**Первая помощь при остановки сердца.**

 Бывают в жизни крайне, безвыходные ситуации, когда буквально на ваших глазах у человека перестает биться сердце, врача поблизости нет или он еще не приехал, а вы никак не умеете помочь больному. вы видите, что зрачки у него резко расширились, пульс даже на таких крупных артериях, как сонная и бедренная, не прощупывается, дыхание прекратилось, сердце хотя еще и работает, но очень слабо. В таких случаях спасти человека может только наружный массаж сердца, поэтому немедленно, не дожидаясь врача, начинайте массаж.

**Как делать наружный (непрямой) массаж сердца?**
 Уложить человека на спину, горизонтально и обязательно на что-нибудь твердое: пол, кушетку, щит. положите на нижнюю треть грудины (не на ребра), другую - поверх нее. Действовать должна не вся ладонь - только та ее часть, которая ближе к лучезапястному суставу. Ритмично надавите на грудину, чтобы она прогнулась к позвоночнику, и отпустите ее.

**Что происходит с сердцем?**
 Когда вы надавливаете на грудину, сердце сжимается. Объем его полостей уменьшается, а внутрисердечное давление увеличивается. Из-за разности давления в полостях и отходящих сосудах аортальные и венозные клапаны открываются, и кровь из желудочков изливается в аорту и легочные вены. Отпускаете грудину - и сердце вновь расправляется, объем полостей увеличивается, давление снижается. Сердце заполняется кровью из входящих в него сосудов (легочные артерии, верхняя и нижняя полые вены). В организме создается искусственное кровообращение.

 **Необходимо строгое выполнение следующего правила.** Надавливайте на грудину 50 - 80 раз в минуту. Если установите более медленный ритм (30 - 40 раз в минуту), кровообращение будет слишком слабым. Если чересчур быстрый (100 - 120 раз в минуту) - сердце не успеет как следует наполниться и при очередном сжатии выбросит очень мало крови. Важно также действовать энергично, прогибая грудину сильно, толчком. Быстро повышающееся давление в желудочках сердца лучше опорожняет их от крови. а при плавном надавливании сердце сжимается постепенно, давление в нем нарастает медленно, и, когда грудная клетка расправляется, часть крови еще остается в желудочках.
 Прогибать грудину надо на 3-5 сантиметров. Но это удается не всегда. Когда восстанавливается самостоятельное дыхание, стенки грудины начинают сопротивляться. Поэтому действуйте осторожно, чтобы не повредить ребра.(учтите, что в пожилом возрасте кости очень хрупкие).
 Проводя массаж сердца, вы можете быстро выбиться из сил, и его эффективность резко упадет. Поэтому позовите на помощь окружающих, если таковые окажутся, и меняйтесь через каждые 10-15 минут. Кроме того, используйте для облегчения работы вес собственного тела - встаньте так, чтобы ваши бедра находились на одном уровне с грудной клеткой больного. верный показатель эффективности массажа - артериальное давление. Но проконтролировать массаж можно и без него - если массаж ведется правильно, на артериях начинает прощупываться пульс, суживаются зрачки, розовеет кожа, иногда появляется слабое дыхание.
 ***Если дыхание все-таки не появляется, необходимо наряду с массажем сердца начать искусственное дыхание. Вдувание воздуха в нос или рот пострадавшего надо чередовать с четырьмя-пятью ритмичными надавливаниями на грудную клетку.***Стимулируя таким образом сердечную мышцу, можно наконец заставить ее вновь сокращаться самостоятельно. Но если этого долго не происходит - не отчаивайтесь. Наберитесь терпения и ***поддерживайте искусственное кровообращение до прибытия "скорой помощи" , сколько бы времени на это ни потребовалось.***