

**А. Г. Рехнер,
А. А. Абдукерина**

Научный руководитель
Е. В. Рощина

*Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь*

БАЗОВЫЕ НАВЫКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЖИЗНИ

Первая помощь – это совокупность простейших и срочных мероприятий, направленных на спасение жизни и предотвращение осложнений у пострадавшего до прибытия медицинских специалистов. Промедление и бездействие в экстренной ситуации могут привести к необратимым последствиям. Его ключевая идея отражена в лозунге: «Не бойся сделать – бойся не сделать».

Первая помощь играет очень важную роль в системе спасения и медицинской помощи. В большинстве случаев именно первые минуты после происшествия являются решающими. Головной мозг человека без кислорода начинает погибать через 4–6 мин., а большинство чрезвычайных ситуаций происходит в быту, учебных заведениях и общественных местах, где рядом чаще всего оказываются неподготовленные люди.

Актуальность темы обусловлена тем, что психологическая готовность и формирование навыков по оказанию первой помощи в кратчайшие сроки через обучение – это базовая необходимость и социальная ответственность для каждого студента.

Особенно актуальны знания первой помощи для студентов, которые проживают в общежитиях. В общежитии ежедневно находится большое количество людей, и каждый ведет активный образ жизни: учится, занимается спортом, готовит еду, проводит время с друзьями. В таких условиях важно соблюдать правила безопасности и быть готовыми помочь друг другу в случае необходимости.

Студенты, проживающие в общежитии Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации, также должны знать основные принципы оказания первой помощи и правила поведения в экстренных ситуациях. Несмотря на то, что в общежитии поддерживается порядок и дисциплина, а серьезные происшествия происходят крайне редко, знание таких навыков всегда остается полезным и важным.

Цель наших исследований – привлечение внимания студентов к проблеме оказания первой помощи и формирование базовых навыков действий в критических ситуациях.

К основным задачам можно отнести следующие:

- представить систематизированную и доступную информацию;
- сформировать алгоритм действий в наиболее опасных состояниях;
- снизить страх и неуверенность перед оказанием помощи;
- подчеркнуть социальную ответственность каждого человека.

При оказании первой помощи важно выполнить универсальный алгоритм действий из пяти шагов:

- обеспечить личную безопасность;
- вызвать экстренные службы (112, 103);
- проверить сознание и в случае, если человек без сознания, применить тройной прием «Сафара» (одновременно вижу, слышу, ощущаю);
- оценить дыхание;
- немедленно действовать.

Далее перечислены основные экстренные состояния и алгоритмы помощи:

1. Остановка сердца и потеря сознания. Наиболее опасное состояние, требующее немедленных действий. Признаками являются отсутствие сознания, дыхания и пульса.

Необходимые действия включают следующие:

- уложить пострадавшего на ровную поверхность;
- запрокинуть голову для обеспечения проходимости дыхательных путей;
- начать сердечно-легочную реанимацию (30 нажатий на грудную клетку глубиной 5–6 см с частотой 100–120 в мин. и 2 вдоха).

При этом запрещено терять время на поиски документов, бояться сломать ребра или оставлять пострадавшего без помощи.

2. Удушье (обструкция дыхательных путей). Состояние, при котором человек не может говорить, кашлять или дышать, часто сопровождается жестом «руки на горле».

Необходимые действия включают следующие:

- встать сзади пострадавшего;
- выполнить резкие толчки в область выше пупка (прием Геймлиха);
- повторять до восстановления дыхания или выхода инородного тела.

При этом запрещено хлопать по спине или пытаться вслепую достать предмет из горла.

3. Артериальное кровотечение. Опасно быстрым объемом кровопотери. Характерный признак – алая кровь, бьющая пульсирующей струей.

Необходимые действия включают следующие:

- в кратчайшие сроки наложить жгут выше раны (но не более чем на 45–60 мин.);
- под жгут положить записку с указанием времени наложения жгута;
- контролировать состояние пострадавшего до приезда медиков.

При этом запрещено оставлять человека без присмотра или держать жгут дольше допустимого времени.

Таким образом, владение базовыми навыками первой помощи – не профессиональная привилегия, а гражданская обязанность каждого человека. Даже минимальные знания и решительность способны сохранить жизнь до прибытия медицинской помощи. Формирование готовности к оказанию первой помощи через обучение и наглядную агитацию – важный шаг к снижению смертности и повышению уровня безопасности.