

mz



MIH журнал молодого медика



ВТРАТА СВІДОМОСТІ

ДУЖЕ НЕБЕЗПЕЧНИЙ СОН стор. 4

ВРЯТУЙ ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДЕФІБРИЛЯТОРА стор. 12

4

Масаж серця робимо на глибину 5–6 см з частотою 100–120 натискань за хвилину (приблизно 2 натискання за секунду)



8



12



15



16



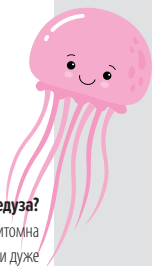
18

24



Видає: Чеський Червоний хрест, Rozdělovní 2467/63, 169 00 Praha 6, www.cervenykriz.eu **Автор текстів:** Ева Бернатова
Фото: архів ЧЧХ, Shutterstock **Ілюстрації:** Мартін Зах (ЗАХ), Shutterstock **Автор фотосесії:** Томаш Мартінек **Редакція:** Мірослава Труткова. Майнові права на твір належать Чеському Червоному Хресту **ISBN:** 978-80-87729-49-6 **Виробництво:** Boomerang Communication s. r. o., Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, www.boomerang.agency **Видано:** листопад 2022

BO
O
MER
ANG



Чому на обкладинці зображена медуза?

Вони рухаються так мляво, як і неприємна людина, а деякі з них можуть бути дуже небезпечними, як і, власне, неприємна людина. Особливо для тих, хто має алергію на їх укуси, чому присвячена одна із тем нашого міні-журналу.

- 4 Втрата свідомості**
Все, що ви коли-небудь хотіли й не хотіли знати
- 8 Перша допомога у разі втрати свідомості**
Наглядні інструкції, як діяти крок за кроком
- 12 АЗД**
Дефібрилятор може знову запустити серце людини
- 14 Втрата свідомості?**
Перевірте, що ви дізналися про втрату свідомості
- 18 Літній колапс**
Хтось знепритомнів?
Швидко на допомогу!
- 20 Здоровий чи хворий?**
Перша допомога:
цукровий діабет, алергія, астма та епілепсія
- 30 Квізи й завдання**
Перевірте свої знання

Шановні читачі,

Чеський Червоний Хрест видає «Журнал молодого медика» (Magazín mladého zdravotníka – mz) вже дванадцять років. За цей час ми підготували для вас багато матеріалів, і сподіваємось, що вам було цікаво їх прочитати, а також, що вони були корисними. Деякими темами ми особливо пишаємось та задоволені тим, як нам вдалося їх підготувати. Тому ми вирішили видати найкраще з нашого журналу окремо, як серію міні-журналів.

Ось цей, який ви щойно відкрили, є другим у серії, і ми розглянемо в ньому дві великі та важливі теми. Перша з них — це втрата свідомості — стан, який може мати багато різних причин, але завжди дуже серйозний і вимагає негайного надання першої допомоги. На наступних сторінках ви знайдете інструкції та рекомендації, як з цим бути.

У другій частині журналу ми розглянемо хронічні захворювання, а саме цукровий діабет, алергію, астму та епілепсію. Ви прочитаєте не тільки, як проявляються ці захворювання та що це означає для людей, які хворіють на них, але також дізнаєтеся, як надати їм першу допомогу при раптових гострих ускладненнях і нападах.

Тож перейдемо до справи, а ми бажаємо вам, щоб читання приносило задоволення і ви отримали з журналу ту найважливішу інформацію, яка вам можливо колись знадобиться.

Ваша редакція
«Журналу молодого медика»

Масаж серця робимо на глибину 5–6 см
з частотою 100–120 натискань за хвилину
(приблизно 2 натискання за секунду)

Втрата свідом





ОСТІ

Гонза їхав на велосипеді без шолома і впав. Розбив собі голову об камінь. Кароліна хвора на цукровий діабет. Вона забула поїсти, і у неї виник напад гіпоглікемії. У дворічному віці Марек тонує у садовому басейні. Його врятували батьки, які надали йому першу допомогу. Що у цих трьох спільного? Усі вони були непритомні, тобто в небезпечному стані та їх життя було під загрозою.

Чому виникає непритомність?

Можливих причин є декілька. До них належать травматичні (удари в голову, удушення, крововтрата), нетравматичні (деякі захворювання, такі як цукровий діабет, епілепсія та інші), отруєння (отруйними газами, ліками, рослинами, наркотиками, алкоголем). Під час надання першої допомоги не варто з'ясовувати причину, щоб мати змогу ефективно допомогти. Якщо ми входимо до кімнати друга та знаходимо його непритомним на підлозі, нам невідомо, чи він міг вдаритися головою, вдавнитися цукеркою, може він має серйозне захворювання, чи міг він з'їсти щось отруйне, чи його вжалити оса, на яку у нього алергія, або ж він міг випити велику кількість алкоголю. Для безпосереднього надання допомоги на місці нам не потрібно обшукувати кімнату та з'ясовувати, що сталося. Перша допомога в усіх випадках буде однаковою.

Як виглядає непритомна людина?

Було б непогано мати чітко визначений перелік симптомів непритомності по якому її можна було б визначати. Однак наше тіло не схоже на мобільний телефон чи телевізор, які або вимкнені, або увімкнені. Точний опис стану свідомості людини дає нам шкала коми Глазго. Для загального розуміння можна сказати, що непритомна людина має розслаблені м'язи та не реагує на навколишні подразники.

ШКАЛА КОМИ ГЛАЗГО

Вона показує глибину непритомності під час огляду. Реакція на подразник оцінюється балами. Максимум — 15 балів, і діє правило, чим менше балів, тим гірший стан у потерпілого.

Огляд	Результат	Бал
Розплющування очей	не розплющує	1
	на біль	2
	на звернення	3
	спонтанно (сам по собі)	4
Найкраща мовна реакція	жодна	1
	нечленороздільні звуки	2
	неадекватна відповідь, можна розрізнити окремі слова	3
	плутається, але відповідає на запитання	4
	орієнтується, спонтанне мовлення	5
Найкраща моторна (рухова) реакція	відсутність руху на будь-який подразник	1
	на больовий подразник при згинанні (розгинанні)	2
	неспецифічна реакція на больовий подразник — згинання	3
	ухиляється від больового подразника	4
	локалізує больовий подразник	5
	рухає кінцівками за вказівкою	6

Якщо пацієнт має більше 13 балів, то вважається, що він при свідомості або з легким порушенням свідомості. Від 9 до 12 балів — це помірне порушення свідомості, а менше 8 балів — серйозне порушення свідомості.

Чому ми це власне розглядаємо?

Навіщо так багато писати про втрату свідомості? Адже, це така глибока форма сну, то чому б не почекати, поки людина виспитьсь? На жаль, ми не можемо так вважати, тому що непритомному загрожують певні ризики, які можуть завдати шкоди його здоров'ю або навіть призвести до смерті. Одним із можливих ризиків є западання кореня язика. Це стається, коли непритомна людина лежить на спині. Його розслаблені м'язи дозволяють кореню язика запасти в дихальні шляхи і тоді наш пацієнт задихнеться. Іншим ризиком є блювотиння — якщо непритомна людина почне блювати, то може статися так, що вона вдихне рідину і почне задихатися. І не в останню чергу можливі інші ускладнення, які можуть спричинити зупинку життєво важливих функцій, дихання та серцевої діяльності.

НЕВЕЛИЧКИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: НАХИЛ ГОЛОВИ



Для вивільнення дихальних шляхів використовується нахил голови назад. Сильно нахили голову назад (подивись на стелю) та спробуй зробити ковток.

Якщо голова справді сильно

нахилена назад, ти не зможеш зробити ковток. Це відбувається тому, що під час нахилу голови назад корінь язика напружений і не може працювати. Для проковтування він нам був би потрібний.

Западання кореня язика може завдати шкоди здоров'ю або навіть призвести до смерті.

Два можливі шляхи

У непритомної людини нас найбільше буде цікавити її основна життєва функція — дихання. Якщо непритомна людина дихає, то можна сміливо сказати, що її серце працює. Таким чином в її кров потрапляє кисень. І наш пацієнт може перебувати в такому стані кілька годин чи навіть днів. Під час надання першої допомоги нашим завданням є забезпечити, щоб він не переставав дихати. Гірша ситуація, коли непритомна людина не дихає. Її серце або вже не працює, або скоро зупиниться. Тому під час надання першої допомоги ми нічого не чекаємо і починаємо реанімаційні заходи — причому якомога швидше.

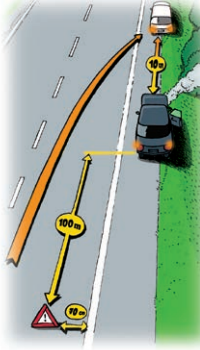
НЕВЕЛИЧКИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ДИХАННЯ



Якщо хтось із членів родини (батьки, бабуся, брат або сестра) засне, спробуй простежити за його диханням. Що бачиш, що чуєш? Увага, це може бути по-різному, ми всі різні. Спробуй не слухати звуки і піднести руку до носа та рота сплячого. На своїй руці відчуєш тепле повітря, що видихається. Скільки секунд триває від одного видиху до наступного?

Під час надання першої допомоги нашим завданням є забезпечити, щоб потерпілий не переставав дихати.

ПЕРША ДОПОМОГА У РАЗІ ВТРАТИ СВІДОМОСТІ



**ПОДБАЙ ПРО
СВОЮ БЕЗПЕКУ**

НЕ ВХОДЬ

Не входи в небезпечне середовище, таке, як місце де є пожежа, вода, отруйна речовина тощо. Забезпеч позначення місця дорожньо-транспортної пригоди.

Спробуй неприпомного
РОЗБУДИТИ.
Звернись до нього, потряси ним, не роби цього занадто довго.
РЕАГУЄ?

ТАК

СПИТАЙ,
що з ним, оглянь, чи немає в нього інших ран.

НІ
ЗАКИНЬ голову.

Тримай голову пальцями під підборіддям, а другою рукою за чоло. Підборіддя штовхай вгору, а чоло вниз. Передня частина шії помітно напружитьься.



**ЧИ ПІДНИМАЄТЬСЯ У НЕПРИТОМНОГО
ГРУДНА КЛІТКА?**

Відчуваєш, що з його рота виходить повітря?
Присвяти цій перевірці 10 секунд.

ДИХАЄ?

ТАК **ВИКЛИКАЙ**

швидку допомогу за номером
155.

ВИКЛИКАЙ
швидку допомогу
за номером
155.



ПОЧНИ РЕАНІМАЦІЮ.

Продовжуй до приїзду швидкої допомоги або реакції пацієнта.

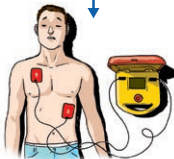
НІ

Спробуй покликати
НА ДОПОМОГУ.

Натискай на середину грудної клітки або комбінуй натискання грудної клітки та штучні вдихи у співвідношенні 30 натискань на 2 вдихи.

До приїзду швидкої
**ПІДТРИМУЙ НАХИЛ ГОЛОВИ НАЗАД
ТА КОНТРОЛЮЙ ДИХАННЯ.**

Якщо непритомна людина
**ПЕРЕСТАНЕ
ДИХАТИ.**



З'ясуй,
чи немає поблизу дефібрилятора (АЗД).

СИЛЬНА КРОВОТЕЧА

— в першу чергу надаєш допомогу.

ПОНОВІТЬ СИЛИ В РЯТІВНОМУ ПОЛОЖЕННІ

Рятівне положення (раніше говорилося «стабілізоване положення») знає кожна маленька дитина. Але чи знаєте ви, як його правильно використовувати? Звичайно, це не означає, що ми до нього перевертатимемо кожну непритомну людину. У рятівне положення можна покласти непритомну людину, яка нормально дихає. Також використовуємо його у випадках, коли потрібно залишити непритомну людину або коли існує ризик вдихання вмісту шлунку (це ризик передусім для п'яних).

ОТЖЕ БУДЕМО ПАМ'ЯТАТИ...

Важливо:

- у рятівне положення можна класти лише людей, які достатньо нормально дихають
- положення повинно бути таким, щоб голова непритомного була відхилена назад, а рот направлений до землі

Ми повинні:

- покласти в рятівне положення п'яного і такого, який блює, а також непритомного, від якого нам необхідно відійти
- контролювати дихання до прибуття швидкої допомоги

Не важливо:

- на якому боці потерпілий лежить
- чи має ногу, руку, зігнуту перед собою чи за спиною

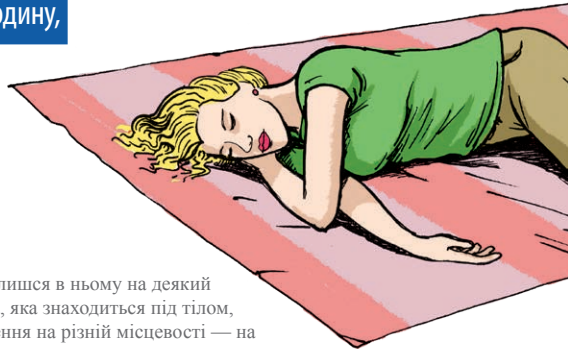
Не сміємо:

- класти в рятівне положення людину, якщо ми не впевнені, чи вона дихає
- закінчити свої дії поверненням непритомної людини на бік, ми завжди стежимо за тим, чи вона дихає, і маємо бути готовими втрутитися в будь-який момент

У такий спосіб укладаємо непритомну людину, яка дихає та могла би блювати.

НЕВЕЛИЧКИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: РЯТІВНЕ ПОЛОЖЕННЯ

Спробуй лягти в рятівне положення та залишся в ньому на деякий час. З'ясуєш, як має бути розташована рука, яка знаходиться під тілом, щоб вона не занімала. Спробуй це положення на різних місцевості — на траві, на ліжку, на пагорбі, на багаті тощо.



Це важка праця

Реанімація — це виснажлива процедура. Але виконувати її необхідно, щоб зберегти життя людини. Закінчуємо її тільки під час передачі непритомної людини рятувальникам, зміні інших рятувальників або через власну втому та знесиленість. Якщо під час реанімації життєво важливі функції пацієнта відновилися і його серце почало нормально працювати, не варто боятися, що ми цього не помітили. У такий момент непритомна людина зреагує на натискання грудної клітки, відкриє очі, почне рухатися або говорити. Однак це трапляється не так часто, як ми бачимо в кіно.

► Наше серце протягом життя робить більше ніж 2,5 мільярдів ударів.

Серце людини завбільшки з її кулак і важить близько 340 грамів.

Серце синього кита (смугача великого) доволі велике, як трактор, і важить 680 кілограмів!



Реанімація без жартів

Оживлення або воскресіння, так ми перекладаємо термін реанімація. Про що йдеться і як її зробити, щоб допомогти непритомному? Це не складно, і цьому може навчитися кожен. Якщо відбувається зупинка серця, то у непритомної людини починають відмирати клітини мозку. Порахуйте з нами: клітина мозку може існувати без кисню 5 хвилин. У разі зупинки серця людина падає на землю і 2 хвилини потрібно, щоб рятувальник з'ясував, що сталося, ще 2 хвилини, поки він зателефонує в швидку допомогу. В цей момент залишається 1 хвилина, щоб рятувальник розпочав реанімацію. При зупинці серця недостатньо просто викликати допомогу та чекати.



▲ Клітина мозку може існувати без кисню 5 хвилин.

СТЕРЕЖІТЬСЯ ДИХАННЯ ТИПУ «ГАСПІНГ»

Отже, кого нам треба реанімувати? Проводимо реанімацію людини, яка втратила свідомість та не дихає. Проблема полягає в тому, що у непритомного відбувається так званий гаспінг (судомні вдихи). Йдеться про залишок дихального рефлексу, який нагадує подихи. Однак це відбувається в момент, коли настає зупинка серця. Бачимо людину, що лежить, не реагує на подразники, а лише відкриває рот рухом, який нагадує рибу й намагається дихати, захоплюючи повітря. При цьому людина може рухати головою, може сипіти. Гаспінг — не є нормальним диханням, і воно не повинно збити нас з пантелику. Досить поширені випадки, коли рятівники оцінювали гаспінг як нормальне дихання та лише чекали. Якщо ми не впевнені, що людина дихає нормально, то краще почати реанімацію, аніж чекати. Якщо ми помились, і людина була в порядку, то вона буде чинити опір реанімації.

Доросла людина

Реанімаційні заходи складаються з масажу серця і штучного дихання. У дорослої людини найпоширенішою причиною припинення життєво важливих функцій є зупинка серця. Дорослого найчастіше реанімуємо внаслідок хвороби серця. Простіше кажучи, можемо собі уявити, що людина дихає, і раптово у неї зупиняється серце. Тому у неї в крові ще достатньо кисню і робити їй штучне дихання немає потреби. Але її серце не працює, тому необхідно робити масаж серця.

НЕВЕЛИЧКИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ ТЕМП РЕАНІМАЦІЇ

Налаштуй таймер так, щоб через 1 хвилину він запищав. Потім спробуй стукати олівцем або вдаряти з регулярним ритмом, одночасно підраховуючи кількість ударів. Якщо їх є більше 100 і менше 120 за хвилину, то тобі вдалося обрати правильний темп реанімації.

Масаж серця робимо:

- на середині грудної клітки (приблизно між сосками)
- основою долоні (це частина долоні, найближча до зап'ястя)
- на глибину 5 – 6 см (це достатньо глибоко)
- з частотою 100 – 120 натискань за хвилину (приблизно 2 натискання за секунду)
- прямими руками ритмічно натискаємо та послабляємо

ЯКЩО МИ ВМІЕМО І ХОЧЕМО ЦЕ РОБИТИ, ТО МОЖНА ПОЄДНАТИ МАСАЖ СЕРЦЯ З ШТУЧНИМ ДИХАННЯМ.

Під час штучного дихання:

- тримаємо голову пацієнта нахиленою назад і закриваємо йому ніс
- притискаємо рот до рота пацієнта і вдихаємо в нього
- стежимо за грудною кліткою пацієнта — якщо вона піднялася, то вдих зроблений правильно
- можемо скористатися маскою або респіратором для захисту від інфекції

КОМБІНУЄМО У СПІВВІДНОШЕННІ ЗО НАТИСКАНЬ : З ВДИХИ.

АЗД

Автоматичний зовнішній дефібрилятор, скорочено АЗД — це пристрій, який може визначити, як працює серце пацієнта. І, у разі потреби, він дає йому електричний розряд, який може відновити нормальну роботу серця. Дефібрилятор подає розряд у разі фібриляції серця. Фібриляцію можна перекласти як миготіння — вона виникає тоді, коли окремі клітини серця втрачають свій регулярний ритм та починають працювати хаотично. Якби ми в цю мить подивилися на серце, то нам здалося б, що воно лише миготить. Тобто, воно не перекачує кров, у пацієнта порушується кровообіг і він одразу втрачає свідомість. З боку виглядає так, ніби у пацієнта зупинилося серце. Дефібрилятор здатний розпізнати такий момент та надіслати електричний розряд до серця, який змусить кожную клітину серця працювати організовано. Таким чином, припиняється хаос, і серце починає працювати нормально.

Автоматичні дефібрилятори можна знайти в місцях великого скупчення людей, де існує ризик зупинки серця. Це аеропорти, торгові центри, басейни та спортивні стадіони, готелі тощо. Поліцейські та пожежники мають їх у своїх автомобілях. Пристрій призначений для того, щоб ним міг скористатися будь-хто, а не лише лікарі та рятувальники.



НЕВЕЛИЧКИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ВЕЛИКИЙ ПОШУК

Подивись навколо, щоб знайти місця, де може бути дефібрилятор. Спробуй відшукати позначку із зображенням серця із блискавкою в офісних будівлях, торгових центрах, на вокзалах або біля автозаправних станцій. Можливо ти будеш здивований тим, скільки їх є навколо тебе.

Порядок дій з АЗД

- 1** Пацієнт втрачає свідомість — **поговори з ним, спробуй його розбудити.**
- 2** Нахили голову пацієнта назад — **потягни за підборіддя, натисни на чоло.**
- 3** З'ясуй, чи він дихає — **якщо так, то забезпеч, щоб викликали швидку допомогу, і до її приїзду контролюй дихання.**
- 4** Не дихає — **доручи комусь викликати швидку допомогу, а ще комусь — принести дефібрилятор.**
- 5** Негайно почни реанімацію — **поки принесуть АЗД, натискай грудну клітку та, за необхідності, роби штучне дихання.**
- 6** Увімкни АЗД і наклеї електроди — **вони наклеюються на голе тіло під правою ключицею та на лівий бік. При цьому другий рятувальник, якщо це можливо, стискає грудну клітку.**
- 7** Слухай вказівки пристрою і дотримуйся їх, — **наступною вказівкою може бути не торкатися пацієнта.**
- 8** Якщо пристрій запропонує тобі це зробити, подай розряд, натиснувши кнопку з блискавкою — **під час розряду пацієнта ніхто не торкається.**
- 9** Продовжуй робити реанімацію — **пристрій в більшості випадків підказує, як проводити реанімацію. А далі дій згідно із вказівками пристрою АЗД.**

Що дефібрилятор може?

- **ВІДНОВИТИ СЕРЦЕВУ ДІЯЛЬНІСТЬ**
- **РОЗПІЗНАТИ, ЧИ СЕРЦЕ ПРАЦЮЄ НОРМАЛЬНО, ФІБРІЛЬНО АБО НЕ РОБИТЬ НИЧОГО**

не може?

- **ПОДАТИ РОЗРЯД ЧЕРЕЗ ФУТБОЛКУ**
- **ПОДАТИ РОЗРЯД, КОЛИ МИ ЗАБАЖАЄМО, ВІН ВИКОНАЄ ЙОГО ЛИШЕ ТОДІ, КОЛИ ВИЯВИТЬ ФІБРІЛЯЦІЮ СЕРЦЯ**



- ▲ АЗД — це дефібрилятори, розраховані для використання широким колом людей, які з їх допомогою мають можливість виконати більш ефективну серцево-легеневу реанімацію. Пристрій направляє рятувальника гучними голосовими вказівками.

Втрата свідомості?

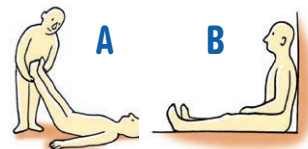
1

Шимон невдаха

У наступному оповіданні ви дізнаєтеся, в яке положення укладав Домінік свого друга Шимона під час надання допомоги. Підберіть до цифр з тексту букви з малюнків. Увага, в одному із положень Шимон опиниться двічі.

Після уроку мистецтва в класі залишилися лише Домінік і Шимон. Вони хотіли доробити красиву машину з картону та паперу. Шимон поспішав і намагався працювати якомога швидше. Однак, на жаль, ножиці зісковзнули по гладкому паперу, і Шимон вколов собі руку. Домінік це бачив та вказав на руку Шимона. За мить вона була вся в крові. Але Домінік не вагався, поклав Шимона в положення (1) та подав йому носовичок, щоб він витер руку. Потім з'ясували, що рана не така вже й велика. Домінік хотів піти за вчителькою, але вчасно помітив, що Шимон почав блідніти. Перед його очима з'явилися мушки та він відчув слабкість. Домінік швидко поклав його в положення (2). Йому також спало на думку, що треба відчинити вікно. Це допомогло, і Шимонові стало легше. На жаль, надворі цвіла липа, а у Шимона на неї алергія. Вітерець подув у кімнату свіжим ароматним повітрям, і у Шимона стався напад астми. Домінік поклав його в положення (3) та дав йому інгалятор. «Фух, тепер почувую себе добре!» — розкинув руки Шимон. Але при цьому він вдарив по шафі, з якої впала велика керамічна статуя. Вона розбилася, але, на жаль, об голову Шимона. Кілька секунд він лежав та ніяк не реагував, але досить швидко прийшов до свідомості. У Шимона паморочилося в голові, і він хотів блювати. Домінік поклав його в положення

(4) та наказав йому не рухатися. Настав час привести вчителя. Тож Домінік побіг до кабінету. Але Шимону було нудно в класі. Тож він узяв ножиці та засунув їх у розетку. Бац! Пролунав вибух, як з гармати, і по всій школі зникло світло. Шимон лежав на підлозі та не рухався. У цей момент прибіг Домінік з вчителем. Коли вони побачили, що сталося, поклали Шимона в положення (5) і з'ясували, чи він дихає. На жаль, він не дихав, тому Домінік викликав швидку допомогу, а вчитель почав його реанімувати. А саме в положенні (6). Машина швидкої допомоги в дорозі, і вчитель чудово справляється з реанімацією. Шимон під час неї ворухнувся і закричав. Вчитель поклав його в положення (7) і з'ясував, чи Шимон дихає. На щастя, так. Але, в той момент, йому хотілося блювати. Отже вчитель знов поклав його в положення (8) та продовжив контролювати його дихання. На щастя, Шимон не блював та прийшов до себе. Вчитель передав Шимона швидкій допомозі при свідомості, і вони разом з Домініком зраділи, що їм вже не потрібно піклуватися про нього.



2

В якому порядку це робиться?

Під час тренування знепритомніла тренерка (доросла). Вона лежить на землі, не рухається і не реагує. В якій послідовності правильно надати першу допомогу?



3

Хто втратив свідомість?

Визнач, в якій з цих ситуацій йдеться про втрату свідомості:

	Втрата свідомості?	
	Так	Ні
1. У службовця на роботі стався інфаркт. Спочатку він схопився за серце, якийсь час важко дихав, а тепер лежить на підлозі, не рухається і не дихає.		
2. Молодий чоловік напився на вечірці. Сидить на стільці, співає і верзе нісенітниці.		
3. Дівчинка впала з ігрового комплексу на дитячому майданчику. Їй перехопило подих. Вона лежить на землі, не дихає, перелякано дивиться та махає руками.		
4. Після падіння з велосипеда хлопець залишився лежати на землі. Він не реагує, не рухається, у нього з голови тече кров, дихає.		
5. Жінка готується до операції з приводу запалення черевної порожнини. Лікарі зробили їй загальну анестезію («приспали її»). Вона лежить в операційній залі, дихає через дихальну маску, не рухається, не реагує на подразники.		
6. У хлопчика, хворого на епілепсію, стався напад. Хлопчик лежить на землі, тіло б'ється в конвульсіях, він розмахує навколо себе руками і ногами, з рота йде піна.		
7. Чоловік заснув у поїзді.		
8. Мати годувала дворічну дитину. Дитина вдихнула шматочок овоча і почала задихатися. Має червоне обличчя, кашляє та у неї течуть сльози.		





4

Дитина чи дорослий?

Для наступних процедур та дій визнач, що робиться під час реанімації:

A: дорослого

C: немовляти

B: дитини (від 1 року до повноліття)

D: ніколи

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Натискання грудної клітки виконуємо тільки однією рукою. | A | B | C | D |
| 2. Штучне дихання заборонено. | A | B | C | D |
| 3. Натискаємо на грудну кістку. | A | B | C | D |
| 4. Натискаємо на грудну клітку двома пальцями. | A | B | C | D |
| 5. Вдих настільки сильний, щоб піднялася грудна клітка. | A | B | C | D |
| 6. Під час штучного дихання закидаємо голову непритомного. | A | B | C | D |
| 7. Якщо ми зламаємо ребро, то припиняємо реанімацію. | A | B | C | D |
| 8. Швидку допомогу викликаємо перед початком реанімації. | A | B | C | D |
| 9. Швидку допомогу викликаємо після початку реанімації. | A | B | C | D |
| 10. Якщо рятувальників декілька, то вони можуть чергуватися. | A | B | C | D |
| 11. Реанімацію закінчимо, якщо непритомний через 5 хвилин не отямиться. | A | B | C | D |
| 12. Нахил голови лише дуже незначний, голова лежить майже рівно. | A | B | C | D |
| 13. Частота натискання дорівнює 100 – 120 за хвилину. | A | B | C | D |



УВАГА, ДЕЯКІ ПРОЦЕДУРИ СТОСУЮТЬСЯ КІЛЬКОХ КАТЕГОРІЙ.

Літній КОЛАПС

Зараз канікули і на дачу справді чудовий літній день. Але чудовий лише для когось... У парку біля дитячого майданчика знепритомнів якийсь літній чоловік. Шарка це помітила і підбігла подивитися, що відбувається, і чи може вона якось йому допомогти.



2

Шарка нахиляє голову чоловіка назад, щоб звільнити дихальні шляхи. Тепер їй доводиться тримати голову в положенні назад. Здається, що нічого не змінилося.



1

Шарка намагалася звернутися до чоловіка, але він не реагував, схоже, що він був непритомний.



3

Приклавши вухо до рота незнайомця Шарка з'ясувала, що чоловік не дихає. Це погано, тому потрібно швидко реагувати. На щастя, прибіг брат Шарки Міхал.



ВИ ЗНАЄТЕ, ЩО...

Багато корисних порад та інструкцій щодо збереження здоров'я та життя людей можна знайти на сайті mlydzdravotnik.cz.



4

Шарка бере мобільний телефон і викликає швидку допомогу за номером 155. Повідомляє їм, де перебуває та що знайшла непритомного пацієнта.



5

Машина швидкої допомоги вже в дорозі, однак Міхал не вагався ані секунди. Він почав натискати на грудну клітку незнайомця. Він повинен натискати сильно і ритмічно з частотою 100 стискань на хвилину. Так їх вчили в школі.



6

Операторка швидкої допомоги підказала Шарці, що в сусідньому готелі є автоматичний зовнішній дефібрилятор. Тож Шарка швидко збігала за ним та разом із Міхалом спробувала ним скористатися.



Чи завантажений на ваш мобільний телефон якийсь застосунок, який допоможе вам викликати швидку допомогу та надати першу допомогу?

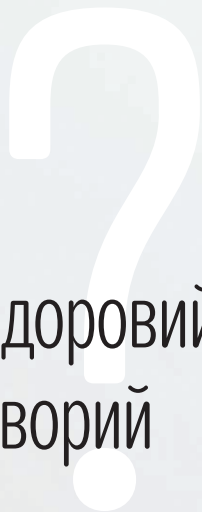


▲ АЗД або автоматичний зовнішній дефібрилятор можна знайти в сотнях загальнодоступних місць.

Здоровий ЧИ ХВОРИЙ?

Багато щастя та здоров'я! Цього ми бажаємо один одному на Різдво, дні народження та інші свята. Тост за здоров'я є невід'ємною частиною кожного застілля. Якщо хтось коли-небудь хворів, лежав вдома з грипом, вітряною чи ангіною, то добре знає, як неприємно спостерігати за друзями на спортивному майданчику і вимушено лежати в ліжку. Але рано чи пізно ти вилежиш та вилікуєш грип і за кілька днів зможеш гуляти з іншими. Однак не всім так щастить, і деякі діти можуть захворіти на довготривалі або хронічні захворювання. З ними у пацієнта в деяких випадках дуже мало шансів позбутися хвороби повністю. А якщо так, то це займає багато часу. Зараз ми покажемо, як живеться дітям, хворим на цукровий діабет, алергію, астму та епілепсію. Ви дізнаєтеся, якого режиму вони повинні дотримуватися і як їм допомогти у разі раптового погіршення їх стану.

W w Подивись на сайті
www.mladyzdravotnik.cz



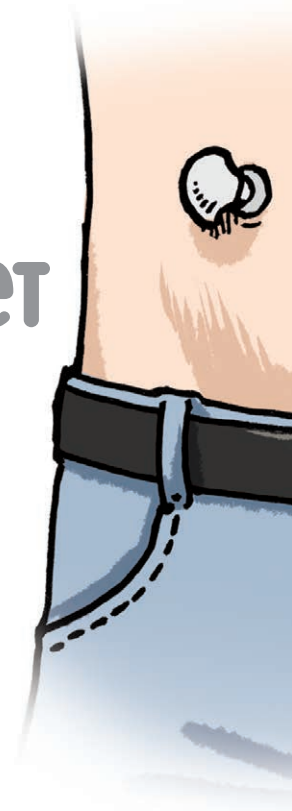
- Здоровий
- Хворий

1. Цукровий діабет

Підшлункова залоза — це орган, розташований у верхній частині живота, позаду шлунка. Вона має довжину близько 25 см, і більшість із нас навіть не знають про неї. Вона допомагає нам з травленням, але виконує ще одну важливу функцію. Вона викидає в кров гормон інсулін, який регулює кількість цукру в крові. Якщо секреція інсуліну якимось чином змінюється, то організм має проблеми з контролем цукру. І виникає захворювання на цукровий діабет.

Цукровий діабет (diabetes mellitus) має два найбільш поширених види, які відрізняються причиною виникнення захворювання. При діабеті 1-го типу підшлункова залоза перестає виробляти інсулін — найчастіше це стається у молодих людей або дітей. При діабеті 2-го типу інсулін виробляється, але організм перестає його сприймати — це часто зустрічається у дорослих, особливо у літніх людей.

В даний час цукровий діабет можна лікувати шляхом прийому інсуліну. На жаль, його неможливо вилікувати, тому діабетик (передусім 1-го типу) повинен приймати інсулін все життя. Це приносить йому багато незручностей, але, з іншого боку, дає йому можливість жити нормальним життям.



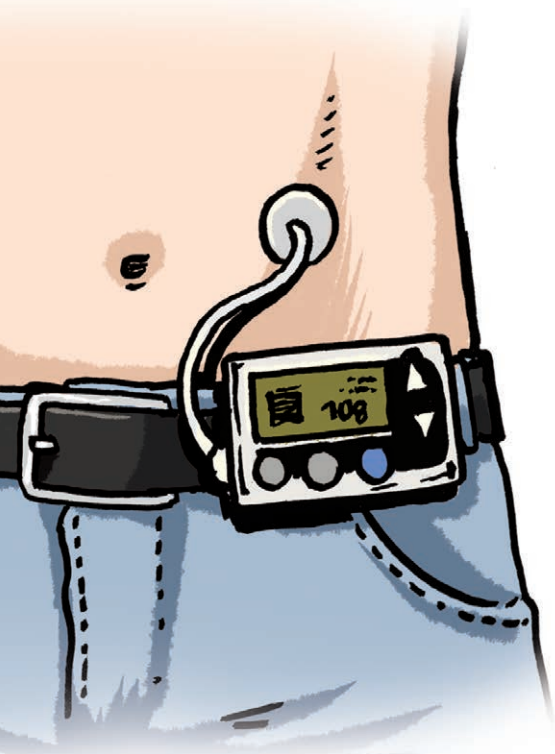
НЕ
ВТОМЛЮВАТИСЯ
ЗАНАДО



НЕ ПИТИ
АЛКОГОЛЬ



РЕГУЛЯРНО
ЇСТИ



Коли погано...

Діабетикам загрожує так звана гіпоглікемія, яка може навіть становити серйозну загрозу для життя. Це стан, коли у людини занадто мало цукру в крові. Це небезпечно, оскільки організму не вистачає енергії. Проявляється блідістю, втомою, тремтінням рук і слабкістю в ногах. Діабетик потіє, може бути дезорієнтованим, а в найгірших випадках — втратити свідомість.

Якщо ми підозрюємо гіпоглікемію у хворого на цукровий діабет і він перебуває в свідомості, ми маємо надати йому якесь джерело цукру. Підійде солодкий напій (чай, лимонад, сік), кубик цукру, цукерка. Після прийому стан діабетика швидко поліпшується. Чекаємо і після того, як він повернеться до нормального стану, радимо йому виміряти рівень цукру в крові. Залежно від результатів виміру йому необхідно щось поїсти або прийняти інсулін.

Якщо після прийому цукру стан не покращується, викликаємо швидку допомогу.

Якщо діабетик втратив свідомість, то діємо так само, як у випадку будь-якої втрати свідомості — перевіряємо дихання, викликаємо швидку допомогу та виконуємо її вказівки.

Як Тереза з'ясувала, що вона хвора на цукровий діабет

Коли Терезі було 8 років вона захворіла на грип. Щоразу, зазвичай, вона його вилежувала і виліковувалась. Тільки цього разу, навіть після двох тижнів лежання вдома, вона все ще відчувала втому, мала величезну спрагу і часто ходила в туалет. Мама відвела її до лікаря, де у неї діагностували цукровий діабет. В один день життя Терези перевернулося з ніг на голову. Раптово їй вже не можна було просто так з'їсти печиво або залишитися з друзями на майданчику до темряви. Вдома з мамою вони вчилися, як дотримуватися правильного режиму, вводити інсулін і їсти так, щоб Терезі це не зашкодило. Тепер, через три роки, у Терези є інсулінова помпа, котра сама регулює введення інсуліну. Вона навчилася дотримуватися усіх важливих правил, катається з батьками на велосипеді і на лижах та займається спортивною аеробікою. Їй доводиться бути обережною, але вона може робити усе те саме, що й її друзі.

2. Алергія

Алергія — це неадекватна, сильна і негативна реакція організму на якийсь подразник — алерген. Алергенами можуть бути безліч речовин: від продуктів харчування, ліків, пилу та пилку, шерсті тварин, укусів комах до холоду чи різноманітних металів та миючих засобів. Майже третина дітей в Чеській Республіці мають ту чи іншу форму алергії. Вона лікується шляхом прийому ліків. Їх приймають профілактично (кожного дня) або лише під час ускладнень (коли алергік стикається з алергеном).



Коли погано...

Алергічна реакція має різні прояви, які можуть бути легкими або дуже сильними.

ЛЕГКИМИ ПРОЯВАМИ Є:

- нежить
- свербіж і почервоніння очей, слезоточечка
- висип
- блювання, погіршення слуху, головний біль

НЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРОЯВАМИ Є:

- утруднення дихання, іноді напад астми
- набряки горла і всього тіла
- втрата свідомості та порушення життєво важливих функцій

У разі виникнення алергічної реакції необхідно надати алергіку ліки, призначені лікарем для даної ситуації. Це можуть бути таблетки, краплі, спреї або шприц-ручка. Застосування шприц-ручки (з Епіпенем, Анапенем) слід проводити швидко. Виймаємо шприц-ручку з упаковки та знімаємо захисний ковпачок, що захищає один кінець. Інший кінець швидко прикласти до зовнішньої сторони стегна алергіка (з відстані приблизно 10 см різко вдарити по стегну) і утримувати близько 10 секунд. З цієї частини ін'єкційної шприц-ручки вистрілить голка, яка вбризкує ліки.

У разі появи гострих симптомів алергії викликаємо швидку допомогу та до приїзду машини швидкої допомоги постійно спостерігаємо за алергіком.

Як Домініка вжалила оса

Домініку було 6 років і він був на ставку разом із батьками. В руку його вжалила оса. Деякий час він плакав, але нічого страшного не сталося, після охолодження рука перестала боліти і Домінік пішов гратися. Однак за півгодини його рука сильно розпухла, була вдвічі більшою в порівнянні з нормою, і Домініку стало важко дихати. Батьки відвезли його в лікарню, де у Домініка діагностували алергію на укуси ос. Після виписки з лікарні йому дали шприц-ручку з Епіпенем і сказали, щоб він постійно носив її з собою. Домінік вважав це зайвим, але вирішив за краще дотримуватися вказівок батьків і лікарів. Через два роки під час шкільної екскурсії Домініка вдруге вжалила оса. Вчителька знала, що робити, вколала йому Епіпен та викликала швидку допомогу. Але цього разу було набагато гірше, Домінік ледь міг дихати і взагалі не міг підвестися. Рятувальники доставили його до лікарні, де він пробув дві доби, перш ніж його відпустили додому. Після цього випадку він вже завжди носив із собою Епіпен і сам контролював наявність ліків. Він знає, що ліки рятували йому життя.



НЕ ЇСТИ
ГОРІШКИ



НЕ ВХОДИТИ
У ЗАПИЛЕНЕ
СЕРЕДОВИЩЕ

3. Астма

Під час захворювання, яке називається астмою, відбувається звуження дихальних шляхів хворого. Через це астматику дуже важко дихати. На астму страждає приблизно кожна десята дитина. Це захворювання призводить до проблем як у звичному режимі (астматику стає важче дихати), так і, передусім, в моменти, коли стан різко погіршується — напад астми (астматик задихається). Астма лікується шляхом прийому ліків за допомогою інгаляторів регулярно або тільки під час нападу. Напад астми проявляється утрудненим диханням, астматик прискорено дихає, хрипить, кашляє. Інколи можна спостерігати посиніння периферійних частин тіла.



НЕ ВТОМЛЮВАТИСЯ
ЗАНАДО



НЕ ВХОДИТИ
У ЗАПИЛЕНЕ
СЕРЕДОВИЩЕ



НЕ СТРЕСУВАТИ

Коли погано...

НАПАД АСТМИ
МОЖЕ БУТИ СПРОВОКОВАНИЙ
РІЗНОМАНІТНИМИ
ПОДРАЗНИКАМИ, ДО
НАЙЧАСТІШИХ НАЛЕЖАТЬ:

- алерген
(пил, пилок, тварини, продукти харчування)
- стрес
(нервування перед контрольною письмовою роботою)
- навантаження
- різка зміна дій чи подій
(переляк, перехід з холодного середовища в тепле)



Як Тонік загубився

Лікарі діагностували у Тоніка астму приблизно в дворічному віці. У той час він часто хворів на респіраторні захворювання та пройшов кілька обстежень. Його астма завжди загострюється навесні та влітку, коли в повітрі є багато пилку. Тому Тонік в цей період приймає ліки від алергії, і завдяки їм ускладнення від алергії менш тяжкі. У третьому класі разом з батьками він відправився на екскурсію до Венеції. Вони з братом задивилися на розкішну машину, припарковану перед готелем. Тим часом інші учасники екскурсії сіли в автобус і поїхали. Коли Тонік побачив це, він страшенно перелякався, і у нього стався напад астми. Він хотів побігти за автобусом, що від'їжджав, але не зміг. Тонік хрипів та плакав. На щастя, його старший брат зреагував правильно. Він відвів Тоніка в тінь, посадив на лавку та допоміг йому дістати з рюкзака інгалятор. Тим часом він зателефонував батькам, які сиділи в автобусі і навіть не помітили, що залишили двох хлопчиків біля готелю. Поки автобус з батьками повернувся, Тонік вже нормально дихав, і екскурсія містом, зрештою, йому дуже сподобалась.

ПІД ЧАС НАПАДУ:

- спробуємо усунути провокуючу причину (провітрюємо приміщення, виводимо астматика із задимленого середовища, припиняємо бігти)
- астматика усаджуємо у напівсидяче або сидяче положення з нахилом вперед та з упором передпліччями на стегна
- надамо йому ліки, які призначені лікарем для таких випадків
- послабимо тісний одяг, забезпечимо приплив свіжого повітря
- спостерігаємо за астматиком, і якщо ускладнення не проходять, викликаємо швидку допомогу

ПРАВИЛЬНЕ ВВЕДЕННЯ ЛІКІВ — ІНГАЛЯТОРОМ — ВИКОНУЄТЬСЯ НАСТУПНИМ ЧИНОМ:

- видихнути
- вставити інгалятор в рот (дном догори) та натиснути
- в натиснутому стані розпочати повільний вдих
- затримати дихання та вийняти інгалятор з рота
- повільно видихнути



4. Епілепсія

Йдеться про захворювання головного мозку, що супроводжується судомними нападами. Епілепсія може бути як успадкованою від батьків, так і отриманою після травми голови, а також після інфекційних або онкологічних захворювань. Приблизно п'ять відсотків людей перенесли епілептичний напад протягом свого життя, і десята частина з цієї кількості має повторні напади. Під час лікування епілепсії лікарі спочатку з'ясовують причину нападу, а потім лікують хворобу за допомогою ліків або хірургічного втручання. Під час обстеження дуже важливою є інформація від пацієнтів та їх близьких — лікаря передусім цікавить, як відбувалися напади, що їм передувало і як довго вони тривали. Напади мають багато різних форм, при чому більш легкі з них необізнані люди іноді навіть можуть не помітити, що йдеться про прояв епілепсії. Епілептик просто зупиняється на мить у русі, який він робив, розсіяно озирається навколо, не сприймає свого оточення, а лише повторює автоматичні рухи, наприклад, моргання або посмикування обличчя. У таких ситуаціях, як правило, не буває втрати свідомості.



НЕ ДИВИТИСЯ
ТЕЛЕВІЗОР



НЕ ПРОКИДАТИСЯ
ВНОЧІ



НЕ
ВТОМЛЮВАТИСЯ
ЗАНАДО



НЕ СТРЕСУВАТИ



НЕ ПИТИ
АЛКОГОЛЬ



Коли погано...

При найважчих формах епілепсії епілептик втрачає свідомість і падає на землю. Тіло б'ється в конвульсіях і смикається, у потерпілого йде піна з рота, він махає навколо себе руками, ногами і головою. Потім хворий заспокоюється і деякий час перебуває в непритомному стані, після чого прокидається розгубленим і дуже втомленим.

Під час епілептичного нападу ми не утримуємо потерпілого, а намагаємося запобігти подальшому травмуванню. Ми прибираємо гострі предмети з його оточення, стараємося забезпечити спокій навколо. Після того, як судомо вщухнуть стежимо за диханням епілептика до моменту, поки він не прокинеться. Викликаємо швидку допомогу.

Як Бара впала з каруселі

Барі було 14 років, коли з нею трапився нещасний випадок. На дитячому майданчику вона впала з каруселі та вдарилася головою. Непритомна дівчинка залишилася лежати з судомами по всьому тілу. На допомогу їй прийшли батьки дітей, які перебували на дитячому майданчику та викликали швидку допомогу. Бару виписали з лікарні тільки через два місяці з діагнозом епілепсія. Їй доводилося регулярно приймати ліки та дотримуватися режиму відпочинку. З її улюбленими заняттями: їздою на велосипеді та скелелазінням довелось закінчити. Бара терпляче виконувала всі приписи лікарів, але через вісім місяців, перебуваючи на канікулах у бабусі, перестала приділяти цьому увагу. Вона поклала ліки в шухляду та й забула про все. Однак через три дні Барі стало погано ввечері перед телевізором. Вона впала на підлогу і судомо повторилися. Бара знову лягла в лікарню і відтоді стала відповідально приймати ліки. Через рік лікарі зменшили її дозу ліків, а ще через рік вона перестала приймати ліки взагалі. Хоч дівчинка ще продовжує проходити регулярні огляди, однак поки що повторних нападів не було, і стан її здоров'я виглядає дуже обнадійливо.

Перевірте, ЩО ВИ НА ПОПЕРЕДНІХ СТОРІНКАХ ДІЗНАЛИСЯ...

1. ЗАВДАННЯ

ДВІ І ДВІ

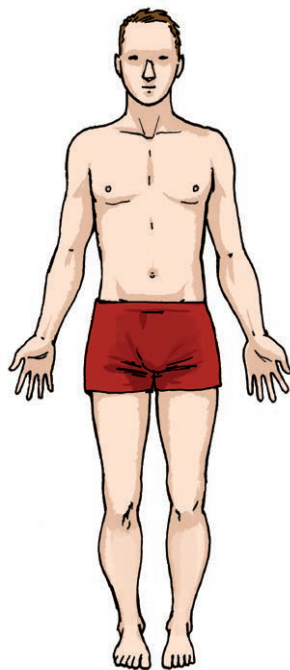
З наступних процедур для даного стану є дві правильні і дві неправильні відповіді. Знайдіть правильні відповіді.

АСТМА	<ol style="list-style-type: none"> 1. пацієнта покладемо 2. провітримо 3. дамо ліки 4. покладемо теплий компрес на горло і грудну клітку
ЕПІЛЕПСІЯ	<ol style="list-style-type: none"> 5. вставляємо в рот дерев'яну пластинку 6. контролюємо, чи пацієнт дихає 7. запобігаємо подальшому травмуванню: міцно пацієнта тримаємо, щоб він навіть не ворухився 8. викликаємо швидку допомогу
АЛЕРГІЯ	<ol style="list-style-type: none"> 9. надаємо ліки, які приймає пацієнт 10. почекаємо, може стан поліпшиться сам собою 11. викликаємо швидку допомогу 12. шприц-ручку вводимо безпосередньо в серце
ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ (DIABETES)	<ol style="list-style-type: none"> 13. надамо половину нормальної дози інсуліну 14. при непритомності вливаємо в рот трохи підсолодженої води 15. при свідомості подамо склянку солодкого чаю 16. запитаємо про те, коли був останній прийом їжі та введенний інсулін (коли і скільки)

2. ЗАВДАННЯ

ЯК ВИГЛЯДАЄ АЛЕРГІЯ?

На малюнку намалюйте та опишіть симптоми алергічної реакції.



3. ЗАВДАННЯ

ІСТОРІЯ



Спробуйте підібрати до кожної хвороби значення слова та історичну епоху.

	ЩО ОЗНАЧАЄ НАЗВА	ПЕРШІ ЗГАДКИ
АСТМА	A. проходжу через щось	a) 450 р. до н.е. Гіппократ занадто швидке дихання
ЕПІЛЕПСІЯ	B. уловлювання дихання	b) 1906 р. Клеменс фон Пірке (Австрія) надмірна гіперчутливість організму
АЛЕРГІЯ	C. схопити скрутити	c) 1552 р. до н.е. Єгипет пацієнт п'є, розслаблюється і випускає сечу назовні (фактично мочиться)
ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ	D. змінена можливість реагувати	d) 2080 р. до н.е. Вавилоняни божественна чи свята хвороба

4. ЗАВДАННЯ

ЯКИЙ ШЛЯХ ОБЕРЕТЕ?

Друг, який хворий на цукровий діабет, не впорався з дозуванням ліків, і після одноденної поїздки ви знайшли його непритомним у своїй кімнаті. Як будете діяти? В цей момент друг не реагує на звернення. Вибирайте із двох можливих відповідей у кожному рядку ту, яку вважаєте правильною.

ВАРІАНТ А	ВАРІАНТ В
обливаємо друга водою — не реагує	потраसेмо друга — не реагує
пошлемо когось, щоб він покликав дорослого	відразу замкнемо двері
підкладемо йому під голову	закинемо йому голову
з'ясуємо, чи дихає	з'ясуємо, чи є у нього пульс на сонній артерії
відразу викликаємо швидку допомогу	спочатку повідомляємо обох його батьків, а потім викликаємо швидку допомогу
провітрюємо приміщення, розстібнемо тісний одяг на комірці, знімемо куртку	забезпечимо тепловий комфорт (ковдра, утеплення від підлоги)
до прибуття швидкої допомоги стежимо, чи друг дихає	до прибуття швидкої допомоги вводимо від 2 до 5 одиниць інсуліну
	
рятувальники побачать непритомну людину в такому положенні	рятувальники побачать непритомну людину в такому положенні

Правильні відповіді: 1. Діяти і не: астма — 2, 3; епілепсія — 6, 8; алергія — 9, 11; цукровий діабет — 15, 16 2. Як вгадали алергія: сповзяться очі, нежить, висип по всьому тілі, утруднене дихання, блювання, вивідання, серцева недостатність, непритомність 3. Історія: Іва, ЗСД, ЗДВ, 4Ас 4. Який шлях обере?: ВАВАВАА

СЛОВНИЧОК

Вас цікавить, як різні спеціальні терміни, пов'язані з втратою свідомості і хронічними захворюваннями, які ви зустріли в цьому журналі, звучать чеською мовою?

Найважливіші з них ви знайдете в цьому словнику.

alergen	алерген
alergická reakce	алергічна реакція
alergie	алергія
astma	астма
astmatický záchvat	напад астми
automatický externí defibrilátor	автоматичний зовнішній дефібрилятор
bezvědomí	втрата свідомості
bolesti hlavy	головний біль
cukrovka	цукровий діабет
diabetik	діабетик
dýchání	дихання
epilepsie	епілепсія
hypoglykemie	гіпоглікемія
chronické onemocnění	хронічне захворювання
injekční pero	шприц-ручка
inzulín	інсулін
kořen jazyka	корінь язика
křeč	судома
masáž srdce	масаж серця
mdloba	непритомність
otok	набряк
resuscitace	реанімація
růma	нежить
slinivka břišní	підшлункова залоза
slení	сльозотеча
srdeční činnost	серцева діяльність
svědění	свербіж
umělé dýchání	штучне дихання
vyrážka	висип
zarudnutí očí	почервоніння очей
zotavovací poloha	рятівне положення
zvracení	блювання



Подивіться на:
www.mladyzdravotnik.cz