Педагог: Букатова Лилия Ивановна
Объединение по интересам «Светофор»
Программа «Безопасная дорога»

Группы № 1, 2 – 10.03.2021

Группы № 3, 4, 5 – 09.03.2021

Тема «Оказание первой помощи при обмороке»

Добрый день ребята! Для начала предлагаю вам улыбнуться. Искренняя улыбка – успех в любой работе. Люди, которые улыбаются, меньше болеют и не унывают при любых обстоятельствах. Знания и практические навыки, которые вы получите сегодня на занятии, пригодятся вам, чтобы помогать окружающим вас людям и самому себе.

Тема нашего занятия: «Оказание первой помощи при обмороке».

Не стой в стороне равнодушно,
Когда у кого-то беда.
Рвануться на выручку нужно
В любую минуту, всегда.
И если кому-то, кому-то поможет
Твоя доброта, поддержка твоя,
Ты счастлив, что день не напрасно был прожит,
Что годы живешь ты не зря.

Каждый из нас должен владеть приемами оказания первой помощи пострадавшему при обмороке, а так же знать последовательность действий при обмороке, которые мы сегодня подробно рассмотрим.

Начнем с определения: Обморок – это кратковременная (обычно в пределах 10-30 секунд) утрата сознания.

Как правило, это происходит на фоне уменьшения кровоснабжения головного мозга ниже уровня необходимого для поддержания нормального обмена.

Обморок никогда не возникает внезапно. Чаще всего он сопровождается предобморочным состоянием – резкой бледностью, значительным ослаблением дыхания, учащенным сердцебиением, приливами жара, мельканием мушек перед глазами, ощущение приближающегося падения.

Причины обморока:

- Причин потери сознания много, они разнообразны и во многих случаях при потери сознания окончательно установить причину обморока бывает затруднительно.
- В основе возникновения потери сознания лежит кратковременное снижение давления, что приводит к снижению притока крови к головному мозгу, а значит, к уменьшению доставки кислорода к мозгу. Кислородное голодание головного мозга вызывает потерю сознания.
- Пусковые механизмы обморока разнообразны: длительное стояние по стойке смирно (особенно со сведенными вместе коленями), нахождение в душном помещении, яркий свет или жаркое солнце, голод или расстройство желудка, усталость, лихорадка. Некоторые дети теряют сознание и падают в обморок от эмоционального стресса, испуга, внезапной острой боли (например, при уколе или удалении занозы). Дети, которые несколько дней соблюдали постельный режим при простуде или гриппе могут упасть в обморок при первой попытке встать с постели. Очень редко обморок бывает вызван проявлением аллергической реакции на укус насекомого.
- Обморок может быть признаком расстройства физического здоровья, например, нарушения правильности ритма сердечных сокращений (аритмии), анемии, низкого уровня сахара в крови. Люди с низким артериальным давлением особенно склонны к развитию обмороков. Если у человека повышенное артериальное давление, и он принимает лекарства, то обморок может быть побочным эффектом от приема этих лекарств. Инфекционные заболевания уха или другие заболевания, вызываемые вирусами, могут стать причиной головокружения, а иногда и обморока. В некоторых случаях человек, страдающий бронхиальной астмой, теряет сознание в результате длительного приступа кашля.
- Подростки могут терять сознание от приема некоторых лекарств.
- Склонность некоторых детей к обморокам можно объяснить нарушениями в их вегетативной нервной системе, которая контролирует кровообращение.

Что делать при потери сознания?

Первая помощь пострадавшему при потери сознания (при обмороке) заключается в следующем:

- Уложить на ровную поверхность, желательно голову опустить ниже относительно туловища, а ноги поднять немного выше (это обеспечивает приток крови к голове);
- Обеспечить дополнительный доступ свежего воздуха (открыть окно, если пострадавший находится в душном помещении);
- Расстегнуть стесняющую одежду (воротник, пояс);
- Сбрызнуть лицо прохладной водой или протереть полотенцем, смоченным в холодной воде;
- Дать вдохнуть пары нашатырного спирта (для этого необходимо слегка смочить ватку нашатырным спиртом и на расстоянии 1-2 сантиметра от носа пострадавшего подержать ватку.

Предлагаю посмотреть видео урок по данной теме: https://www.youtube.com/watch?v=1muiIQLcylE

Профилактика обмороков:

- Это, прежде всего, работа с факторами, провоцирующими обморок. Если предстоит экзамен или какое-то волнительное событие, постарайтесь накануне ночью выспаться, не пропускайте завтрак и возьмите с собой что-нибудь в качестве перекуса, например, орешки и фрукт, а также питьевую воду;
- Если вы ощущаете внезапную слабость, потемнение в глазах, тошноту, головокружение, немедленно постарайтесь прилечь, или хотя бы сесть на пол, опершись спиной о стену и вытянув ноги – это поможет улучшить приток крови к мозгу, а также убережёт от падений и травмы, если обморок всё-таки произойдёт;
- Если обмороки у подростка или пожилого человека возникают при резком вставании или на почве длительного стояния, рекомендуется начинать утро с воды или другого питья (300-500 мл), а также избегать резкого вставания с кровати или со стула.

Помните про здоровый образ жизни, ведь правильное питание и регулярная физическая активность – это отличный способ улучшить состояние сосудов и сердца, да и организма, в целом.