***С наступлением теплой погоды тысячи граждан отправляются к водоёмам, чтобы искупаться, позагорать, отдохнуть на природе. Но иногда купание для некоторых заканчивается трагически. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире гибнет на воде около 380.000 человек. Для Беларуси эта проблема также актуальна.***

***Что такое утопление и причины гибели людей на воде***

***Утопление - это смерть от асфиксии в результате попадания воды в дыхательные пути.***

 ***Основные причины гибели на воде:***

* *отсутствие контроля со стороны взрослых за поведением детей у водоемов*;
* *купание в состоянии алкогольного опьянения*;
* *рискованное поведение на воде:* плавание в одиночку или в неизвестных местах, прыжки в воду с лодки или берегового откоса, использование самодельных плавательных средств;
* *стихийные бедствия* (наводнения, цунами);
* *холодовой шок* (охлаждение организма);
* *некоторые хронические заболевания* (сердечно-сосудистые, эпилепсия и др.).

***Независимо от причин, необходимо знать, что утопление, как правило, происходит в течение 30-60 секунд*** - ***это основной временной интервал, который есть «в запасе» у спасающего.***

***Признаки тонущего человека:***

* *Голова человека находится на уровне воды или погружена в нее.*
* *Утопающий безуспешно пытается плыть в определенном направлении, движения конечностей становятся хаотичными.*
* *Тонущий человек не может позвать на помощь.*

***В такой ситуации жизнь утопающего зависит от умения окружающих быстро и грамотно оказать экстренную помощь.***

***В первую очередь пострадавшего необходимо извлечь из воды***, ***соблюдая два*** *основных* ***условия****:*

*1) способ оказания помощи должен быть безопасен для спасателя;*

*2) дыхательные пути пострадавшего должны находиться над водой,* чтобы предотвратить ее попадание ему в нос и рот.

*Нередко во время оказания помощи тонущему, он, охваченный паническим страхом, судорожно хватается за своего спасителя, рискуя утопить и его. Для исключения такой возможности надо знать правила захвата и транспортировки пострадавшего.*

***Способы транспортировки утопающего***

 ***Наиболее распространены следующие способы:***

***a/****Спасатель поддерживает пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть и плывет стилем «брасс» на спине или на боку.*

***б/****Спасатель поддерживает пострадавшего под мышки и плывет стилем «брасс» или «кроль» на спине.*

***в/****Спасатель, подведя свою руку под одноименную руку пострадавшего между плечом и туловищем, удерживает его одной рукой и плывет удобным для себя стилем.*

***г/****Спасатель подводит свою руку сзади под ближнюю руку пострадавшего и удерживает его за нижнюю челюсть, при этом сам поворачивается на бок лицом к тонущему и плывет на боку любым удобным для себя способом.*

***д/****Удерживая пострадавшего одной рукой за волосы, спасающий транспортирует его, плывя на боку, спине или стилем «кроль».*

***Сроки и эффективность проведения спасательных мероприятий зависят от вида утопления, который можно определить по внешнему виду пострадавшего.***

 ***Различают несколько видов утоплений:***

* ***Истинное («мокрое») утопление*** *возникает при поступлении воды в дыхательные пути* и, как правило, случается с людьми, которые до последнего борются за жизнь. Этот тип утопления легко определяется по внешнему виду утонувшего: лицо и шея синюшные, шейные вены набухшие, из носа и рта выделяется окрашенная кровью пена. При этом виде утопления ***реанимационные мероприятия эффективны, если пребывание пострадавшего под водой продолжалось не более 4-6 минут.***
* ***Мнимое («сухое», «асфиксическое») утопление*** *связано с рефлекторным спазмом мышц гортани* (ларингоспазмом) *при попадании небольшого количества воды в дыхательные пути*. У таких утонувших легкие обычно свободны от воды, пенистая жидкость из ноздрей и рта не выделяется, кожа и слизистые оболочки бледные, выражено напряжение жевательных мышц. ***При «белой» асфиксии человека можно реанимировать в течение 10-30 минут после утопления.***
* ***Синкопальное утопление*** *бывает при быстром погружении в ледяную воду, когда у человека вследствие спазма сосудов происходит рефлекторная остановка сердца*, после чего вода пассивным образом попадает в дыхательные пути. Пострадавшие бледные, пена изо рта и напряжение жевательных мышц отсутствуют. ***Поскольку в холодной воде сроки клинической смерти удлиняются, таких утонувших можно оживить в течение 20-30 минут.***
* ***Вторичное утопление*** *(смерть в воде) - гибель пострадавшего связана с заболеванием либо иными внешними причинами* (инфаркт миокарда, эпилепсия, отравление). Внешний вид человека зависит от основной причины, вызвавшей смерть.

***Первая помощь при утоплении***

***После извлечения пострадавшего из воды необходимо уложить его на*** ***твердую поверхность и освободить грудную клетку от стягивающей одежды.*** Затем ***оценить сознание, наличие или отсутствие кровообращения*** (по сердцебиению, пульсации сонных артерий), ***самостоятельного дыхания*** (движения грудной клетки, слышимые хрипы), ***травм, кровотечений***; определить ***наличие в ротовой полости инородных тел*** (песка, водорослей, ила, съемных зубных протезов), ***что определит дальнейшую тактику действия спасающего.***

***Если пострадавший в сознании, самостоятельно дышит и у него прощупывается пульс -*** *уложить его на бок, очистить обернутым тканью пальцем полость рта от инородных тел, помочь в удалении воды из дыхательных путей похлопыванием ладонью между лопатками (при сохраненном кашлевом рефлексе), снять промокшую одежду, начать согревание и наблюдать за состоянием до приезда скорой помощи.*

***Если у пострадавшего отсутствует дыхание* (**а, следовательно, и сознание***), но сохранена пульсация на сонных артериях, следует*** *очистить ему полость рта, уложить на бок* (для предупреждения западения языка) и *попытаться стимулировать кашель похлопыванием ладонью между лопатками.* ***Если дыхание не восстановилось - срочно начать проведение искусственного дыхания.***

*У лежащего на спине пострадавшего одной рукой вывести нижнюю челюсть кпереди и книзу, а другой – закрыть ему нос. Вдохи производить по методике «рот в рот» через ткань либо устройство, содержащее однонаправленный клапан* (типа «УДР» - есть во всех автомобильных аптечках), ***с частотой 12-16 раз в минуту для взрослых и 18-20 раз в минуту – для детей***.

Искусственное дыхание продолжать до восстановления самостоятельного дыхания или до приезда бригады скорой помощи.

***Если пострадавший находится в состоянии клинической смерти*** *(отсутствуют дыхание и сердцебиение)* ***необходимо экстренно проводить реанимационные мероприятия, для чего:***

* ***В положении лежа на спине запрокинуть голову пострадавшего назад для освобождения дыхательных путей*** (нельзя делать при травме ныряльщика!)



** *Выдвинуть*** *нижнюю челюсть вперед, открыть пострадавшему рот и удалить из полости рта инородные предметы (ил, песок, съемные зубные протезы).*

***Начать*** *выполнение искусственного дыхания в сочетании с непрямым массажем сердца (кроме пострадавших, у которых имеются травмы грудной клетки):* каждые два вдоха чередовать с 30-ю ритмичными надавливаниями на грудину. Непрямой массаж сердца делают основаниями ладоней обеих выпрямленных рук, нажимая на грудину на уровне границы средней и нижней ее трети на глубину 4-5 см. У детей до года непрямой массаж сердца выполняется большими пальцами обеих рук с глубиной нажатия 2-3 см.

***При восстановлении сердечных сокращений*** *проведение непрямого массажа сердца прекратить;* искусственное дыхание выполнять до восстановления самостоятельного дыхания или приезда бригады скорой медицинской помощи.

***После оказания первой помощи пострадавшего необходимо доставить в стационар, поскольку даже после восстановления дыхания и кровообращения возможно развитие такого угрожающего для жизни осложнения, как отек легких.***

Так как при возникновении вторичной дыхательной недостаточности (появляется в период от 30 минут до 1-2 суток и более) человек может погибнуть в считанные минуты, он должен находиться под медицинским наблюдением в течение нескольких суток после спасения.

***Помните! При раннем оказании первой помощи пострадавшие имеют высокие шансы не только выживания, но и полного восстановления всех функций организма даже в случае длительного нахождения в воде в состоянии клинической смерти.***

***Став свидетелем беды, не теряйтесь и не паникуйте –***

***помогите спасти человеку жизнь!***

**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

