

Обморок: причины, симптомы и порядок оказания первой медицинской помощи

Обморок может возникнуть у любого человека, даже у абсолютно здорового. Однако чаще всего кратковременная потеря сознания происходит вследствие кислородного голодания мозга, мощных эмоциональных переживаний, как результат сердечной недостаточности. Вне зависимости от причины, обморок - это страшно и опасно. Когда на твоих глазах человек теряет над собой контроль, сложно сохранить самообладание. В такой ситуации нужно взять себя в руки, прекратить панику и начать действовать быстро и грамотно.



Причины обморока

Потеря сознания может быть спровоцирована чем угодно. Однократный обморок может быть следствием эмоционального потрясения или перенапряжения. Но если человек теряет сознание регулярно, его нужно непременно обследовать. Среди причин, способных вызвать обморок, можно отметить следующие:



- **Голод.** Зачастую человек падает в обморок вследствие резкого снижения уровня сахара в крови. Это может случиться после длительного голодания, в процессе нахождения на строгой диете, после серьезных физических нагрузок. Сахар снижается ниже допустимой нормы, если человек не употребляет углеводы или их количество резко ограничено. Это можно наблюдать, когда женщины сидят на так называемых белковых диетах. Перед наступлением «голодного» обморока у пациента учащается дыхание, начинается дрожь, руки трясутся, болит голова. Появляется чувство беспричинного беспокойства.
- **Низкий гемоглобин.** Потеря сознания может наступить при анемии и серьезных кровотечениях. Снижение количества красных кровяных телец приводит к ухудшению кровоснабжения мозга. Если у вас кружится голова при наклоне и резком подъеме с кровати, стоит проверить кровь на уровень гемоглобина. Перед таким обмороком человек становится бледным, у него проступает холодный пот. Если потеря сознания наступает вследствие низкого гемоглобина, обморок длится обычно недолго.
- **Нехватка воздуха.** При нахождении в душном, замкнутом помещении с большим количеством людей происходит переизбыток

углекислого газа, что вызывает кислородное голодание. Вывести человека из подобного состояние несложно - его просто нужно вынести на свежий воздух и протереть лицо холодной водой.

- **Перегрев.** Длительное нахождение под солнцем может стать причиной теплового удара. Тепловой обморок характеризуется учащенным сердцебиением, покраснением кожи, испариной на теле. Перед обмороком человек обычно испытывает жажду. Если пациент потерял сознание вследствие перегрева, его нужно перенести в прохладное помещение, брызнуть в лицо холодной водой.
- **Нарушения в работе сердца.** При различных сердечных заболеваниях и низком артериальном давлении очень часто фиксируют кислородное голодание. Вследствие этого и наступает потеря сознания.
- **Переутомление.** Когда человек долгое время работает без сна и отдыха, его начинают посещать первые симптомы приближающегося обморока - утомление, бледность, головокружение, покраснение глаз, слабый пульс, дрожание рук, снижение артериального давления. Причем такие симптомы могут возникнуть как от физического, так и от умственного труда. Если вовремя не отреагировать на сигналы организма, может наступить потеря сознания. Если человек упал в обморок от переутомления, после возвращения сознания ему необходим отдых и постельный режим.
- **Эмоциональность.** Есть люди, которые воспринимают все близко к сердцу. Любое нервное потрясение - страх, испуг, боль, радость или неожиданное известие может привести к всплеску эмоций и стать причиной обморока.
- **Отравление.** Потеря сознания может наступить вследствие интоксикации организма лекарственными препаратами, алкоголем, различными химическими соединениями.

Кроме того, в обморок зачастую падают будущие мамы, особенно в первом триместре беременности. Это происходит вследствие низкого давления у женщины, а также гормональной перестройки ее организма. Беременная женщина и без того чувствует себя не очень хорошо - ощущает тошноту, постоянную слабость, головокружение. А если организм испытывает дефицит еды или кислорода, он моментально реагирует на это обморочным состоянием.

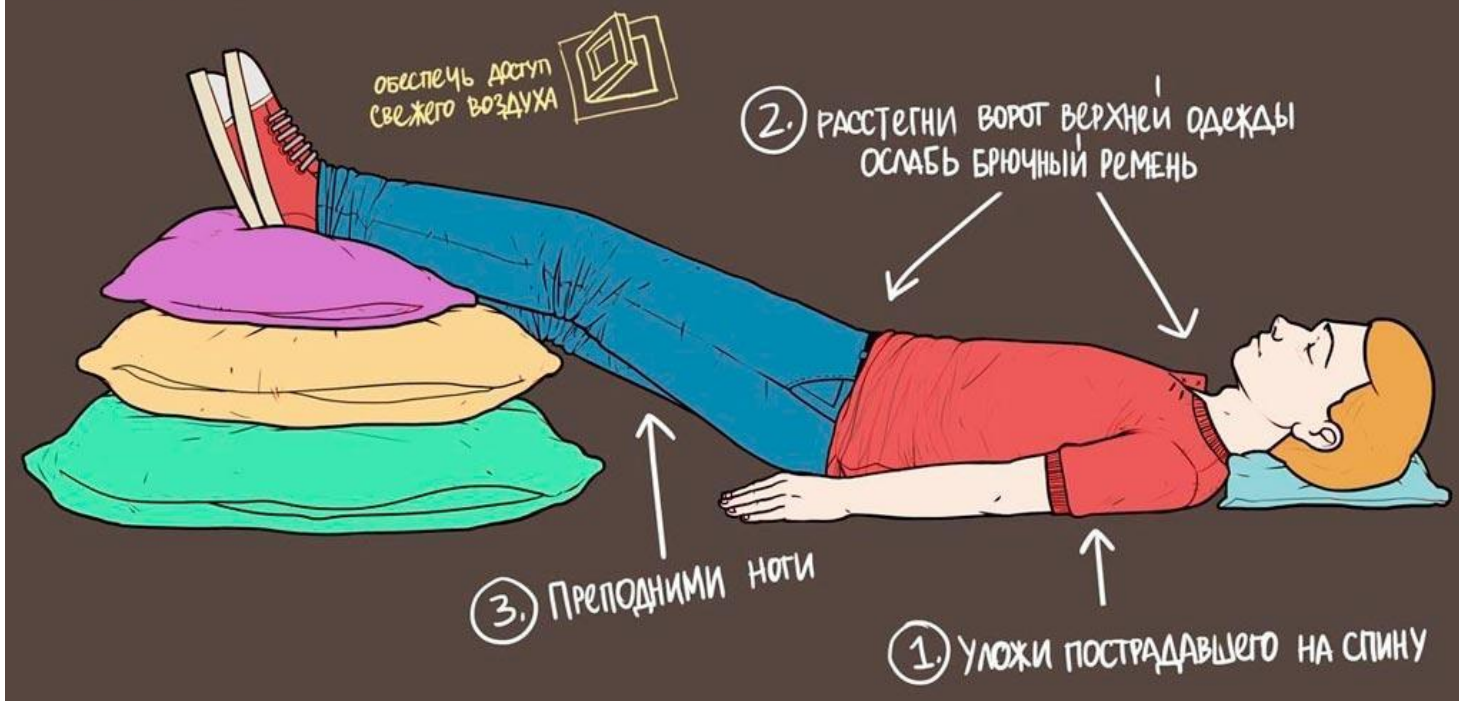
Можно ли почувствовать приближение обморока?

Безусловно, можно. Предшественники потери сознания - это шум в ушах, черные точки перед глазами, холодный пот, замерзание конечностей, ощущение духоты и нехватки воздуха, тошнота, слабость. Если вы почувствовали именно такие симптомы, нужно сразу же принять удобное положение тела, которое защитит вас от травм при падении. Ложитесь на спину и приподнимите ноги, чтобы усилить кровоснабжение головного мозга. Если вы находитесь на улице, нужно сесть на остановку или скамейку и опустить голову между колен. Расстегните при этом верхнюю пуговицу рубашки, ослабьте галстук, пояс. Когда вам немного полегчает, нужно выпить сладкий чай или воду.

Первая помощь при обмороке

Признаки: бледность, кратковременная потеря сознания.

Если сознание не восстанавливается более 3-5 мин. вызови «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»



Первая помощь при обмороке

Что делать, если прямо на ваших глазах человек потерял сознание? Хорошо, если неподалеку окажется врач - он сможет оказать неотложную помощь. Но не нужно сеять панику, если вы оказались с проблемой один на один. Правильные и последовательные действия выведут больного из обморочного состояния.

- Первое, что нужно сделать, это проверить сердцебиение человека. Если его нет, нужно сделать массаж сердца и искусственное дыхание.
- Если сердцебиение прослушивается (а оно может быть очень слабым), потерявшего сознание человека нужно положить спиной на ровную поверхность. Приподнимите ноги, подставив под них подушку или любой другой предмет. Такое положение обеспечивает максимальный приток крови к головному мозгу. Ни в коем случае не опускайте голову больного ниже уровня тела.
- Голову пациента нужно повернуть в сторону, чтобы язык не запал - это может препятствовать нормальному дыханию.
- Расстегните пострадавшему воротник, снимите галстук, попросите зевак отойти подальше. Так вы обеспечиваете пациента достаточным количеством кислорода.
- Чтобы привести больного в чувство, можно дать ему понюхать нашатырный спирт. Капните немного нашатыря на ватный тампон и поднесите его к носу. Если под рукой нет нашатыря, используйте другие жидкости с резким запахом - уксус, спирт, бензин.
- Если резкий запах не помогает, можно побрызгать на человека холодной водой. Ни в коем случае не бейте его по щекам - это абсолютно бесполезный способ.
- После того, как больной пришел в чувство, он не должен делать резких движений. Нужно принять удобное положение тела и выпить стакан горячего сладкого чая.

Не поднимайте пациента, пока он не пришел в сознание, не теребите и не трясите его. Если человек не приходит в себя в течение 8-10 минут, нужно вызывать врача. До приезда бригады скорой помощи врач на том конце провода может дать некоторые рекомендации о том, как привести человек в чувство.

Профилактика обмороков

Если человек часто теряет сознание, нужно обязательно проконсультироваться с врачом по этому вопросу. Особенно, если обморок наступает у ребенка. После выяснения истинной причины обмороков, нужно соблюдать общие профилактические меры, которые позволят избежать провоцирующих факторов. Питание должно быть сбалансированным, ни в коем случае не ограниченным. В рационе должно быть достаточное количество углеводов, чтобы уровень глюкозы не снижался. Вы должны есть больше красного мяса, граната, печени и

сухофруктов, чтобы нормализовать уровень гемоглобина. Нагрузки должны быть умеренными, но регулярными - прогуливайтесь на свежем воздухе спокойным шагом. Это позволит вам нормализовать уровень артериального давления и насытить организм кислородом. Откажитесь от вредных привычек, не пренебрегайте выходными и отпуском, не допускайте перегрева, постарайтесь не находиться в тесных и закрытых помещениях. Кроме того, посоветуйтесь со своим лечащим врачом о приеме ноотропов - препаратов, улучшающих питание головного мозга.

Информацию подготовил преподаватель-организатор ОБЖ
МБОУ «Агибаловская СШ» Кремнёв Ю.Л.

По материалам сайта: Всероссийская добровольная просветительская интернет-акция «Недели безопасности. Безопасность детей в современном мире»
<https://БезопасностьДетей.РФ>