**Введение**

В России от внезапной остановки сердца ежегодно умирают около 200 тысяч. Сердечно-легочная реанимация помогла бы избежать половины смертельных исходов.

Разбираемся, как помочь взрослому человеку до приезда скорой помощи в случае внезапной остановки сердца, если у вас под рукой нет дефибриллятора.

**Вызовите скорую**

Это первый и самый важный пункт. Вы помогаете пострадавшему только до приезда бригады скорой помощи, сколько бы она ни ехала.

**Убедитесь, что вам ничто не угрожает**

В первую очередь позаботьтесь о собственной безопасности. Оцените обстановку: нет ли поблизости горящего автомобиля (если произошла авария), обломков и прочих опасностей.

**Обратитесь к пострадавшему**

Подойдите к человеку, позовите его, спросите, что случилось. В случае внезапной остановки сердца он будет без сознания.

**Проведите внешний осмотр**

Это поможет установить степень возможных повреждений: кровотечения, открытые переломы.

**Проверьте наличие пульса**

Самое очевидное место для определения пульса — на шее, там, где сонная артерия. Потренируйтесь быстро находить пульс прямо сейчас, на себе.

**Определите наличие дыхания**

Для этого необходимо наклониться к лицу пострадавшего. Если дыхание отсутствует, сердце не бьется, у него клиническая смерть.

**Проверьте полость рта**

Во рту у пострадавшего во время реанимационных мероприятий не должно быть посторонних предметов, например, жвачки.

**Уберите стесняющую одежду**

Необходимо расстегнуть одежду на пострадавшем или даже разрезать ее: грудь человека должна быть свободна для проведения непрямого массажа сердца.

**Расположите руки правильно**

Для непрямого массажа сердца расположите руки на два пальца выше мечевидного отростка и выполняйте компрессию (ритмичные надавливания) с частотой примерно 100 раз в минуту. Каждые 30 секунд проверяйте, не появился ли пульс.

*Помните*: до тех пор, пока вы делаете дефибрилляцию, вы — «сердце» пострадавшего. Как только остановились, «сердце» перестает биться, происходит гипоксия (недостаток кислорода в органах и тканях) и спустя несколько минут человек умирает. Поэтому дефибрилляцию необходимо делать вплоть до приезда врачей.

**Нужно ли делать искусственное дыхание?**

Если пострадавший человек вам не знаком и вы опасаетесь болезней, передающихся воздушно-капельным путем, – вы не обязаны делать искусственное дыхание.

**Почему в общественных местах обязательно должны быть дефибрилляторы?**

По статистике, во всем мире от внезапной остановки сердца ежегодно умирают 7 млн человек, в России – около 200 тысяч. Если просто ждать приезда скорой и не оказывать пострадавшему первую помощь, с каждой минутой его шанс выжить снижается на 10%. Примерно через шесть минут наступает смерть. Более половины пациентов могут избежать смерти, если вовремя провести сердечно-легочную реанимацию с использованием дефибриллятора.

Становится понятно: повсеместное внедрение дефибрилляторов – это необходимость. В Европе и США автоматические внешние дефибрилляторы установлены во многих общественных местах: торговых центрах, на стадионах, в аэропортах. По показателям внезапной детской смертности Россия превышает общемировые показатели почти в три раза, но закона, позволяющего педагогам оказывать ребенку первую помощь и проводить комплекс реанимационных мероприятий, до сих пор не существует.

По словам спасателей МЧС, если применить дефибриллятор в течение первых трех минут, выживаемость вырастет до 30%. До тех пор, пока дефибрилляторы в России остаются доступными только медицинским специалистам, обычный человек может научиться проводить «ручную» дефибрилляцию и понять, что иногда спасти человеческую жизнь может простое неравнодушие.

**Как не навредить себе, помогая ближнему**

Часто люди проходят мимо лежащего на улице человека не из брезгливости и беспомощности, а из страха оказаться виноватым. В России нет законодательных документов касательно оказания первой помощи добровольцами из числа прохожих, поэтому многие, вызвав скорую помощь, спокойно проходят мимо.

В США, например, действует Закон доброго самаритянина, который регулирует право на оказание первой помощи и закрепляет правовое положение лица, оказавшего ее. Закон гласит, что даже в случае смерти потерпевшего человек, который оказывал ему первую помощь, не несет ответственности. Главные условия — оказавший помощь должен действовать в пределах своих знаний и опыта и стремиться облегчить положение пострадавшего.

* В России же действует ст. 124 Уголовного кодекса РФ «Неоказание помощи больному». Она предусматривает уголовную ответственность за неоказание помощи больному без уважительных причин, но распространяется только людей, обязанных ее оказывать в соответствии с законом или со специальным правилом. Как правило, к таким людям относятся врачи и медработники.
* Также существует ст. 125 УК РФ «Оставление в опасности пострадавшего». Она распространяется на всех, а не только на врачей. Для наступления ответственности должны быть соблюдены одновременно все условия: потерпевший находился в опасном для жизни или здоровья состоянии, был лишен возможности принять меры к самосохранению по малолетству, старости, болезни или вследствие своей беспомощности, виновный имел возможность оказать помощь потерпевшему, виновный был обязан иметь заботу о потерпевшем либо сам поставил его в опасное для жизни или здоровья состояние.

Ответственность по этой статье наступает за сам факт неоказания помощи, при этом неважно, получил ли в результате потерпевший повреждение здоровья. Уголовная ответственность наступает только в случае соблюдения последнего пункта (виновный был обязан иметь заботу о потерпевшем либо сам поставил его в опасное для жизни или здоровья состояние).