**Самая первая помощь. 10 опасных заблуждений**

Неважно, откуда и когда они взялись, но практически каждый наш человек имеет некие знания об оказании первой помощи. Увы, в большинстве случаев этот набор знаний представляет собой кашу из стереотипов и слухов, и применение этой каши на практике не просто бесполезно, но и опасно. К примеру, все знают, что на перелом надо наложить шину. И большинство представляют себе эту шину как две-три палки, в идеале - штакетины от забора с остатками традиционной росписи. Когда же возникает необходимость помочь, почему-то выясняется, что человек совсем не радуется, когда его сломанную руку-ногу пытаются выпрямить и привязать к палке.

А все потому, что перелом надо фиксировать в том положении, которое наиболее комфортно для пострадавшего. Конечность при этом, как правило, полусогнута. Вот так. Вы об этом знали? Надеюсь, что да. И потому над перечисленной ниже десяткой наиболее распространенных неправильных стереотипов оказания первой помощи посмеетесь, как над давно известной вещью. Или задумаетесь. Или запомните. А лучше всего - найдете время и пройдете хорошие курсы оказания первой помощи. Вдруг, не дай бог, пригодится.

**1. Сам погибай, а товарища выручай**

Этот стереотип крепко-накрепко вбит в головы  представителей старшего поколения фильмами, книжками и просто идеологиейсоветского времени, отчаянно воспевавшей героизм и самопожертвование.

Спору нет - качества эти важны, ценны и иногда даже необходимы. Но в реальной жизни, на улице, в городе или на природе следование заученным правилам может стоить жизни как герою, так и спасаемому.

Простой пример - машина врезалась в столб линии электропередачи. Водитель сидит внутри без сознания, ток ему не страшен. И вдруг на выручку ему бросается герой. Добегает до машины, не видя провода, и раз - одним пострадавшим больше. Следом -еще герой, потом - еще пара... и вот перед нами машина с живым водителем, окруженная кучей героических тел, так и не успевших вызвать спасателей и "скорую". Ясное дело, шумиха в прессе, митинг с плакатами "Доколе?!", кого--то засудили, а в целом по стране ввели чрезвычайное положение.

Короче - бардак, а все почему? Потому что наши герои не знали одного простого правила - сначала определите, что угрожает вам, а уже потом - что угрожает пострадавшему, ведь если с вами что-то случится, помочь вы уже не сможете. Оцените обстановку, позвоните 01 и по возможности воздержитесь от экстремального героизма. Как бы это цинично ни звучало, один труп всегда лучше, чем два.

**2. Достать любыми средствами**

Продолжим тему дорог и ДТП. Вы не поверите, сколь распространен у нас в стране следующий сценарий: скорая и спасатели приезжают к месту аварии, а пострадавшие уже извлечены из покореженных машин, уложены в тенечке и напоены водичкой. При этом добровольные спасатели тянули людей из машин за руки-ноги и вдобавок к уже полученным травмам нагнали еще парочку совсем небезобидных, вроде деформации поломанного позвоночника. Так бы человек посидел в машине, дождался помощи, спецы аккуратно эту машину разобрали бы, положили его на носилки и передали врачам. Полгода в больничке -и снова на ноги. А теперь нет. Теперь - пожизненная инвалидность. И все ведь не специально. Все из желания помочь.

Так вот - не надо. Не надо изображать спасателей. Действия свидетелей ДТП сводятся к следующему: вызвать помощь, отключить аккумулятор аварийной машины, чтобы от случайной искры не вспыхнул разлитый бензин, огородить место ДТП, остановить у пострадавшего кровотечение (если есть) и до прибытия врачей просто с человеком... разговаривать. Да-да, психологически поддерживать, отвлекать, ободрять, шутить в конце концов. Раненый должен почувствовать, что о нем заботятся.

А вот тащить человека за руки-ноги из авто можно лишь в одном случае - когда возможные последствия транспортировки будут меньше, чем ее отсутствия. Например - когда машина загорелась.

**3. Язычок к воротничку**

Помните эту байку? В армейском пакете первой помощи имеется булавка, и нужна она для того, чтобы приколоть язык потерявшего сознание человека к его же воротнику - с тем, чтобы он (язык) не запал и не перекрыл дыхательные пути. И ведь бывало, так и делали. Хороша картинка - вот так вот очнуться от обморока, да с язычком наружу? Да, в бессознательном состоянии у человека всегда западает язык. Да, это нужно иметь в виду и с этим бороться. Но не таким же варварским методом!

Вы когда-нибудь, кстати, пытались у человека достать изо рта язык? Нет? Попробуйте. Вас ждет открытие - он, оказывается, мягкий, скользкий и никак не хочет оставаться в вытянутом состоянии. Да и негигиенично это. Чтобы освободить дыхательные пути от запавшего языка, человека достаточно просто повернуть набок. Все - дыхательные пути открыты. Так, кстати, рекомендуется поступать со всеми знакомыми и незнакомыми пьяницами, спящими на улице. Положить его набок - и ничего, проспится. А вот если он заснул лежа на спине, то жизни его угрожают сразу две опасности: задохнуться от западения языка и захлебнуться рвотными массами. А если набок по каким-то причинам нельзя (к примеру - подозрение на травму позвоночника, при которой вообще лишний раз шевелить человека опасно) просто запрокиньте ему голову назад. Этого достаточно.

**4. Жгут на шею**

Кстати, такое вполне возможно. Жгут на шею накладывается, но не просто так, а через руку. Но речь не о том. Со жгутом у наших людей отношения трепетные и нежные. Он есть в каждой аптечке, и потому при любом сильном кровотечении граждане бросаются жгутовать. Некоторые при этом даже помнят, что летом жгут можно накладывать на два часа, а зимой на один. И знают, что венозная кровь по цвету темнее артериальной. Вот только часто выходит так, что не самый опасный для жизни глубокий порез почему-то жгутуют, да так, что по приезде в больницу выясняется - обескровленную конечность уже не спасти.

Запомните - жгут применяется только для остановки артериального кровотечения. Как его отличить? Ну уж конечно не по цвету крови. Во-первых, оттенки красного и так-то не всегда различишь, а тут еще стрессовая ситуация. Легко ошибиться. Впрочем, именно артериальное кровотечение вы узнаете без труда. Если перевести наше типичное давление 120 на 80 в атмосферы, то получится где-то 1,4. То есть -почти полторы. А теперь представьте, что из узенькой трубочки через небольшую дырочку под давлением полторы атмосферы поступает во-да. Прикинули, какой фонтан будет? То-то. Именно по напору и высоте фонтана крови безошибочно опознается артериальное кровотечение. И тут уж медлить нельзя, жизнь уходит из человека с каждой секундой. Так что не надо искать жгут или веревку, снимать с себя ремень. Сразу быстро зажимайте, хоть пальцем. Где? В местах, где артерии ближе всего подходят к поверхности тела и менее прикрыты - пах, под- мышки.

Ваша задача - прижать артерию, дождаться остановки кровотечения, а уж потом приладить на место жгут. И поскорее в больницу. Кстати, жгут накладывают на одежду, чтобы его было видно. Записку с временем наложения жгута лучше написать маркером... на лбу пострадавшего. Так больше шансов, что информация не потеряется, а бедолага наверняка простит вам этот боди-арт.

А вот венозное кровотечение - даже очень обильное - лучше останавливать тугой давящей повязкой. Не беда, если она насквозь пропитается кровью - положите сверху еще один слой. Это помимо прочего позволит врачу по толщине повязки оценить серьезность кровопотери.

**5. Ожог смажем маслом**

Мы, представьте себе, на 80% состоим из воды, которая, помимо прочих свойств, имеет еще и теплоемкость. Что же такое у нас ожог, если учесть эти данные? Некоторое количество тепла попадает на кожу и с ее поверхности уходит глубже, в ткани организма, которые с готовностью накапливают доставшиеся им джоули. Что нам подсказывает банальная логика? Чтобы джоули извлечь назад и прекратить перегрев, надо место ожога охладить. Ведь правильно? И просто же как. Льем на ожог прохладную воду и ждем. Но вот ждем мы, как выясняется, недостаточно. Как правило - до смягчения или пропадания болевого синдрома, то есть меньше минуты. За это время только часть джоулей выходит наружу, остальные же сидят, притаившись, и ждут развития событий. Как же мы развиваем события? Густо мажем место ожога пантенолом, кремом, кефиром или - по бабкиному рецепту -маслом с солью. Что происходит? Над местом, где в тканях еще гуляют пресловутые джоули, создается герметичная подушка из вещества, закрывающего им выход на свободу. Как результат - ожог только усугубляется. А вот если бы хватило терпения простоять под водой еще минут 10-15, был бы совсем другой разговор. И пантенол, и прочие средства принялись бы работать с поврежденным участком кожи, из-под которого все тепло уже выведено.

**6. Разотрите ему уши**

Россия - место холодное, так что одна из угроз для русского человека - обморожение. Сталкивались с ним почти все - уши и нос становятся белыми, теряют чувствительность, но если их потереть руками или снегом, быстро краснеют, а потом приходит боль. Почему так больно-то? Да по- тому, что наш организм (уж простите за упрощение) - это система трубочек и проводочков, где первые - кровеносные сосуды, а вторые - нервные окончания. На морозе трубочки замерзают, кровь по ним не циркулирует (отсюда белый цвет), проводочки дубеют, и все это становится хрупким. А мы начинаем растирать. И крушим-ломаем меленькие трубочки-проводочки, нанося организму серьезный ущерб. Ведь даже бутылка пива, замерзшая в морозилке, при резком переносе в тепло может лопнуть. А уж нежные сосудики... Поэтому - не надо растирать. Надо медленно согревать. Прохладной или чуть теплой водой. Тогда и последствия обморожения будут не  столь плачевны, и боль при возвращении чувствительности не такая сильная.

**7.Знобит- согреем**

Помните, как оно бывало при высокой температуре -сам горячий, а знобит. Все тело дрожит, хочется лечь клубочком под теплое-теплое одеяло и согреться... И ведь ложились, и даже согревались потом, и не знали, что согреваться в такой ситуации не просто вредно, а смертельно опасно. Все очень просто - озноб при высокой (более 38) температуре указывает только на одно. На то, что температура продолжает расти и организм перегревается. Ему нужно охлаждение, а мы вместо этого укутываемся потеплей, накрываемся одеялами, обкладываемся грелками. Как результат - персональный термос, в котором тело нагревается все сильнее и сильнее. В самых грустных случаях температура залетала за отметку 41, а дальше уже шли необратимые процессы, приводящие к смерти. Нечасто, но бывало. Так что помните - при высокой температуре и ознобе не надо укутываться. Надо охлаждаться. Прохладная ванна, легкое покрывало, влажное обтирание... все что угодно, лишь бы дать организму возможность сбросить лишнее тепло. Будьте уверены - так высокая температура перенесется и пройдет намного легче.

**8. Банка с марганцовкой**

Так вот. Знали ли родители, что кристаллы марганца полностью растворяются в воде только при температуре около 70 градусов? Знали ли они, что бодяжить такой раствор не просто бессмысленно (необязательно пить антисептики с целью немедленно отдать их назад), но и опасно, так как нерастворившийся кристаллик марганцовки может наделать в слизистой желудка кучу бед? Не надо тратить время и химикаты - для очистки желудка достаточно выпить 3-5 стаканов простой теплой воды и вызвать рвоту.

**9 . Постучим-похлопаем**

Человек подавился, бедолага, и  кашляет так, что сердце надрывается. Что делают окружающие? Естественно, помогают ему - стучат по спине. А вот зачем они это делают? С научной точки зрения такие удары еще больше раздражают место, где находится инородное тело, у  подавившегося усиливается кашлевой рефлекс и попавший не в то горло кусок вылетает сам. А теперь представьте водосточную трубу. Бросаем туда кошку (понятно, что якобы, мы ж не садисты какие) и начинаем стучать по трубе палкой (виртуально). Как вы думаете, какова вероятность того, что кошка выскочит сверху трубы? Так же и с нашим куском - в девяносто девяти случаях человек откашляется. А вот в одном кусок упадет глубже в дыхательные пути со всеми вытекающими последствиями - от необходимости вмешательства врача до смерти от остановки дыхания. Поэтому - не надо стучать. Даже если просят. Намного проще и безопаснее успокоить человека и попросить его сделать несколько медленных, очень медленных вдохов и резких выдохов. При выдохах лучше слегка наклоняться вперед - что- бы наша водосточная труба из вертикального положения перешла в горизонтальное. Три-четыре таких вдоха-выдоха - и откашливание усилится. Кусок влетит сам собой, просто и безопасно.

**10. Разожмите ему зубы**

Это, наверное, самое распространенное и самое легендарное заблуждение, в которое на полном серьезе верят миллионы россиян. Это непоколебимая уверенность в том, что человеку, у которого случился приступ эпилепсии, необходимо разжать зубы и вставить между ними что-нибудь. Красота! И вставляют ведь - пытаются, по крайней мере. А эпилептики потом, придя в себя, с удивлением понимают, что рот у них забит пластмассой от изгрызенной авторучки (в лучшем случае) или осколками собственных зубов (в худшем). Так вот: не надо! Не пихайте человеку в рот что попало, ему и так несладко. Сделаете только хуже. Ведь чем обосновывают подобные действия доброхоты? Тем, что человек в припадке может откусить себе язык. Три раза "ха"! Чтоб вы знали - во время приступа все мышцы человека находятся в тонусе. Включая и язык, который помимо всего прочего еще и мышца. Он напряжен и потому не вывалится изо рта и не попадет между зубов. Максимум - будет прикушен кончик. Крови при этом немного, но, перемешавшись со вспененной слюной, она создает видимость небывалых разрушений - так и подогреваются мифы об откушенных языках. В общем, не лезьте вы со своими ножами-вилками-ложками. Если действительно хотите помочь, встаньте на колени у головы эпилептика и постарайтесь придержать ее, голову, чтобы не было ударов о землю. Такие удары намного опаснее гипотетического прокушенного языка. А когда активная фаза приступа пройдет - судороги кончатся, - аккуратно поверните человека набок, так как у него наступила вторая фаза -сон. Он может продлиться недолго, но все равно в таком состоянии мышцы расслаблены и потому существует возможность задохнуться от западения языка.

Такие вот суровые реалии нашей небезопасной жизни. Желательно очень хорошо их себе усвоить, ведь не зря же главнейший медицинский закон звучит так: "Не навреди!" А законы неплохо бы соблюдать - здоровее будем.