

Первая медицинская помощь

Первая медицинская помощь (First medical aid)

В идеале каждый член команды должен быть абсолютно здоров при выходе в море. Если же кто-либо страдает недугом или заболел перед выходом в море, он обязан заранее поставить капитана в известность. Капитан, согласившийся взять такого человека на борт, должен быть уверен, что на борту есть все необходимые медикаменты и соответствующие средства первой помощи. Медицинскую аптечку комплектуют в зависимости от плавания, которое намерен совершить экипаж.

Если яхта выходит в однодневное плавание или совершает переходы от порта к порту вдоль побережья, понадобятся только средства первой помощи, так как можно достаточно быстро доставить на берег заболевшего или травмированного. Если яхта уходит в более продолжительное плавание - на несколько дней в море, надо взять не только больше медикаментов, но обладать также неплохими знаниями по оказанию первой помощи и быть готовым применить их, когда это потребуется. Помимо медицинского справочника первой помощи, который обязательно должен быть на борту крейсерской яхты, необходимо иметь некоторое представление об оказании первой помощи при серьезной травме.

Чаще всего в плавании происходят небольшие травмы, такие как ушибы, порезы и ссадины. Время от времени случаются более серьезные происшествия, и по меньшей мере надо знать, как остановить кровотечение, что делать при сотрясении мозга и как спасти человека, у которого остановилось дыхание. Любой член экипажа, принимающий участие в крейсерском плавании, также может столкнуться с обычными недомоганиями, которые случаются у большинства людей.

При покупке медикаментов для аптечки надо учитывать возраст команды и общее состояние здоровья каждого члена экипажа, а также оценить характер района, в котором предстоит плавать. Всегда неплохо проконсультироваться у своего врача и, если он сам ходит под парусами или знает врача, который этим увлекается, получить несколько полезных советов.

Аптечку следует хранить в водонепроницаемом контейнере и желательно разделить ее на две секции - одну для средств ежедневного пользования, другую для несчастных случаев. Перечень, приведенный ниже, дает представление о содержимом аптечки, но конечный выбор остается за капитаном. Не забудьте, что некоторые люди страдают аллергией на определенные лекарства.

Если произошел несчастный случай, не раздумывайте долго, а вызывайте береговую охрану или просите помощи у проходящего судна. В случае каких-либо сомнений доставьте пациента на берег и в больницу как можно скорее.

Аптечка с двумя отделениями - общим и для несчастных случаев - должна содержать следующее.

Аптечка общая.

Болеутоляющее и жаропонижающее (аспирин или его эквивалент, или же более сильный аналог), лекарство от заболеваний горла и от морской болезни, антисептик (жидкий и мазь), мазь от укусов насекомых, крем против солнечных ожогов, питьевая сода, глазные капли и ванночка, термометр, ножницы, английские булавки, стерильные повязки, повязки для глаз, пластыри, марля, бинты (узкий и широкий), йод, вата.

Аптечка для несчастных случаев.

Шины, хирургические ножницы и перчатки, безопасная бритва, хирургический бинт, жгуты, марлевые тампоны, пластыри и марлевые бинты, английские булавки, повязки - стерильная и с вазелиновым тампоном (для ожогов), спирт, аэрозольные баллоны местной анестезии, широкое одеяло.

Морская болезнь.

Морская болезнь - это настолько распространенное недомогание, что, очевидно, найдется немного моряков, которые могут заявить, что никогда не страдали ею. В лучшем случае она вызывает просто неприятные ощущения, в худшем - будет такой тяжелой, что полностью исключит все удовольствие от плавания.

Некоторые условия, которые можно соблюсти до выхода в море, повысят сопротивляемость организма морской болезни: не ешьте обильно и не пейте слишком много жидкости перед выходом; находясь на борту, сократите прием жидкости и увеличьте количество пищи. Морская болезнь - это не расстройство желудка, а нарушение работы вестибулярного аппарата. Болезнь отступает, если заняться делом и сконцентрировать внимание на работе.

Если же начнете чувствовать себя плохо, как можно скорее примите горизонтальное положение. Спуск вниз в каюту только ухудшит ваше состояние. Существует большое количество патентованных лекарств, помогающих справиться с морской болезнью, но в итоге каждый сам должен определить, что ему подходит лучше всего. Сначала прочтите рекомендации по применению любого лекарства. Не принимайте лекарств, которые вызывают сонливость. Не забудьте, что при морской болезни таблетки вряд ли помогут, если не задержатся в желудке достаточно долго. Принимать таблетки надо примерно за два часа до отхода (или когда ожидается плохая погода).

Первая помощь.

Первое, что требует внимания в случае серьезной травмы, - шок. Это опасное состояние, и, если не вывести из него пострадавшего, оно может привести к поражению почек, головного мозга или даже к смерти. Выводя пострадавшего из шока после травмы, необходимо, во-первых, восстановить дыхание, во-вторых, остановить обильное кровотечение, в-третьих, уложить травмированного, тепло его укутать и затем заняться самой травмой.

Порезы и ссадины.

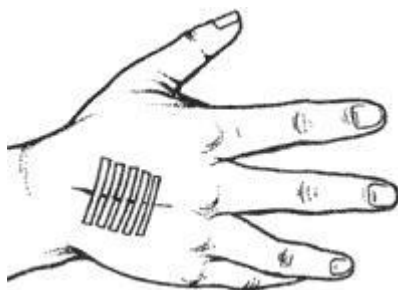
Основные точки давления для главных артерий. Используйте точку давления, расположенную между травмой и сердцем. Когда вы нашли пульс, вы обнаружили артерию.

При небольших порезах и ссадинах надо тщательно промыть рану большим количеством пресной воды, высушить этот участок на ветру и наложить стерильную повязку: пластырь или нелипкую повязку и бинт. При более глубоких ранах самым главным будет остановка кровотечения при помощи давящей повязки на рану.

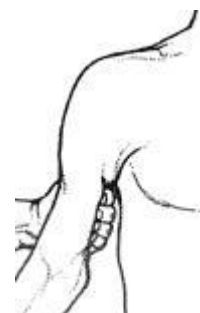
В большинстве случаев этого достаточно. Однако если задета артерия, для остановки кровотечения надо наложить жгут на ту артерию, которая питает данный участок, и одновременно тугую повязку на рану, а затем как можно скорее доставить пострадавшего в больницу. Более глубокие порезы нужно закрыть полосками лейкопластыря, чтобы стянуть края раны. Особенно глубокие раны возможно придется зашивать. Поэтому необходимо приобрести соответствующий набор инструментов, оснащенный инструкциями. Однако использовать его может только специалист.



Закройте рану чистым марлевым тампоном и прижмите его. Держите конечность как можно выше.



Разорванную рану можно стянуть, используя полоски лейкопластыря, как показано на рисунке.



Зажмите артерию, прижав кожу над ней к кости. Здесь рана на руке и поэтому зажата плечевая артерия.

Шок.

Серьезная травма может привести человека в состояние шока. В этом случае лицо пострадавшего становится серым и бледным, он покрывается холодным и липким потом и не сможет сдержать испражнений. Его состояние будет более тяжелым, чем просто "шокированного", т.е. бледного и слабого. Первым делом уложите пострадавшего поудобнее, приподнимите ему ноги и тепло укутайте, чтобы лучше циркулировала кровь. Проверьте пульс, так как один из классических признаков шока (даже если другие отсутствуют) - очень слабый и быстрый пульс (у очень впечатлительных и страдающих от травмы людей другие симптомы не всегда проявляются). Пульс обычно составляет 60 - 90 ударов в минуту и должен быть сильным. Если нет подозрений на внутреннюю травму, больному надо дать горячий сладкий чай.

Шок часто наступает в результате какой-либо внутренней травмы, которую устанавливают по косвенным признакам - рвоте, болям в брюшной полости и проваленному или напряженному брюшному прессу. Шок - это очень тяжелое состояние, и в первую очередь, кроме остановки сильного кровотечения и искусственного дыхания, занимаются им. Необходимо без задержек доставить пострадавшего в больницу.

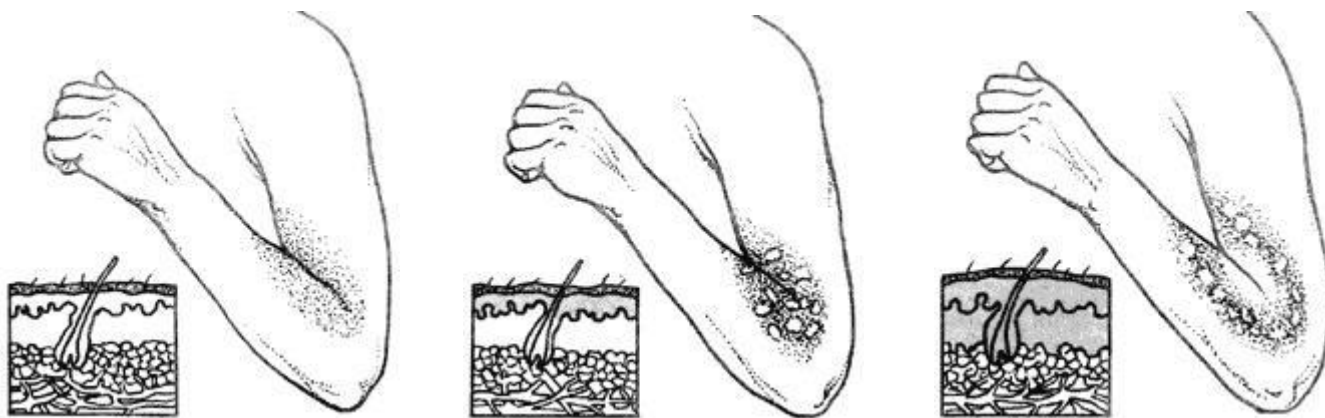
Ушибы.

Ушибы головы - довольно распространенная травма на борту яхты. Пострадавшего следует внимательно осмотреть, чтобы выявить симптомы сотрясения мозга или возможного перелома основания черепа: тошноту, рвоту, сонливость, расширение зрачков. Желательно некоторое время после сильного удара не давать потерпевшему спать. Будьте осторожны, если потерпевший потерял сознание или частично лишился памяти: держите пострадавшего в покое и доставьте без задержек к врачу.

Ожоги.

Большинство ожогов, получаемых на борту, происходят в результате аварий на камбузе или в моторном отсеке. Кроме острой боли и дезориентации сразу после обширного ожога может развиваться шок и обезвоживание. Если кто-либо получил ожог, прежде всего нужно установить его степень: первая, вторая или третья. При лечении ожога первое, что необходимо сделать - это охладить обожженный участок. Обмыв обожженную кожу холодной водой, держите участок в холоде не менее 10 мин, обновляя воду.

Пострадавший должен пить понемногу и часто, так как ожог значительно обезвоживает организм человека. Если пострадавший получил ожог первой степени, достаточно наложить сухую стерильную повязку. Большие ожоги второй и третьей степени следует лечить профессионально. Сильный ожог может привести к шоку. Тогда надо следовать рекомендациям, описанным ранее, и дать пострадавшему болеутоляющее.



Для большинства незначительных ожогов, известных как ожоги первой степени, характерны покраснение и припухлость.

Ожог второй степени вызывает покраснение кожи с белыми участками, которые вздуваются пузырями. Обожженный участок выглядит блестящим.

При ожоге третьей степени кожа твердая и белая. Хотя ожог сильнее, боль меньше из-за того, что сожжены нервные окончания.

Ожоги кислотой и щелочью.



1. Лейте воду на глаз пострадавшего от внутреннего угла к внешнему в течение 10 мин.



2. Тщательно промыв, наложите на глаза марлевые тампоны и перевяжите так, чтобы тампоны держались на месте.

Несчастные случаи с едкими жидкостями или кислотой от батареи могут быть очень серьезными. Кислоту любого вида, попавшую на кожу, надо немедленно и тщательно смыть. Внутри яхты, где вентиляция ограничена, старайтесь не пользоваться составами, которые выделяют вредные пары.

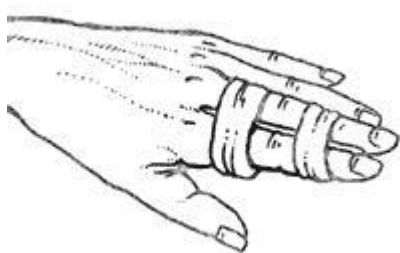
Если кислота попадет в глаз, сразу же промойте его большим количеством воды в течение 5 мин, а затем раствором пищевой соды (бикарбонат натрия) (одна чайная ложка соды на стакан воды). Наложите на глаз чистую марлевую повязку и перевяжите бинтом. Доставьте пострадавшего в порт для лечения как можно скорее. Если ожог вызван не кислотой, проделайте ту же процедуру, но не промывайте раствором пищевой соды.

Солнечный ожог или солнечный удар.

Хотя большинство людей принимают некоторые меры предосторожности против солнечных ожогов и солнечного удара на суше, они часто забывают об этом в плавании. Хороший крем и шляпа с широкими полями предотвратят солнечный ожог. Если же солнечный ожог получен, пейте много воды. Солнечный удар также является результатом чрезмерного пребывания на солнце.

Пострадавший от теплового удара будет чувствовать слабость, тошноту и может покрываться холодным потом. Состояние не очень серьезное, просто надо прилечь и много пить, пока не станет лучше. Однако солнечный удар иногда приводит и к летальному исходу. Пострадавший вдруг теряет сознание при резком повышении температуры тела. В таком случае необходимо держать его в холоде, заворачивая во влажные полотенца, и как можно скорее обеспечить профессиональное лечение.

Вывихи, растяжения и переломы.



Наложите шину на сломанный палец и прибинтуйте его к здоровому с помощью здоровой, которые связаны вместе выше и ниже перелома.

Наиболее распространенные травмы на борту - это вывихи и растяжения суставов. Если сустав вывихнут, он выглядит измененным, и пострадавший чувствует сильную боль. Надо дать болеутоляющее и доставить пострадавшего в больницу. При растяжении сустав распухает и болит, но все движения возможны. Забинтуйте травмированную конечность эластичным бинтом и, если необходимо, дайте болеутоляющее. При переломе боль локализуется в конкретном районе, где соприкасаются поврежденные части, при нарушении покоя она возрастает и появляется опухоль.

Если возникли подозрения на перелом, прежде всего надо обеспечить неподвижность конечности. Самый лучший способ - наложить шину, используя для этого, например, палку от швабры. Если под руками нет никаких предметов, поврежденную конечность прибинтовывают к здоровой. Убедившись, что шина достаточно длинная, чтобы обеспечить неподвижность конечности выше и ниже перелома, оберните, если можно, шину марлей. При открытых переломах кость пробивает мышцы и может попасть инфекция. Прежде чем накладывать шину, сделайте перевязку раны.

Переломы ребер случаются достаточно часто, но обычно бывают простыми. Единственное лечение - дать пострадавшему болеутоляющее. Однако, если ребра (или какой-нибудь острый предмет) проткнули легкое, пострадавший будет задыхаться. Немедленно закройте рукой открытую рану, а затем наложите стерильную повязку и сразу же доставьте пострадавшего в больницу. Если у него появилась синеватая бледность, начинайте делать искусственное дыхание и продолжайте до тех пор, пока не появится возможность профессионального лечения. Перелом позвоночника - большая проблема на борту яхты, так как при качке невозможен покой пострадавшего. Постарайтесь стабилизировать его положение и обеспечьте неподвижность, привязав к веслу или подобному прямому предмету.

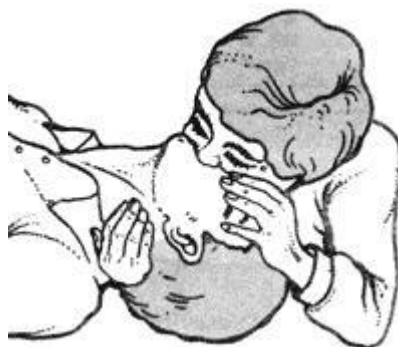
Искусственное дыхание.

Описываемый метод восстановления дыхания зарекомендовал себя как наиболее быстрый и эффективный. Этим способом, вдывая воздух в легкие, восстанавливают дыхание, когда оно остановилось в результате сердечного спазма, отравления или у вовремя спасенного тонущего человека. При отравлении искусственное дыхание делают гораздо дольше. Дыхание "рот в рот" можно делать в любом положении (даже в воде, хотя сначала нужно снять спасательный жилет, поскольку он поддерживает голову слишком высоко).

Если рот пострадавшего поврежден, можно сделать дыхание "рот в нос". Способ аналогичен показанному на рисунке, за исключением того, что нос не зажимают, а рот держат закрытым, подняв челюсть. В обоих случаях сначала необходимо очистить рот от всего мешающего процедуре (например, сломанных зубов, зубного протеза, тины, рвоты, или крови). Продолжайте делать искусственное дыхание "рот в рот" до тех пор, пока пострадавший не задышит сам.



1. Положите потерпевшего на спину и встаньте перед ним на колени. Оттяните голову назад и вычистите ему рот.



2. Глубоко вдохните и, зажав нос пациента, сделайте выдох в его рот, плотно прижавшись губами. Грудь пострадавшего поднимется.

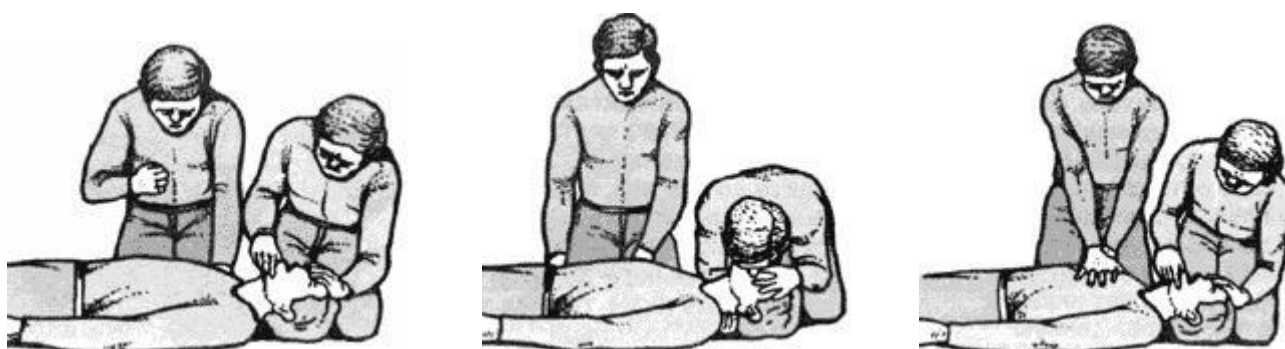


3. Еще раз вдохните. Грудь пациента опадет. Повторяйте действия 2 и 3, пока пострадавший не вздохнет и не начнет дышать сам.

Сердечный приступ.

Симптомы сердечного приступа - головокружение, боли в груди, прерывистость дыхания, онемелость в левой руке (переходящая в правую) и, возможно, боли в шее. При подобных симптомах помогите заболевшему лечь спокойно, ослабьте тесную одежду и обеспечьте доступ воздуха. Если пульс в сонной артерии не прощупывается, зрачки сильно расширены и кожа становится серо-голубой, больной испытывает сердечный спазм.

Оказавшийся рядом должен восстановить дыхание и заставить сердце биться вновь при помощи искусственного дыхания "рот в рот" и внешнего массажа. Если вас двое, один человек должен делать дыхание "рот в рот", а другой - массаж сердца. Когда помощь оказывает один человек, он должен сделать 15 пассивных движений внешнего массажа сердца, за которыми следуют три выдоха в легкие, и повторять процедуру, пока больному не станет лучше, по крайней мере в течение 30 мин (или до тех пор, пока окончательно не устанет и не сможет больше бороться за его жизнь).



1. Положите больного на спину на твердую поверхность. Один человек оттягивает голову больного назад, а другой - резко давит ему на грудь.

2. Выдохните в рот больного.

3. Помощник кладет кисти рук на грудную клетку больного. Выпрямив руки, он давит на грудь, затем расслабляется и повторяет это три раза. Чередуйте действия 2 и 3 20 раз в минуту.

Гипотермия. (переохлаждение)

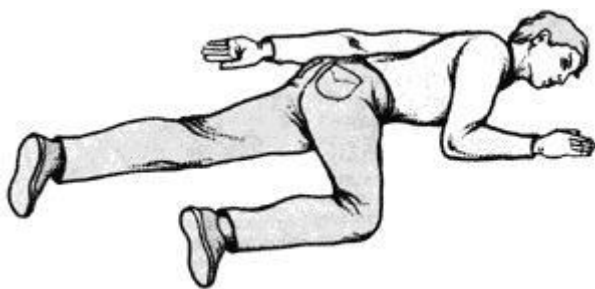
Одна из самых больших опасностей для яхтсмена - холод. Если станет слишком холодно или яхтсмен окунется в воду холоднее 20 °С, тело его будет отдавать тепло до тех пор, пока он не потеряет сознание, а затем умрет. Продолжительность этого процесса зависит от многих факторов - физического состояния, возраста и веса тела человека. Чтобы предотвратить гипотермию, необходимо снять с пострадавшего всю мокрую одежду и завернуть его в изолирующие слои одежды и одеяла (большое одеяло, сохраняет тепло даже мокрым), затем дать пострадавшему сладкое горячее питье.

Температура тела, °С	Симптомы гипотермии
37-33	Интенсивная не контролируемая дрожь. Речь затруднена.
32-30	Дрожь уменьшается Координация недостаточная. Мышление путаное.
29-27	Судорожные сокращения мышц. Пульс и дыхание замедлены.
26-25	Потеря сознания. Сердцебиение неустойчивое.
Ниже 25	Клетки мозга не функционируют, сердце и легкие не работают.

Захлебывание водой.

Если кто-нибудь упадет в воду, захлебнется и будет поднят на борт без сознания и дыхания, самое главное - начать делать искусственное дыхание. Как только пострадавший станет дышать, надо снять с него мокрую одежду, укрыть его и держать в позе реабилитации, чтобы вода вытекла изо рта. Возможно, пострадавший будет страдать от шока и гипотермии. Необходимо принять все меры, чтобы восстановить кровообращение после того, как начали делать искусственное дыхание.

Поза реабилитации.



Положите пострадавшего на грудь, повернув голову в сторону, как показано на рисунке. Если можно, приподнимите немного ноги, чтобы усилить приток крови к мозгу. Позу реабилитации используют главным образом тогда, когда пострадавший в шоке или страдает от гипотермии.