Тюменцам рассказали, как проводить сердечно-легочную реанимацию

Специалист по связям с общественностью ГБУЗ ТО «Станция скорой медицинской помощи» Ирина Бердюгина рассказала, как действовать в непредвиденной ситуации, когда человеку рядом с вами стало плохо.

Если человеку рядом с вами стало нехорошо, он потерял сознание, держится за сердце или не может дышать, вам необходимо быстро отреагировать и оказать посильную помощь. Первым делом стоит убедиться, что вам не угрожает опасность: рядом нет электрических проводов, не ездят машины, нет других угроз жизни и здоровью.

После этого можно подойти к пострадавшему, если он в сознании – спросить, слышит ли он вас, нужна ли ему помощь. Если ответа не последует, проверьте тактильную и болевую чувствительность. Для этого одной рукой зафиксируйте голову пострадавшего от смещений, второй рукой 1-2 раза похлопайте по каждой щеке. Одновременно с этим в течение 10 секунд проверьте пульс на сонных артериях и дыхание по движению грудной клетки и живота. Если нет пульса, значит произошла остановка сердца.

Алгоритм действий при сердечно-легочной реанимации:

– разместитесь сбоку от пострадавшего так, чтобы ваши колени слегка касались его руки

– основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться вдоль нижней половины грудины. Руки максимально разогнуты в локтевых суставах.

– сделайте 30 надавливаний на грудину с глубиной 5-6 сантиметров, частота – две компрессии в секунду, затем 2 вдоха.

– если рядом есть очевидцы, попросите их вызвать скорую помощь. Если нет людей, наберите на сотовом телефоне номер 103 или 112, включите громкую связь и, не прекращая реанимацию, сообщите о происходящем диспетчеру скорой помощи.

Реанимацию нужно проводить до прибытия бригады скорой помощи, либо до появления самостоятельного пульса и дыхания.

Помните, ваша грамотная и вовремя оказанная помощь может спасти человеку жизнь. Если реанимацию начать в первую минуту после остановки сердца, вероятность выживания более

80 %, если через 4-5 минут – не более 20 %.