

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Оказание первой помощи при обмороке

Памятка для населения



УФА-2017

*Истинная цена помощи всегда находится  
в прямой зависимости от того,  
каким образом ее оказывают.*

Сэмюэл Джонсон

Возможно, кому-то из Вас приходилось видеть обморок, то есть внезапную потерю сознания человека, может быть, кто-то сам испытывал подобное состояние.

С медицинской точки зрения **обморок** – кратковременная потеря сознания, вызванная временным нарушением мозгового кровотока, главным фактором, предшествующим этому, является снижение артериального давления.

### Обморок может возникнуть в результате:

- ✓ испуга;
- ✓ эмоционального стресса;
- ✓ сильной боли;
- ✓ кровотечения;
- ✓ беременности;
- ✓ резкой смены положения тела (из горизонтального в вертикальное) и т.д.

Чаще всего обморок начинается с головокружения, чувства тошноты, потемнения в глазах, звона в ушах и слабости в ногах. Если вы почувствовали нечто подобное, то чтобы не допустить потери сознания, рекомендуется лечь таким образом, чтобы голова была ниже туловища, а ноги выше. Когда нет возможности лечь, следует сесть и, склонившись вперед, опустить голову между ног как можно ниже, чтобы к ней поступала кровь.

Если вы оказались рядом с человеком, потерявшим на ваших глазах сознание, в ваших силах еще до приезда скорой помощи оказать ему первую помощь при обмороке.

### **Первая помощь при обмороке:**

✔ Устранить (при наличии) фактор возникновения обморока. Вынести человека из толпы, тесного или душного помещения, перенести человека в тень. Открыть окно, чтобы дать приток свежего воздуха в помещение.

✔ Если потеря сознания произошла на улице, унести с дороги. Обеспечить человеку горизонтальное устойчивое положение. Уложить пострадавшего, приподнять ноги, подложив подручные средства (сумку, одежду), для притока крови к голове. Ни в коем случае нельзя пытаться поставить человека, находящегося в обморочном состоянии, на ноги. Если возможность уложить человека отсутствует, усадить его на стул, скамейку, пол и опустить его голову между коленями, это также вызовет прилив крови к голове.

✔ Обеспечить доступ свежего воздуха. Расстегнуть одежду, тугий воротник, галстук, бюстгальтер, пояс.

✔ Прощупать пульс двумя пальцами на шее (в проекции сонной артерии) и послушать дыхание. Убедившись в их наличии, нужно попытаться привести пострадавшего в чувство: потереть ушные раковины, виски, пальцы рук, слегка похлопать по щекам, обрызгать лицо человека холодной водой, поднести к носу ватку или платок, смоченный нашатырным спиртом (аммиак) – 1-2 см от носа (не давать нюхать нашатырь детям!)

✔ Если дыхание и пульс отсутствуют, необходимо приступить к сердечно-легочной реанимации – делаем непрямой массаж сердца и искусственное дыхание («рот в рот»).

✔ Вызвать немедленно скорую помощь.

**После того, как вы оказали человеку первую помощь при обмороке, и он пришел в себя, не следует оставлять его одного до приезда специалистов скорой медицинской помощи!**

Составители:

Л.Н. Гареева – заведующая приемным отделением ГБУЗ РКЦ;

Д.М. Исламова – врач-кардиолог приемного отделения ГБУЗ РКЦ.



ГБУЗ РЦМП, т. 1000 экз., 2017 г.