Федеральное государственное образовательное бюджетное   
учреждение высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**

**(Финансовый университет)**

**Департамент анализа данных и машинного обучения**

**Факультет** информационных технологий и анализа больших данных

**РЕФЕРАТ**

**по дисциплине** «Основы военной подготовки»

**на тему:** «Первая помощь как первый шаг к спасению жизни»

**Выполнила студентка** 3 курса,

Группы ПИ21-7

очной формы обучения

Филиппова Екатерина Романовна

**Проверил преподаватель:**

кандидат психологических наук, доцент

Крупчак Марина Михайловна

Москва 2023

**Оглавление**

[Введение 2](#_Toc149922774)

[1. Основные принципы первой медицинской помощи 4](#_Toc149922775)

1.1 [Сохранение жизни 4](#_Toc149922776)

[1.2 Предотвращение ухудшения состояния. 6](#_Toc149922777)

[1.3 Обеспечение дополнительной помощи. 8](#_Toc149922778)

[2. Оценка состояния пострадавшего 10](#_Toc149922779)

[2.1. Проверка безопасности обстановки 10](#_Toc149922780)

[2.2. Оценка сознания 10](#_Toc149922781)

[2.3 Дыхание и пульс 10](#_Toc149922782)

[2.4 Поиск видимых повреждений 11](#_Toc149922783)

[3. Основные травмы и их первичное лечение 12](#_Toc149922784)

[3.1 Костные переломы и вывихи 12](#_Toc149922785)

[3.2 Ожоги 13](#_Toc149922786)

[3.3 Резаные и колотые раны 14](#_Toc149922787)

[3.4 Укусы и ужаления 14](#_Toc149922788)

[4. Основные состояния, требующие срочной помощи 15](#_Toc149922789)

[4.1 Остановка сердца и искусственное дыхание 15](#_Toc149922790)

[4.2 Удары током 15](#_Toc149922791)

[4.3 Термические и химические ожоги 15](#_Toc149922792)

[4.4 Удушье и чужеродные тела в дыхательных путях 16](#_Toc149922793)

[5. Психологическая поддержка пострадавшего 17](#_Toc149922794)

[5.1. Коммуникация с пострадавшим 17](#_Toc149922795)

[5.2. Успокаивающие техники 17](#_Toc149922796)

[5.3. Работа с родственниками и свидетелями 18](#_Toc149922797)

[6. Первая медицинская помощь в специфических условиях 19](#_Toc149922798)

[6.1. При катастрофах и стихийных бедствиях 19](#_Toc149922799)

[6.2. В экстремальных климатических условиях 19](#_Toc149922800)

[6.3. При массовых поражениях 20](#_Toc149922801)

[Заключение 21](#_Toc149922802)

# **Введение**

Первая медицинская помощь – это комплекс мероприятий, направленных на оказание незамедлительной помощи людям, пострадавшим от травм, заболеваний или других внезапных состояний, которые могут угрожать их жизни или здоровью. Важность этой темы трудно переоценить, так как своевременное и правильное вмешательство часто становится решающим фактором в спасении жизни человека или предотвращении серьезных последствий.

Первая медицинская помощь – не просто набор технических навыков и действий, направленных на сохранение человеческой жизни. Это фундаментальное проявление человечности, стремление прийти на помощь в трудную минуту и сделать все возможное, чтобы облегчить страдания или спасти жизнь пострадавшего.

Исторически, навыки первой медицинской помощи формировались на протяжении многих веков, исходя из практического опыта и научных открытий. В разные эпохи и в разных культурах методы оказания помощи могли различаться. С древних времен люди осознавали важность навыков оказания первой помощи. От племенных шаманов, применявших травы и природные ритуалы для лечения ран, до современных специалистов, обученных использовать высокотехнологичное медицинское оборудование – идея помощи тем, кто в ней нуждается, оставалась неизменной.

В современном мире, когда темп жизни ускоряется, а технологический прогресс предоставляет нам все больше возможностей и удобств, риски несчастных случаев, травм и внезапных заболеваний не уменьшаются. Наоборот, современные условия жизни порой увеличивают вероятность чрезвычайных ситуаций, будь то дорожно-транспортные происшествия, стихийные бедствия или производственные аварии.

Таким образом, знание принципов первой медицинской помощи, без сомнения, является одним из ключевых компонентов образования каждого человека. Ведь никто не знает, когда и где он может стать свидетелем или участником экстренной ситуации, и его действия (или бездействие) могут стать решающими.

Цель данного реферата – детально рассмотреть основные аспекты первой медицинской помощи, начиная от исторического развития и заканчивая современными методами и техниками оказания помощи. Мы также уделим внимание психологическим аспектам взаимодействия с пострадавшими и рассмотрим рекомендации по обучению и повышению квалификации в данной области.

# **Основные принципы первой медицинской помощи**

## Сохранение жизни

Самый основной и приоритетный принцип первой медицинской помощи – это стремление сохранить жизнь человека. Каждая минута, каждое действие может быть решающим, когда дело касается человеческой жизни, особенно в экстренных ситуациях, таких как остановка сердца, удушье или кровотечение.

При любом внешнем воздействии на организм, будь то травма, удар током, острый нарушения кровообращения или дыхания, первостепенной задачей является поддержание основных жизненных функций человека. Это обеспечивает максимальные шансы на выживание и минимизацию последствий травмы до прихода профессиональной медицинской помощи.

Сначала идёт жизнь. Это утверждение актуально в любой ситуации, будь то дорожно-транспортное происшествие, несчастный случай на производстве или домашний травматизм. Перед тем как заняться лечением ран, остановкой кровотечения или стабилизацией перелома, необходимо удостовериться, что дыхание, пульс и основные функции организма поддерживаются на должном уровне.

Для успешного выполнения этой задачи, оказывающий первую помощь должен:

1. **Быть готовым к действиям**. Психологическая подготовка и способность сохранять спокойствие в критических ситуациях — ключевой элемент успешного оказания первой помощи. Способность действовать без паники и раздумий часто определяет исход ситуации.
2. **Обладать необходимыми знаниями и навыками**. Это включает в себя знание алгоритмов действий в различных ситуациях, умение проводить реанимационные мероприятия и оказывать базовую медицинскую помощь.
3. **Иметь при себе минимальный комплект средств первой помощи.** Наличие базовых инструментов и принадлежностей, таких как перевязочный материал, антисептики, искусственные дыхательные мешки, может значительно улучшить качество и эффективность оказываемой помощи.
4. **Оценить ситуацию**. Понимать, безопасно ли окружение для пострадавшего и для самого спасателя. В противном случае, необходимо предпринять меры для обеспечения безопасности.
5. **Проверить основные жизненные функции**. Оценить сознание, дыхание и пульс пострадавшего.
6. **Применить необходимые жизнеспасающие процедуры**. Это может включать в себя искусственное дыхание, косвенный массаж сердца или устранение причины удушья.

Стоит понимать, что в разных ситуациях и при разных травмах приоритеты могут меняться. Однако ключевая задача – поддерживать жизненные функции до приезда квалифицированных медицинских специалистов или до доставки пострадавшего в медицинское учреждение.

Соблюдение этого принципа требует не только технических навыков, но и способности быстро анализировать ситуацию, принимать решения и действовать решительно. Это делает понимание и владение принципами первой медицинской помощи таким важным для каждого человека.

Также не следует забывать о важности постоянного обновления своих знаний и умений в области первой помощи. Медицина — динамичная наука, и методы оказания помощи постоянно совершенствуются. Регулярные тренировки и курсы по первой помощи помогут поддерживать навыки на должном уровне и уверенно действовать в экстренных ситуациях.

## 1.2 Предотвращение ухудшения состояния.

После того как были приняты меры по сохранению жизни пострадавшего, следующим важным этапом при оказании первой медицинской помощи является предотвращение дальнейшего ухудшения его состояния. Это может быть особенно важно в ситуациях, когда до прибытия специализированной помощи или доставки в медицинское учреждение остается еще много времени.

Соблюдение следующих рекомендаций поможет минимизировать риск ухудшения состояния пациента:

1. **Оценка и мониторинг:** Необходимо тщательно оценивать физиологические показатели пострадавшего – цвет кожи, температуру тела, реакцию зрачков на свет и другие. Наблюдение за динамикой изменения этих показателей поможет выявить угрозы, которые могут возникнуть в ближайшем будущем.
2. **Поддержка дыхания:** В случаях, когда дыхание становится затрудненным или неправильным, может потребоваться очистка дыхательных путей или даже использование простых средств искусственной вентиляции легких.
3. **Профилактика шока:** Шок — это состояние острой недостаточности кровообращения, которое может стать следствием травмы. Для его предотвращения следует обеспечить тепло пострадавшему, уложить его горизонтально, поднять ноги и обеспечить покой.
4. **Гигиенические меры:** При наличии открытых ран следует избегать их загрязнения, что поможет предотвратить развитие инфекций. Используйте антисептики и стерильные материалы для обработки ран.
5. **Психологическая поддержка:** Очень важно не забывать о психологическом состоянии пострадавшего. Успокаивающие слова, уверенность в действиях и компетентность спасателя могут значительно снизить уровень стресса и анксиозности у пострадавшего.
6. **Поддержание общения:** Держитесь на связи с пострадавшим, задавайте вопросы о его состоянии, ощущениях и болях. Это поможет вам лучше понять, что происходит с ним, и быстро реагировать на изменения.
7. **Стабилизация травм**: При наличии переломов, вывихов или других травм необходимо иммобилизировать поврежденные части тела, чтобы предотвратить дополнительные повреждения и снизить боль.
8. **Контроль кровотечений**: Прекращение или минимизация кровопотери путем приложения давления, наложения повязки или поднятия поврежденного участка.
9. **Обеспечение комфорта**: Удостоверьтесь, что пострадавший находится в безопасном и комфортном положении. Это может включать в себя укрытие его от непогоды, обеспечение доступа свежего воздуха или защиту от шока с помощью одеяла.
10. **Избегание дополнительных рисков**: Убедитесь, что окружающая среда безопасна как для пострадавшего, так и для оказывающего помощь. Это может включать в себя перемещение из зоны риска, защиту от дорожного движения или обеспечение защиты от потенциальных опасностей.

Основная цель второго этапа – обеспечить максимальную защиту пострадавшего от последующих осложнений или дополнительных травм. Для этого необходимо не только правильно оценить состояние пациента, но и адекватно реагировать на изменяющиеся обстоятельства. На этом этапе глубокие знания и понимание механизмов травм и их последствий играют ключевую роль в предотвращении ухудшения состояния пациента до прихода профессионалов.

## 1.3 Обеспечение дополнительной помощи.

После того как основные жизненные функции пострадавшего стабилизированы и предприняты меры по предотвращению ухудшения его состояния, следующий важный этап — это обеспечение дополнительной помощи. Этот этап включает в себя действия, направленные на получение профессиональной медицинской помощи и дополнительной поддержки.

1. **Связь с экстренными службами**: Независимо от того, насколько кажется серьезным состояние пострадавшего, всегда следует вызывать экстренную медицинскую службу или другие соответствующие службы. Они располагают специализированным оборудованием и знаниями для оказания квалифицированной помощи.
2. **Подготовка к приезду специалистов**: Очистите место происшествия от посторонних предметов, чтобы обеспечить свободный доступ к пострадавшему. Если возможно, обозначьте место происшествия, чтобы специалистам было проще его найти.
3. **Передача информации**: При прибытии спасательных служб передайте им всю доступную информацию о состоянии пострадавшего, о том, что произошло, а также о тех действиях, которые были предприняты. Это позволит медицинским работникам быстрее и эффективнее организовать необходимую помощь.
4. **Сотрудничество с экстренными службами**: После прибытия профессионалов следует строго выполнять все их указания. Они имеют необходимые знания и опыт для оказания специализированной помощи.
5. **Поддержка родственников и близких**: В случае тяжелых происшествий, помимо пострадавшего, также требуется поддержка и участие родных и близких. Они могут нуждаться в информации, психологической поддержке или помощи в организации дополнительного ухода.

Обеспечение дополнительной помощи не менее важно, чем первые действия на месте происшествия. Своевременное и правильное взаимодействие с профессионалами, а также умение предоставить им полную и точную информацию, может играть решающую роль в успешном исходе лечения и реабилитации пострадавшего.

# **Оценка состояния пострадавшего**

Одним из первых и наиболее критических этапов при оказании первой медицинской помощи является правильная оценка состояния пострадавшего. Это поможет определить степень серьезности его состояния, установить приоритеты и принять необходимые решения относительно дальнейших действий.

## Проверка безопасности обстановки

Прежде чем подойти к пострадавшему, необходимо убедиться, что обстановка безопасна для обеих сторон.

* + Оценка потенциальных опасностей: пожар, разливы химических веществ, риски электрошока и т. д.
  + Перемещение пострадавшего в безопасное место при необходимости.
  + Обеспечение доступа к пострадавшему для медицинского персонала.

## Оценка сознания

Определение уровня сознания пострадавшего может помочь в понимании серьезности его состояния.

* + Попытки установить вербальный контакт: задать простые вопросы или попросить откликнуться.
  + Проверка реакции на физическое воздействие, например, щелчок по щекам.
  + Определение признаков шока или потери сознания.

## 2.3 Дыхание и пульс

Жизненно важные функции, такие как дыхание и пульс, требуют быстрой оценки.

* + Прослушивание и ощущение дыхания. Оценка частоты, глубины и ритмичности.
  + Проверка пульса на основных артериях (на шее или запястье).
  + Оценка цвета кожи и слизистых на наличие признаков цианоза или бледности.

## Поиск видимых повреждений

Внешний осмотр может помочь определить наличие травм или повреждений.

* + Осмотр тела на наличие ран, гематом, отеков или других видимых повреждений.
  + Осторожное ощупывание для выявления необычных опухолей, переломов или вывихов.
  + Проверка на наличие кровотечений и оценка их интенсивности.

# **Основные травмы и их первичное лечение**

Травмы и ранения могут иметь различную природу и степень тяжести. От того, как быстро и правильно будет оказана первая помощь, может зависеть не только благополучие, но и жизнь пострадавшего. В этой главе мы рассмотрим типичные травмы и основные принципы их первичного лечения.

## 3.1 Костные переломы и вывихи

Когда мы говорим о переломах и вывихах, речь идет о серьезных повреждениях, которые могут оказать долгосрочное воздействие на качество жизни пострадавшего. Эти травмы сопровождаются острой болью, значительным отеком, видимой или скрытой деформацией и нарушением функций поврежденной конечности. Перелом означает разрыв или трещину в кости, в то время как вывих представляет собой потерю нормального контакта между концами костей в суставе.

Иммобилизация поврежденного участка, чтобы предотвратить дополнительный травматизм.

Целью иммобилизации является создание условий, при которых поврежденный участок будет наименее подвержен движению. Это необходимо, чтобы:

* Предотвратить дополнительное повреждение тканей и сосудов вокруг места травмы.
* Уменьшить риск усугубления перелома или вывиха.
* Снизить болевые ощущения у пострадавшего.

Использование шины и других подручных средств для фиксации.

В условиях, когда профессиональные медицинские приспособления недоступны, можно использовать различные подручные средства для создания временной шины:

* Палки, журналы или доски могут быть использованы как стабилизирующие элементы.
* Одежда, веревки или пояса можно использовать для фиксации и создания необходимой поддержки.

Всегда важно уделять внимание комфорту пострадавшего, стараясь не вызывать дополнительную боль при иммобилизации.

При необходимости предоставить анальгетики для снижения боли.

Боль является одним из основных симптомов переломов и вывихов. При необходимости:

* Предоставить безрецептурные обезболивающие препараты, такие как ибупрофен или парацетамол, с учетом дозировки и противопоказаний.
* Если боль невыносима или пострадавший в состоянии шока, необходимо как можно скорее обратиться к специалисту.

## 3.2 Ожоги

Ожоги различаются по степени глубины и могут вызвать болезненные ощущения, покраснение, пузыри и утрату кожи.

* Охлаждение пораженного участка прохладной, но не холодной водой в течение 10-20 минут.
* Защита ожога от инфекции, использование стерильного перевязочного материала.
* Не вскрывать пузыри и избегать применения масел или мазей без рекомендации врача.

## 3.3 Резаные и колотые раны

Такие раны часто сопровождаются кровотечением и риском инфекции.

* Остановка кровотечения путем приложения стерильной ткани или бинта и легкого давления.
* Очистка раны от грязи и инородных тел, если это возможно без риска усугубления травмы.
* Защита раны стерильным перевязочным материалом.

## 3.4 Укусы и ужаления

Укусы животных или насекомых могут вызвать болезненные ощущения, отек, аллергическую реакцию или инфекцию.

* Удаление жала, если оно осталось в коже (например, при ужалении пчелой).
* Охлаждение пораженного участка.
* При симптомах аллергической реакции или укусе потенциально опасного животного необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

# **Основные состояния, требующие срочной помощи**

Существует ряд состояний, при которых каждая секунда на счету. В таких ситуациях правильные и своевременные действия могут спасти жизнь человеку.

## 4.1 Остановка сердца и искусственное дыхание

Остановка сердца представляет собой критическую ситуацию, при которой прекращается кровообращение.

* **Признаки**: Отсутствие сознания, пульса, дыхания.
* **Действия**: Начать немедленное сердечно-легочное восстановление (СЛР), применяя массаж сердца и искусственное дыхание. Если рядом есть автоматический внешний дефибриллятор (АВД), следует его использовать согласно инструкциям.

## 4.2 Удары током

Электротравма может вызвать остановку сердца, ожоги и другие травмы.

* **Признаки**: Ожоги на коже, судороги, отсутствие сознания.
* **Действия**: Немедленно отключить источник тока, если это безопасно. Затем проверить дыхание и пульс пострадавшего. Если необходимо, начать СЛР.

## 4.3 Термические и химические ожоги

Ожоги могут быть вызваны высокими температурами или воздействием химикатов.

* **Признаки**: Покраснение, отек, образование пузырей, отслоение кожи.
* **Действия**: Охладить место ожога прохладной водой (не холодной) в течение 10-20 минут, защитить ожог стерильной повязкой. При химических ожогах важно промыть пораженный участок большим количеством воды.

## 4.4 Удушье и чужеродные тела в дыхательных путях

Это критическое состояние, при котором прерывается прохождение воздуха в легкие.

* **Признаки**: Хрипящее дыхание, цианоз (синюшность кожи), отсутствие дыхания.
* **Действия**: Если человек может говорить или кашлять, попросите его продолжать кашлять. Если же пострадавший не может дышать, примените приемы выталкивания чужеродного тела (например, удары по спине или прием Хаймлиха).

# **Психологическая поддержка пострадавшего**

Психологическая помощь и поддержка пострадавшего — неотъемлемая часть оказания первой помощи. Способность успокоить и обеспечить эмоциональную поддержку может существенно повысить шансы на благоприятный исход и уменьшить психологические последствия травматического события.

## 5.1. Коммуникация с пострадавшим

Ключевым элементом оказания психологической поддержки является эффективное общение с пострадавшим. Для этого необходимо:

* **Поддерживать глазной контакт**: это помогает создать связь и доверие.
* **Говорить спокойно и уверенно**: использовать простые и ясные фразы.
* **Активно слушать**: дать возможность выразить свои чувства и страхи.
* **Избегать отрицательных обещаний**: не говорить «все будет хорошо», если вы не уверены в этом.

## 5.2. Успокаивающие техники

Важно знать и применять различные техники, которые могут помочь снизить уровень стресса и тревоги у пострадавшего:

* **Дыхательные упражнения**: предложите глубокие вдохи и выдохи, чтобы контролировать гипервентиляцию.
* **Визуализация**: помогите пострадавшему представить спокойное и безопасное место.
* **Методика «Здесь и сейчас»**: задавайте вопросы, связанные с окружением, чтобы помочь сосредоточиться и отвлечь от боли.

## 5.3. Работа с родственниками и свидетелями

Родственники и свидетели события также могут испытывать стресс и шок, поэтому необходимо:

* **Поддерживать их в курсе событий**: информировать о мерах, которые вы принимаете.
* **Предложить конкретные задачи**: это может помочь им ощутить контроль над ситуацией.
* **Слушать и утешать**: поддержка важна не только для пострадавшего, но и для окружающих.

# **6. Первая медицинская помощь в специфических условиях**

Первая медицинская помощь может существенно отличаться в зависимости от условий, в которых она оказывается. Особые ситуации, такие как катастрофы, экстремальные климатические условия и массовые поражения, требуют адаптации стандартных методов и протоколов первой помощи.

## 6.1. При катастрофах и стихийных бедствиях

Катастрофы и стихийные бедствия — это события, приводящие к массивным разрушениям и значительному количеству пострадавших.

* **Оценка ситуации**: Необходимо быстро оценить масштаб бедствия и приоритеты действий.
* **Триаж**: При большом количестве пострадавших применяется система триажа для определения порядка оказания помощи.
* **Поддержка жизненных функций**: В условиях ограниченных ресурсов первостепенное внимание уделяется поддержанию дыхания, кровообращения и сознания.
* **Использование доступных ресурсов**: Нередко приходится использовать подручные материалы для оказания помощи.

## 6.2. В экстремальных климатических условиях

Экстремальные холод или жара требуют специальных подходов к оказанию первой помощи.

* **Жара**: Необходимо предотвратить тепловые удары, обеспечив достаточное охлаждение и гидратацию пострадавших.
* **Холод**: Первая помощь при обморожениях и переохлаждении включает в себя мягкое и постепенное повышение температуры тела и защиту от дальнейшего воздействия холода.
* **Обезвоживание**: Поддержание водного баланса критически важно в обоих случаях.

## 6.3. При массовых поражениях

Массовые поражения, такие как химические, биологические, радиологические или ядерные инциденты, требуют особого подхода.

* **Безопасность**: Первостепенная задача — обеспечить собственную безопасность и безопасность окружающих, включая использование средств индивидуальной защиты.
* **Деконтаминация**: В случаях химического или радиологического поражения необходимо провести деконтаминацию пострадавших.
* **Симптоматическая терапия**: В большинстве случаев массовых поражений специфического антидота нет, поэтому оказывается симптоматическая помощь.
* **Эвакуация**: Срочная эвакуация в безопасное место часто является приоритетной задачей.

# **Заключение**

Первая медицинская помощь — это критически важное звено в цепи выживания. От своевременности и правильности её оказания часто зависят жизнь и последующее восстановление здоровья пострадавших. Во многих случаях первая помощь является определяющим фактором, позволяющим переждать время до прибытия профессиональной медицинской помощи.

В реферате были рассмотрены основные аспекты первой медицинской помощи, начиная от оценки обстановки и заканчивая специфическими мерами помощи в различных условиях. Однако теоретические знания, без практических навыков и регулярного обновления информации, могут быстро устаревать и становиться недостаточными.

Именно поэтому рекомендуется регулярное дополнительное обучение и повышение квалификации. Такие мероприятия не только обновляют знания, но и помогают развить практические навыки, которые могут быть применены в экстренной ситуации. Курсы первой помощи, которые предлагают различные организации, включая Красный Крест и другие медицинские агентства, должны стать обязательным элементом подготовки не только для профессионалов, но и для всех заинтересованных лиц.

Завершая обсуждение первой медицинской помощи, важно подчеркнуть, что каждый человек может оказаться в ситуации, когда от его действий будет зависеть чья-то жизнь. Инвестирование времени и ресурсов в обучение первой медицинской помощи — это инвестиции в безопасность общества в целом.

Таким образом, первая медицинская помощь — это не просто набор техник и методов, это элемент социальной ответственности, гуманизма и заботы о ближнем, который должен быть развит и поддерживается на всех уровнях общества.