



Эта программа финансируется  
Европейским Союзом



## **Основные нарушения здоровья, их симптомы и неотложная помощь**

Реализация проекта **ENI-LLB-1-043 «Улучшение доступности и качества медицинских услуг для уязвимых групп в Друскининкае и Гродненском регионе»** международной технической помощи по Программе трансграничного сотрудничества Латвия-Литва-Беларусь на 2014-2020 годы включают ряд мероприятий, направленных на повышение качества жизни пожилых людей и инвалидов в районе Друскининкая и Гродненского региона за счет повышения доступности и качества существующей первичной медицинской помощи в амбулаторных условиях и сестринской медицинской помощи в данных регионах.

Уязвимые группы населения (пожилые люди, инвалиды) имеют не столь благоприятные возможности для получения информации о здоровом образе жизни и невысокий уровень грамотности в вопросах здоровья, ввиду ограниченного доступа к современным средствам массовой информации, поэтому увеличение их уровня грамотности по вопросам **оказание первой помощи при потере сознания, начальных проявлениях инфаркта миокарда и инсульта**, знание их клинических симптомов будет способствовать повышению качества и продолжительности жизни лиц пожилого возраста и инвалидов в районе Друскининкая и Гродненском регионе.

Своевременное оказание первой помощи в возможно более ранние сроки имеет решающее значение для дальнейшего течения и исхода заболевания, а иногда и спасения жизни человека.

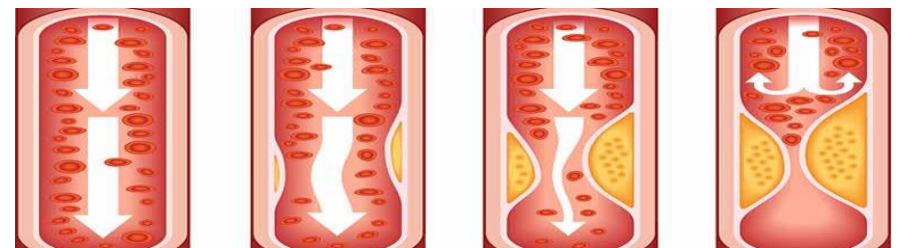
Ежегодно в Республике Беларусь, как и в других странах мира, не удается спасти большое количество жизней из-за поздней диагностики или несвоевременной первой помощи. Поздняя диагностика также является одной из основных причин длительной нетрудоспособности. Этих осложнений можно было бы избежать, если бы первая помощь была оказана своевременно. Первая помощь должна быть доступна каждому жителю страны, а также каждый человек должен уметь проводить первичную помощь.

Наиболее часто острые состояния и осложнения связаны с поражением сердечно-сосудистой системы:

- Ишемическая болезнь сердца - заболевание сосудов, питающих сердечную мышцу, самым частым осложнением которой является **инфаркт миокарда**.
  - Цереброваскулярное заболевание - заболевание кровеносных сосудов, питающих мозг, приводят к развитию **инсульта**.
- Инфаркт миокарда и инсульт** являются наиболее частыми проявлениями этих состояний, которые носят острый характер.

Очень важно знать и распознать первые признаки инфаркта миокарда и инсульта, понимать важность «золотых часов» – максимально сократить время от появления боли до открытия кровеносного сосуда. К сожалению, пациенты часто опаздывают, не знают и не умеют распознавать первые признаки развивающихся тяжёлых осложнений, могут спутать их с заболеваниями бронхов, желудка, позвоночника и другими недугам, что приводит к необратимому повреждению сердечной мышцы, а также к внезапной смерти.

При «сосудистых катастрофах» кровеносный сосуд забивается сгустком, который не позволяет крови течь к сердцу или мозгу. Причина - скопление жира на внутренней стенке кровеносного сосуда и образование атеросклеротических бляшек. К такой бляшке обычно прилипает сгусток. Инсульт также может быть вызван кровоизлиянием в мозг. Атеросклероз может протекать незаметно в течение многих лет, сообщая о себе только в случае неожиданного сердечного приступа или инсульта.



Всемирная федерация сердца советует всем знать первые предупреждающие симптомы сердечного приступа и инсульта, поскольку своевременное распознавание болезни и своевременная помощь могут спасти жизни.

• **Предупреждающие признаки инфаркта миокарда:**

- чувство давления, сжатия, стеснения или боли за грудиной, по левой стороне грудины;
- боль может распространяться на шею, нижнюю челюсть, руки, плечи, спину, в межлопаточную область;
- продолжительность боли - от 20 минут до нескольких часов;
- боль может быть вызвана высоким уровнем физической нагрузки или эмоционального стресса;
- боль не проходит от приёма нитроглицерина;
- может быть одышка, тошнота, рвота, потоотделение, учащенное сердцебиение.

- Эти симптомы могут сопровождаться слабостью, утомляемостью, холодным потом, тревогой, страхом смерти, головокружением, потерей сознания.

Очень часто жизнь человека, с развивающимся инфарктом миокарда, зависит от реакции и оказания первой помощи окружающих. Из всех смертей от инфаркта миокарда многие умерли в течение первых 1-2 часов, с момента появления

симптомов. Огромная ошибка, часто совершаемая как теми, кто получил сердечный приступ, так и теми, кто их окружает, состоит в том, что не предпринимаются никакие действия в надежде на то, что все пройдет «само собой». Необходимо немедленно отреагировать, потому что потом уже может быть поздно. Важно как можно скорее обратиться в скорую помощь. До приезда врача следует принять (разжевать) таблетку **аспирина** и рассосать таблетку **нитроглицерина** или использовать аэрозоль нитратов под язык, чтобы снять боль, при необходимости – принять препарат для снижения повышенного артериального давления. Чем меньше времени прошло с момента возникновения боли, тем больше вероятность открытия кровеносного сосуда и сохранения сердечной мышцы. Первые часы сердечного приступа - самые важные, также называемые «золотыми часами» - спасают жизни и предотвращают инвалидность.

**Предупреждающие признаки инсульта:**

- внезапное ослабление руки, ноги, одной стороны лица;
- внезапное нарушение восприятия, речи;
- внезапная потеря зрения на один или оба глаза;
- внезапная потеря координации, равновесия, походки;
- внезапная сильная головная боль без видимой причины.

Очень важно заподозрить инсульт, а также узнать время появления симптомов и как можно скорее вызвать скорую помощь.

### РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ ПОМОЖЕТ ТЕСТ:



#### Первая помощь при инсульте или сердечном приступе.

В первую очередь необходимо оценить, в сознании пострадавший или нет:

#### 1. Если пострадавший в сознании:

Помогите ему лечь, слегка приподнимите голову и плечи, подложив под него мягкий предмет, например подушку. Поверните голову на пораженную сторону, положите полотенце на ту сторону плеча, чтобы выпирать слюну. Успокойте человека. Запомните время, когда появились симптомы, и вызовите скорую

помощь. Ослабьте одежду, в которой может быть трудно дышать. Следите за жизненно важными показателями (сознание, дыхание и пульс) до прибытия медиков. Не давайте человеку пить и есть, так как при инсульте может быть затруднено глотание, человек может поперхнуться и подавиться.

#### 2. Если пострадавший без сознания:

Вызовите скорую. Откройте дыхательные пути и оцените дыхание. Воздушные пути у человека, находящегося без сознания, могут быть перекрыты или сужены, что делает дыхание невозможным или затрудненным.

- Уберите изо рта все, что может мешать проходу воздуха;
- Приподнимите подбородок, взяв его снизу двумя пальцами, поднимите челюсть;
- Одновременно возьмите другой рукой пострадавшего за лоб и запрокиньте его голову.

Будьте готовы к проведению искусственного дыхания (вдыхание воздуха в пострадавшего) и непрямого массажа сердца (нажатия на грудную клетку). Если человек дышит, то примите устойчивое боковое положение. Если пострадавший не дышит, вы можете вдохнуть в него кислород, делая искусственное дыхание, обогащая его легкие кислородом. Если сердце остановилось, может быть

применен непрямой массаж его, чтобы заставить кровь циркулировать по телу. Он должен выполняться наряду с искусственным дыханием, так чтобы кровь была насыщена кислородом. Оцените и поддерживайте жизненно важные функции (сознание, дыхание и кровообращение) до прибытия медиков.

### **1. Раннее распознавание симптомов и обращение за помощью**

Распознавание боли в груди, связанной с сердечной недостаточностью, и вызов службы экстренной помощи до того, как пострадавший потеряет сознание, позволяет службам экстренной помощи прибыть раньше - предположительно до остановки сердца, что ведет к большей выживаемости. Распознавание симптомов, вызов службы экстренной помощи по номеру 103 и начальная реанимация ближайших наблюдателей имеют жизненно важное значение в случае остановки сердца. Ключевые признаки этой ситуации - отсутствие сознания и дыхания.

#### **Основы первой помощи (ABC)**

Когда пострадавший без сознания, не дышит и пульс не прощупывается, следует начинать с действий по оживлению:

А - освободить дыхательные пути В - сделать искусственное дыхание С - сделать массаж сердца.

### **2. Первоначальная реанимация близлежащими людьми.**

Немедленная первичная реанимация может удвоить или даже удвоить шансы на выживание после остановки сердца. Это лишь лишний раз доказывает важность знания того, как следует оказывать первую помощь. Если есть возможность и люди, находящиеся поблизости, которые могут провести первоначальную реанимацию, немедленно выполните непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию лёгких. Если находящиеся поблизости прохожие не обучены реанимации, им следует руководствоваться диспетчером спецслужб, чтобы они выполняли только компрессию грудной клетки в ожидании приходящих медиков.

### **3. Ранняя дефибрилляция.**

Дефибрилляция, проводимая через 3-5 минут после потери сознания, увеличивает выживаемость на 50-70%. Это можно сделать с помощью внешних атомных дефибрилляторов в общественных местах.

### **4. Ранняя специализированная реанимация.**

Если первоначальная реанимация неэффективна, могут потребоваться специальные меры, такие как проходимость дыхательных путей, лекарственная терапия и лечение причин остановки сердца.