирать обмороженные участки снегом из-за повреждения мелкими льдинками поверхности кожи и занесения инфекции;
- Употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов и ухудшение снабжения пораженных участков кислородом);
- Натирать обмороженные участки тела жиром, нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей;

ПОМНИТЕ: спасти обмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы.

Поражение электрическим током.

ПОМНИТЕ: при поражении электрическим током имеют значение не только его сила, напряжение и частота, но и влажность кожных покровов, одежды, воздуха и продолжительность контакта. Возможна потеря сознания, судороги, прекращение кровообращения и дыхания

Основная причина смерти при поражении бытовым электричеством – фибрилляция желудочков сердца (нарушение ритма сокращения сердца – желудочки теряют способность к сокращению и перестают выбрасывать кровь в аорту, что приводит к остановке сердца).

При электротравме необходимо:

- Освободить пострадавшего от воздействия тока.

ПОМНИТЕ: при оказании помощи можно пользоваться только сухими токонепроводящими предметами.

- Не теряйте времени на поиски рубильника и выключателей, когда можно сбросить или перерубить провода

Освобождая пострадавшего от проводов можно использовать обычную деревянную или пластмассовую линейку, книгу или свернутую в трубку газету.

Если электрические провода зажаты в руке пострадавшего, их следует перерезать ножом или ножницами с изолированными ручками.

ПОМНИТЕ: во избежание короткого замыкания каждый провод нужно обрезать отдельно и обязательно на разных уровнях.

- Если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду, дайте болеутоляющие и успокаивающие средства: анальгин, аспирин, настойку валерианы (запивать не более чем 2-3 глотками жидкости). Не позволяйте пострадавшему двигаться.
- При сохраненном пульсе на сонной артерии, но отсутствии сознания следует как можно быстрее 2-3 раза сделать искусственную вентиляцию легких и при появлении самостоятельного дыхания повернуть пострадавшего на живот. Если есть возможность обложить голову пакетами со льдом, то шансы на спасение значительно повысятся.
- При обмороке (отсутствии сознания, но сохранившимся дыханием) уложите пострадавшего на бок на твердую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Поднесите к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело, наложите на места ожогов стерильные повязки.
- Если наступила остановка сердца (зрачки расширены и не реагируют на свет, пульс на сонной артерии не прощупывается), в первые секунды необходимо нанести удар кулаком по груди. Резкое сотрясение остановившегося сердца поможет восстановить сердечный ритм.
- Не прекращайте реанимацию до полного восстановления самостоятельного дыхания, пульса, сужения зрачков или до прибытия врача.

Острое пищевое отравление.

Пищевое отравление, как правило, возникает при употреблении продуктов, загрязненных большим числом бактерий или токсинами – продуктами жизнедеятельности этих бактерий. Возникает через несколько часов после приема недоброкачественной пищи из мясных, рыбных, молочных и овощных продуктов. Пища с большим содержанием сахара, кислоты, соли, жира, а также сухие продукты не способствуют росту бактерий. Отличная среда для их размножения – продукты с большим содержанием белка и влаги (блюда из мяса, рыбы, птицы, сливки, молоко, мягкие сыры)

Симптомами пищевого отравления являются: головная боль, головокружение, тошнота, рвота, слабость озноб, сонливость. Пульс учащенный, слабый, отдышка, судороги. Повышенная температура тела.

- Вызовите врача.
- Для промывания желудка дайте больному выпить несколько стаканов слабо-розового раствора марганца в кипяченой воде.
- Для очистки кишечника больному необходимо принять слабительное или сделать клизму.
- Уложите больного, не оставляйте его одного до улучшения самочувствия или прибытия врача.
- При улучшении самочувствия дайте ему чай или кофе. Питание ограничьте безбелковой пищей.

Для того чтобы уменьшить риск пищевого отравления, следует учитывать основные рекомендации:

- Мойте руки перед приготовлением пищи, после туалета, после того как прикасались к домашним животным
- Не прикасайтесь руками ко рту, носу, волосам во время приготовления пищи. Не готовьте пищу для других, если у вас расстройство желудка, респираторная или кожная инфекция
- Не покупайте на улице мясо, масло, рыбу, колбасные изделия, пирожные, торты. Пролежав на солнце полтора часа, эти продукты превращается в прямую угрозу для вашего здоровья.
- Храните продукты в соответствии с указаниями изготовителя. Есть консервы, которые можно держать в кухонном шкафу, а есть такие, которым нужен только холодильник.
- Не ешьте консервы, если банка вздулась, если она ржавая, плохо закатана. Тщательно вытирайте крышку банки, прежде чем ее открыть. После того как банка открыта, ее содержимое следует переложить в эмалированную или керамическую посуду, хранить при пониженной температуре
- Избегайте соприкосновения сырой и готовой пищи. Для этого ставьте пищу в холодильник в плотно закрытой посуде.
- Закрывайте продукты во время размораживания. Не делайте этого в теплом месте. В тепле создаются благоприятные условия для роста бактерий в уже разморожившимся куске.
- Избегайте есть недожаренную (недоваренную) птицу, мясо и рыбу. Не разогревайте пищу больше одного раза. Ее надо разогревать, чтобы она была горячей. Суп желательно прокипятить в течение 10 минут.
- Никогда не ешьте продукты, которые вызывают у вас сомнение.

Термический ожог.

Прежде всего при ожоге необходимо охладить пораженную область. Чем дольше не принимаются меры при ожоге, тем серьезнее будет травма пострадавшего.

Ожог первой степени – покраснение кожи.

- Обожженное место поставьте под струю холодной воды и подержите до стихания боли, затем смажьте это место спиртом или одеколоном, не накладывая повязки. Обрабатывайте несколько раз в день место ожога лечебными аэрозолями («Винизоль», «Пантенол» и др.)

ЗНАЙТЕ: Своевременное применение холода позволит избежать образования пузырей и уменьшить боль

Ожог второй степени – образование пузырей

- Наложите стерильную повязку (бинт или проглаженную утюгом ткань), вызовите на дом врача, давайте пострадавшему чаще пить.

Ожог третьей степени – обширные поражения кожи.

- Немедленно вызовите «скорую помощь», укутайте пострадавшего проглаженным полотенцем, простыней. Дайте ему 1-2 таблетки анальгина или амидопирина, большое количество жидкости (чай, минеральную воду)

При ожоге третьей степени ни в коем случае нельзя:

- Обрабатывать кожу спиртом, одеколоном;
- Прокалывать образовавшиеся пузыри (они предохраняют рану от инфекции);
- Смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки, засыпать порошками;
- Срывать прилипшие к месту ожога части одежды, прикасаться к обожженному месту руками (это приводит к проникновению инфекции);
- Разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться (возможен шок);
- Поливать пузыри и обугленную кожу водой.
-

Химический ожог.

Под действием едких веществ (концентрированных кислот, щелочей, растворов солей некоторых металлов) кожа и слизистые оболочки быстро омертвевают. Агрессивные химические вещества медленно проникают в ткани, поэтому длительно поражают организм, разрушая эритроциты, нарушая обмен в тканях, функции внутренних органов.

- Немедленно вызовите «скорую помощь».
- Сухой тканью удалите с кожи химическое вещество.
- При ожогах кислотой лейте на поверхность кожи в течении 15-20 минут раствор соды (1 чайная ложка на стакан воды) или холодную мыльную воду.
- Если ожог вызван щелочью, промытые водой участки кожи обработайте раствором лимонной или борной кислоты (половина чайной ложки порошка на стакан воды) либо столовым уксусом, наполовину разбавленным водой.
- Участки тела, пораженные фосфором, погрузите в воду или промойте сильной струей воды (на воздухе фосфор вспыхивает). Обработайте место ожога 5%-ным раствором медного купороса и закройте чистой сухой повязкой.

Не смазывайте пораженный участок жиром, маслом или мазями!

- Ожог, вызванный негашеной известью, сразу смывать водой нельзя (выделяется тепло и усиливается термическая травма). Удалите известь с кожи куском сухой чистой ткани; затем промойте кожу проточной водой и обработайте любым растительным маслом. Наложите сухую стерильную повязку.