

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПІРОТЕХНІЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри піротехнічної
та спеціальної підготовки

к.т.н., доцент, полковник сл.цз.

І.О. Толкунов

«__» _____ 201__ р.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ
«МЕДИЦИНА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ»



Обговорена на засіданні кафедри піротехнічної та спеціальної підготовки
протокол № _____ від «__» _____ 201__ р.

Харків 201__ р.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

для проведення практичних занять

з дисципліни «Медицина надзвичайних ситуацій»

I. Загальні вказівки

1. Вимоги до викладачів-інструкторів, що проводять навчання

Викладачами-інструкторами курсів можуть бути медичні працівники, які мають досвід практичної роботи в системі невідкладної медичної допомоги і пройшли підготовку за спеціальною програмою курсів першої медичної допомоги для викладачів-інструкторів.

Обов'язки викладача-інструктора полягають в наступному:

- вміти продемонструвати і навчити слухачів курсів правилам поведінки і подання першої медичної допомоги в екстремальних ситуаціях;
- планувати, узгоджувати та проводити учбові заняття у відповідності з вимогами місцевого керівництва;
- знати матеріали курсу і вміти ефективно ними користуватись;
- створювати під час занять доброзичливу атмосферу, що сприяє успішному виконанню поставлених перед слухачами завдань;
- міняти методи викладання в залежності від рівня підготовки слухачів, враховуючи їх життєвий досвід і інтелектуальні здібності. Разом з тим, домагатися виконання завдань, які поставлені;
- бути готовим до запитань слухачів або знати, де знайти відповіді на їх запитання;
- пояснювати слухачам порядок оцінки їх знань та практичних навичок, а також вимоги для успішного закінчення навчального курсу;
- робити конструктивні зауваження під час практичних занять та приймати спільні рішення під час ігрових ситуацій;
- оцінювати практичні навички слухачів;
- визначати, хто із слухачів зазнає труднощі під час засвоєння нового матеріалу або виконанні практичних навичок, вміти знаходити ефективні способи усунування труднощів, які виникають;
- подавати заповнені відомості та звіти у строки, визначені місцевим керівництвом;
- проявляти турботу про здоров'я та безпеку слухачів під час проведення будь-яких видів занять.

Переатестація викладачів-інструкторів курсів проводиться кожні три роки.

2. Оснащення навчальної бази

Ознайомлення слухачів з теоретичним матеріалом супроводжується демонстраційним показом його змісту у вигляді слайдів, відео матеріалів та інше.

Практичні заняття проводиться з демонстрацією прийомів надання першої медичної допомоги на манекенах.

Для проведення практичних занять призначається один викладач-інструктор на групу не більше ніж 10 курсантів.

В оснащенні навчального класу повинні бути:

2.1. Манекени:

- модель для реанімації новонародженого;
- модель для реанімації (підлітка);
- модель для реанімації дорослого;
- модель внутрішньо м'язової ін'єкції;
- модель для надання допомоги при травмах (манекен людини);
- демонстративна модель дихальних шляхів.

2.2. Оснащення для проведення занять:

- набір ротоглоточних повітроводів;
- апарати маска-мішок (немовлята, діти, дорослі);
- дошка транспортувальна довга;
- дошка транспортувальна коротка;
- ноші;
- набір шин;
- шийний комір-корсет (6 розмірів);
- підставка для голови;
- ножиці;
- шприци;
- перев'язувальний матеріал.

2.3. Технічне оснащення:

- комп'ютер (ноутбук);
- принтер;
- DVD плеєр;
- телевізор;
- мультимедійний проектор для слайдів;
- копіювальний апарат;
- екран для проєкцій;
- дошка для написання крейдою;
- дошка для написання маркером;
- пристрій для акумуляторних батарей повторної перезарядки;
- канцелярські засоби;
- тематичні плакати.

3. Організація навчання

3.1. Планування занять

План навчання – це короткий огляд всього курсу. Він визначає загальну стратегію викладання та послідовність вивчення матеріалу на заняттях. У плані визначається зміст (тема) кожного заняття, і намічається час на кожний розділ навчальної діяльності. План допомагає:

- забезпечити якість, потрібний напрямок та структуру навчання;
- правильно розподілити в часі обсяг матеріалу, що підлягає вивченню;
- своєчасно зрозуміти, наскільки виправдані ваші сподівання темі навчання;

- найбільш логічно спланувати практичні заняття та виділити пріоритетні напрямки, необхідні для розвитку певних навиків та формування позитивного відношення до занять у слухачів;

- продумано використовувати учбові посібники, технічні засоби навчання та обладнання.

При складанні плану необхідно враховувати:

- теми, які викладатимуться та засвоєнні знання;
- організацію подання матеріалу (рух від простого до складного, об'єднуючи зв'язані між собою питання);

- загальну тривалість курсу;
- час відведений на повторення, закріплення та систематизацію знань;
- види занять, які відповідають потребам слухачів, їх віку та рівню розвитку;

- види занять для активного залучення до роботи всіх слухачів.

Навички, набуття яких потребує більш тривалого часу, слід починати відробляти якомога раніше, щоб залишився час для їх повторення та закріплення.

Можливо, після знайомства із слухачами та визначення рівня їх підготовки буде потрібне корегування первісно складеного вами плану, а потім і повторне корегування, враховуючи темпи засвоєння матеріалу. Якщо слухачі рухаються вперед скоріше, ніж передбачалося, час, який залишився, треба присвятити повторенню та додатковій практиці.

3.2. Проведення практичних занять

Під час практичних занять слухачі отримують і удосконалюють навички. Крім практичних занять, для відпрацювання відповідних навичок імітуються реальні ситуації.

Викладач - інструктор сам розробляє і планує практичні заняття з метою досягнення максимальних результатів. Практичні заняття повинні включати демонстрацію прийомів інструктором з поясненням і самостійне відпрацювання прийомів. Під час самостійної роботи інструктор знаходиться поряд, підказує, виправляє помилки та підбадьорює слухачів.

Після практичних занять слухачі повинні вміти:

- розповісти, коли і яким чином треба викликати швидку медичну допомогу і продемонструвати, яку інформацію необхідно сповістити диспетчерові;

- показати, яким чином використовуються принципи надання першої медичної допомоги в конкретній ситуації і як визначити, яка саме допомога потрібна;

- пояснити, як діяти, якщо при огляді встановлено ушкодження таких життєво важливих функцій організму, як дихання та кровообіг;

під час відпрацювання таких прийомів надання першої медичної допомоги, як первинний та вторинний огляд, допомога при непрохідності дихальних шляхів при наявності свідомості, зупинка кровотечі, накладання шини, слухачі курсів будуть працювати парами. Такі прийоми надання першої медичної допомоги, як серцево-легенева реанімація при непрохідності дихальних шляхів (постраждалих без свідомості) та штучна вентиляція легень, відпрацьовуються тільки на манекенах.

3.3. Дезінфекція манекенів

Манекени – це обладнання, необхідне для проведення даного курсу. Треба мати як мінімум один манекен на кожну групу з 4 слухачів. Використовуйте манекени дорослої людини (моделі на повний зріст або торс).

Для дезінфекції манекенів під час роботи необхідно мати дезінфікуючий розчин та достатню кількість марлевих серветок. Розчин рекомендується готувати з розрахунку чверті чашки (50 г) порошку хлораміну на 5 л води. Перед кожним заняттям необхідно знову готувати свіжий розчин і виливати його після використання. Не використовуйте дезодоровані відбілювачі, бо пластмаса може увібрати запах. Як альтернативу можна використовувати 70% спиртовий розчин (ізопропиловий або етиловий). Спирт вбиває більшість бактерій та вірусів, хоч і не всі. Проте, якщо ретельно протерти серветкою, змоченою 70% спиртовим розчином, передача будь-якої інфекції малоімовірна.

Під час практичних занять обличчя та ротову порожнину манекена необхідно дезінфікувати кожного разу після використання кимсь із слухачів. Продемонструйте слухачам процедуру дезінфекції обличчя манекена та скажіть, що вони повинні робити це кожного разу після використання манекена.

1. Витерти обличчя манекена чистою серветкою.

2. Взяти другу чисту серветку та спирт (або упаковану серветку для дезінфекції) і протерти обличчя манекена зовні, а ротову порожнину – зсередини.

3. Викинути використані серветки та дати манекену просохнути протягом 30-60 сек. При необхідності витерти манекен чистою серветкою.

Після закінчення кожного заняття слід якомога скоріше провести дезінфекцію всіх манекенів (голів або знімних лицьових масок). Крім дезінфікуючого розчину та марлевих серветок, вам знадобиться пляшковий йоржик, вода і мило, тази або відра, гумові рукавички або інші приладдя, рекомендовані виробником. Розберіть манекени у відповідності з інструкцією.

- Ретельно вимити деталі манекена теплою мильною водою.
- Змити мило.
- Опустити манекени в розчин хлораміну (50 г хлораміну на 5 л води) на 10-15 хв.
- Дістати деталі з розчину та промити чистою водою.
- Покласти їх у чистому місці для просушування.

3.4. Оцінка результатів навчання

Оцінка – це процес визначення успішності слухачів, згідно з прийнятими критеріями. Оцінка, з одного боку, є схваленням та заохочуванням, з другого – стимулом для подальшого росту та удосконалення.

Для того, щоб оцінка була вірною та об'єктивною, вона повинна виставлятися з урахуванням наступних вимог:

Слухачеві повинно бути завчасно відомо, що саме буде оцінюватися. Оціночні критерії для слухачів повинні бути визначені на початку курсу; як правило, вони встановлюються у відповідності з метою навчання.

Слухачам повинна бути відома методика виставлення оцінок, тобто процес збирання та обробки інформації, яка надходить від слухачів до інструктора.

Слухач повинен знати, наскільки його успіхи у навчанні відповідають завданням навчання та отриманій їм оцінці.

Ефективність системи виставлення оцінок визначається виходячи з того, що оцінка може покращити успішність. У більшості випадків інструктор виставляє оцінку неформально під час занять. Офіційна оцінка готується завчасно, це може бути письмова, усна чи практична перевірка.

Курсовий іспит, що проводиться згідно з установленим зразком, вважається частиною загального курсу надання першої допомоги. Форма проведення іспиту залежить від здібностей слухачів та навчальної обстановки у даному класі.

Важливим обов'язком викладачів-інструкторів є перевірка практичних навичок. На основі цих перевірок складається точне та вивірне уявлення про вміння кожного слухача.

Оцінка практичних навичок слухачів дозволяє: • Виявити слухачів, що правильно виконують практичні завдання.

3.5. Посвідчення про закінчення курсів

Посвідчення вказує, що знання і практичні навички, отримані слухачами під час курсів, відповідають стандартам з надання першої медичної допомоги і вони мають право надавати першу медичну допомогу. Це до певної міри гарантія того, що населення отримає відповідну допомогу. Крім того, це підвищує професійний престиж служб, що приймають участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.

Для успішного закінчення курсу слухач повинен після його завершення оволодіти усіма необхідними теоретичними і практичними знаннями і навиками.

Використовуючи різні методи, викладач - інструктор перевіряє знання слухачів та оцінює їх. Посвідчення видані слухачам, які успішно склали іспити, дійсні протягом трьох років. Посвідчення підписуються уповноваженими на це службовими особами. І, нарешті, слухачам курсів повинні бути відомі умови переатестації.

II. Методика навчання з основних розділів програми

1. Основи анатомії та фізіології людини

Завдання: ознайомити слухачів з основними органами та системами, які розглядаються в курсі першої медичної допомоги.

Під час лекції звернути увагу на кістково-м'язову, дихальну та серцево-судинну системи, демонструючи ці органи та системи на екрані або на спеціальних плакатах.

1.1 Кістково-м'язова система, що виконує опірну та рухову функції представлена великим числом кісток та м'язів, які разом взяті надають тілу людини форму та захищають життєво важливі органи.

Виділити найчастіші місця переломів кісток, особливо кінцівок. Показати місця натискання на грудину при закритому масажі серця.

Звернути увагу на структуру шийного відділу хребта, пошкодження якого приводить до тяжких наслідків, небезпечних для життя.

Визначити три типи м'язів:

- М'язи, що скорочуються довільно (скелетні), відповідають за рух. Вони закріплюються до кісток скелету, забезпечують форму і рух тіла.
- М'язи, що скорочуються не свавільно (гладкі). Ці м'язи скорочуються незалежно від волі людини, і знаходяться в кровоносних судинах, бронхах, в трубчатих структурах шлунково-кишкового тракту і сечостатевої системи.
- Серцевий м'яз – особливий м'яз, який знаходиться тільки в серці і забезпечує роботу серця.

1.2 Дихальна система.

Виконує життєво важливу функцію доставки кисню в тканини організму та виділення вуглекислого газу із організму. Кисень - це життєво необхідний елемент усіх живих клітин організму, а вуглекислота - продукт клітинного метаболізму, що виділяється з організму. Порушення будь-якої з цих функцій приводить до ушкодження клітин і тяжких наслідків.

Анатомія дихальної системи починається з порожнини носа і рота, продовжується у пролозі і гортані. У нижньому відділі гортані знаходиться надгортанник, під ним - вхід у трахею. Трахея ділиться на більш мілкі дихальні шляхи: бронхи, бронхіоли, які входять в легені.

Легені - це орган, в якому проходить газообмін кисню та окису вуглецю. Пояснити як проходить газообмін в альвеолах легень та ускладнення, що виникають при набряку легень або емфіземі.

1.3 Серцево-судинна система.

Функція системи кровообігу - доставляти кисень та інші поживні речовини в тканини організму, а також відводити продукти життєдіяльності з цих тканин.

Описати: систему кровообігу, до якої входять серце та кровоносні судини (артерії, вени та капіляри), анатомію та фізіологію серця.

Визначити анатомічні орієнтири аорти та найважливіших артерій, особливо сонної.

Описати анатомію та фізіологію центральної та периферійної нервової системи та систему покрову тіла.

2. Особливості порушень, які виникають в екстремальних ситуаціях

2.1. Порушення основних життєво важливих функцій організму.

Завдання: ознайомити слухачів з основними причинами та ознаками порушень дихання та серцево-судинної діяльності.

Клініка, патофізіологія ГДН (порушення вентиляції, дифузії газів, легеневого кровообігу). Зупинка дихання. Поняття про гіпоксію та гіперкапнію.

Причини, які призводять до ГДН. Компенсаційні реакції організму при порушенні газообміну.

Види гіпоксії:

1. Гіпоксична (порушення функції ЦНС, периферичної нервової системи, цілісності легеневої тканини, порушення прохідності дихальних шляхів, захворювання легеневої тканини і ателектази).

2. Гемічна (анемія, отруєння чадним газом (СО), гостра крововтрата).

3. Циркуляторна (тяжкі захворювання серцево-судинної системи, набряки).

Характеристика видів пневмотораксу (відкритий, закритий, напружений), бронхіальна астма. Набряк легень, сторонні тіла у трахеї та бронхах. Клініка, діагностика, лікувальна тактика.

Утоплення. Види. Реанімаційна допомога.

Основні ознаки гострої судинної недостатності (непритомність, колапс). Клініка, діагностика, допомога.

Синдром малого викиду. Причини гострої серцевої недостатності. Клініка, діагностика, допомога.

Гострий інфаркт міокарда. Клініка типових і атипичних форм (гастрологічна, церебральна, астматична) інфаркту міокарда. Ускладнений перебіг інфаркту міокарда (больовий шок, істинно кардіогенний шок, гостра лівошлуночкова недостатність серця тощо).

Основні принципи лікування при гострому інфаркті міокарда (усунення болю, зменшення гострої лівошлуночкової недостатності).

Набряк легень. Клініка, діагностика, лікування. Тромбоемболія легеневої артерії (ТЕЛА). Клініка, діагностика, лікування.

Життєво важливі порушення ритму серця. Клініка, діагностика, допомога.

2.2. Травми

Завдання: Ознайомити слухачів з механізмом травм, що виникають під час автомобільних та інших аварій. Навчити, як стабілізувати стан

потерпілого з травмою голови, хребта, як іммобілізувати переломи кінцівок, як попередити виникнення синдрому тривалого стиснення.

Спостереження на місці події повинні проводитись з розрахунком на те, що постраждалий може бути травмований в залежності від сил, що діяли на його тіло під час аварії.

- Лобові зіткнення;
- Удар ззаду;
- Бокове обертання;
- Перевертання.

Під час зіткнення всі системи в організмі людини схильні до травмування, яке може бути дуже серйозним.

Травма голови.

При численних травмах часто зустрічаються травми голови, які можуть привести до летальних наслідків. Оцінюючи стан постраждалого з травмою голови, слід звертати увагу на специфічні ознаки і симптоми, його психічний стан.

Травми опорно-рухового апарату.

Травми опорно-рухового апарату часто виникають при автомобільних аваріях. Вони варіюють від звичайних синців до тяжких переломів або вивихів.

Існують чотири основних види травм опорно-рухової системи:

- переломи;
- вивихи;
- розтяги або розриви зв'язок;
- розтяги або розриви м'язів і сухожилля.

Ознаки і симптоми травм опорно-рухового апарату:

- біль;
- припухлість;
- неможливість виконання звичайної рухової функції;
- зміна кольору шкіри;
- деформація;
- зовнішня кровотеча.

2.3. Рани

Звернути увагу на різницю між великою і незначною відкритою раною (сила кровотечі і глибина пошкодження тканин).

А також потрібно:

- Розповісти, як попередити попадання інфекції у відкриту або закриту рани.
- Перелічити 4 основні ознаки і симптоми інфікованої рани.

Багато ран можна попередити, якби люди думали про безпеку і уникали небезпечних ситуацій, користувалися б захисними засобами, наприклад, шоломами, пристібалися в машині ременями безпеки.

2.4. Кровотечі

Під час розповіді звернути увагу на три види кровотеч (капілярна, венозна та артеріальна) і зосередитись на слідуючих моментах:

1. Назвати 2 ознаки і симптоми значної кровотечі.
2. Назвати п'ять ознак і симптомів внутрішньої кровотечі.
3. Як розпізнати артеріальну, венозну і капілярну кровотечу.
4. Причини внутрішньої і зовнішньої кровотечі.

2.5. Шок

Визначення: шок – це стан, що загрожує життю постраждалого, при якому порушується система кровообігу, що зменшує приплив кисню до всіх органів тіла. Коли порушується діяльність життєво важливих органів, виникає дуже складна відповідна реакція, яка характеризується специфічними симптомами і ознаками, що в сукупності називається шоком.

Ознаки і симптоми.

Перші показники шоку - це хвилювання і роздратування, які виникають в результаті недостатнього подання кисню до мозку. Серед інших симптомів і ознак шокowego стану - частий і слабкий пульс, прискорене дихання, прохолодна і волога шкіра блідого або синюшного відтінку, надмірна спрага, нудота або блювота, сонливість або втрата свідомості.

2.6. Термічні ураження

Завдання: Ознайомити слухачів з ознаками та симптомами термічних уражень.

Опіки

1. Перерахувати причини опіків.
2. Перелічити ознаки і симптоми.
3. Перелічити ситуації, коли необхідно викликати швидку допомогу.

Причини: термічні, хімічні, електричні, радіаційні.

Види опіків: 1, 2, 3 ступеня.

Симптоми і ознаки (почервоніння, біль, пухирі, обвугленість).

Відмороження

1. Перерахувати причини відморожень.
2. Перелічити ознаки і симптоми.
3. Перелічити ситуації, коли необхідно викликати швидку допомогу.

Види відморожень: 1, 2, 3 ступеня.

2.7. Гострі отруєння

Завдання: Ознайомити слухачів з основними ознаками та симптомами гострих отруєнь.

Для цього:

- Назвати причини гострих отруєнь, та види отруєнь.
- Перелічити основні ранні ознаки гострих отруєнь: непритомність, порушення дихання, серцевої діяльності, ураження органів травлення.

- Підкреслити, що сприятливим виходом з отруєння, а інколи і рятування життя потерпілого залежить від своєчасного надання першої медичної допомоги.

- Звернути увагу, що навіть при підозрі на гостре отруєння необхідно негайно викликати швидку медичну допомогу.

Основні моменти:

Гострі отруєння дуже часто виникають після проникнення отруйної речовини в шлунок разом з їжею, напоями або у вигляді ліків.

Із числа інгаляційних отруень особливої уваги заслуговують отруєння окислом вуглецю (чадний газ), аміаком та хлором, парами кислот.

На місці отруєння потрібно якомога детально в'яснити чим визване отруєння. Для цього треба використати всі можливості: розпитати потерпілого (якщо він у свідомості), оточуючих. Велике значення має огляд приміщення, в якому знаходиться постраждалий. Всі зібрані відомості необхідно передати медичним працівникам.

3. Принципи надання першої медичної допомоги в екстремальних ситуаціях

Послідовність дій при наданні першої медичної допомоги на місці пригоди.

Зверніть увагу слухачів на необхідність додержуватись правил особистої безпеки і:

- Перерахувати чотири принципи надання першої медичної допомоги.
- Пояснити, чому необхідно дотримуватися принципів надання першої медичної допомоги у будь-якій ситуації.
- Пояснити, що потрібно робити, якщо місце пригоди небезпечне, що ускладнює доступ до постраждалого.
- Розказати, як потрібно звернутись до постраждалого, що сказати перш ніж надати йому першу медичну допомогу.
- Сказати, про які юридичні аспекти повинен пам'ятати той, хто надає першу медичну допомогу.

Первинний огляд.

Завдання: Навчити слухачів як перевірити наявність основних ознак життя і визначити наявність пошкоджень.

Викладач звертає увагу слухачів, якщо внаслідок дорожньо-транспортної або іншої пригоди є постраждалі, основне завдання присутніх якнайшвидше забезпечити їм допомогу лікарів. Але допомога лікарів може бути забезпечена тільки через деякий час.

Перша медична допомога може бути надана негайно і це допоможе спасти життя постраждалому. Якщо ви навчені наданню першої медичної допомоги, приступіть до цього негайно, знаючи про те що:

- При будь-якій невідкладній ситуації треба провести первинний огляд.
- Проведення первинного огляду має свою послідовність.

Пояснити, чому потрібно проводити первинний огляд, описати його послідовність, продемонструвати первинний огляд.

Продемонструвати на манекені і описати випадок з постраждалим без свідомості, розказати три кроки проведення первинного огляду і пов'язати це з основними принципами надання першої медичної допомоги. Потім попросити слухачів проробити це один на одному.

Перший крок – відкрити дихальні шляхи (закинути голову і підняти підборіддя).

Другий крок – перевірити наявність дихання (біля рота і носа протягом 5 сек.):

- Прослідкувати чи рухаються груди;
- Чи чути дихання;
- Чи відчувається на вашій щіці;
- Якщо немає дихання, зробити два повних вдихання (якщо дихання є, перейти до третього кроку).

Третій крок – перевірити пульс на сонній артерії: помістити 2 пальці з боку від адамового яблука (кадика) на 10 секунд.

Покликати на допомогу і попросити кого-небудь подзвонити 03.

Відпрацювати на практиці всі перелічені вище кроки.

Стабільне положення

Якщо постраждалий втратив свідомість і дихає слухачі повинні вміти розташувати його в стабільне положення.

Пояснити:

- Навіщо класти постраждалого в стабільне положення?
- Коли необхідно покласти постраждалого в стабільне положення?

Продемонструвати стабільне положення на одному із слухачів.

В парах по черзі слухачі відпрацьовують прийоми, як покласти постраждалого в стабільне положення, якщо у нього пошкоджений хребет.

3.1 Основні принципи реанімації при порушенні дихання та кровообігу

Гострі порушення дихання

Завдання: Ознайомити слухачів, як надавати відповідну допомогу в залежності від причин, що викликали порушення дихання.

- Назвати причини і основні симптоми неадекватного вентилявання легенів.

- Розповісти, як надавати першу медичну допомогу постраждалому з неадекватним вентиляванням легенів.

- Звернути увагу на те, коли необхідно викликати швидку медичну допомогу хворій людині з нападом астми.

Перша медична допомога при астмі, гіпервентиляції, алергічній реакції.

Підкреслити, що розпізнавання і допомога при неадекватній вентиляції легень може зменшити ризик зупинки дихання.

Виділити декілька мінігруп, кожна з них повинна вирішити одну проблему з диханням, за 5 хвилин приготувати і розповісти про її причини, симптоми і першу медичну допомогу.

Порушення прохідності дихальних шляхів.

Завдання: навчити слухачів вміти розпізнати проблеми з диханням і діяти у відповідності з цим.

Для цього:

- Перелічити основні причини, ознаки і симптоми часткового або повного порушення прохідності дихальних шляхів.
- Продемонструвати першу медичну допомогу дорослому при свідомості і непритомному з порушення прохідності дихальних шляхів, а також спеціальні прийоми такої допомоги для повних і вагітних.
- Продемонструвати поштовхи в живіт і грудину (метод Хеймліка).

Перша медична допомога при:

- Частковій прохідності
- Повній непрохідності (постраждалий при свідомості)
- Повній непрохідності у повних і вагітних
- Повній непрохідності (постраждалий без свідомості)
- Повній непрохідності у дитини

В парах по черзі відпрацьовують прийоми надання першої медичної допомоги при непрохідності дихальних шляхів.

Щоб показати, що відбувається при проведенні поштовхів у грудину або живіт (прийом Хеймліка), можна користуватися дуже простою моделлю. Взяти пусту пластикову пляшку з щільно прилягаючою вставною пробкою і дріт довжиною біля 50 см. Пляшку щільно закрити корком. Один кінець дроту прив'яжіть до пляшки, а інший до корка. При сильному і різкому стисненні пляшки з обох боків тиск повітря усередині неї збільшиться і корок вилетить назовні.

Штучна вентиляція легень

Завдання: навчити слухачів як розпізнавати зупинку дихання у дорослого і дитини та діяти у відповідності з цим.

Враховуючи знання, якими оволоділи слухачі під час вивчення попередніх питань з причин зупинки дихання:

- Перерахувати симптоми і ознаки зупинки дихання.
- Пояснити коли і навіщо проводити штучну вентиляцію легень.
- Описати, як проводити штучну вентиляцію легень.
- Продемонструвати штучну вентиляцію легень дорослого та дитини на манекенах.

Крок перший – відкрити дихальні шляхи.

Крок другий – перевірити дихання (5 секунд слухаю, дивлюсь, відчуваю).

Немає дихання, зробити 2 повних вдихання.

Крок третій – перевірити пульс (10 сек. на сонній артерії)

- Покликати на допомогу і попросити викликати швидку медичну допомогу.

• Якщо пульс є, продовжувати штучну вентиляцію легень. Через хвилину штучної вентиляції легень знову перевірити пульс і так продовжувати до відновлення дихання. Під час проведення штучної вентиляції легень слід пам'ятати про зубні протези, блювання, висування нижньої щелепи, повітря в шлунку.

Нагадайте слухачам про засоби захисту і покажіть, як їх використовувати.

Біль у грудях

Завдання: навчити слухачів, як діяти у відповідності з ситуацією, коли хворий при свідомості відчуває біль у грудях.

Звернути увагу на основні причини гострої серцево-судинної недостатності.

- Перелічити не менше 4 ознак і симптомів інфаркту.
- Розповісти про першу медичну допомогу при інфаркті.
- Знати, коли потрібно викликати швидку медичну допомогу.
- Визначати фактори ризику серцево-судинних захворювань, які можна проконтролювати.

Назвіть ознаки і симптоми інфаркту:

- Біль у грудях
- Заперечення проблеми хворим
- Пульс: повільний, прискорений або нерегулярний
- Шкіра бліда або з синюшним забарвленням
- Утруднене дихання
- Нудота, блювання, пітливість

Перша допомога, хворому якому цей біль відомий або стався вперше.

Хворий повинен припинити будь-яку діяльність.

Ослабити краватку, ремінь та інше.

Розпитати хворого: якщо йому цей біль невідомий, викликати швидку медичну допомогу. Якщо відомий, дати йому його ліки (дотримуйтесь схеми прийому нітрогліцерину: дати 1 таблетку; якщо через п'ять хвилин біль не пройшов, дати другу таблетку; якщо біль не проходить, то через 5 хвилин дати третю і останню таблетку і викликати швидку медичну допомогу).

Серцево-легенева реанімація.

Завдання: Навчити слухачів, як розпізнавати зупинку серця і діяти у відповідності з обставинами. Знайти ознаки і симптоми зупинки серця. Нагадати, що при оцінці СЛР необхідно звернути увагу на первинний огляд (кроки 1, 2, 3).

Продемонструвати і розповісти, як проводити серцево-легеневу реанімацію для дорослого та дитини.

Основні моменти:

Визначення зупинки серця (вона виникає, коли серце перестає битися або б'ється ритмічно, щоб кров могла циркулювати і забезпечувати доступ кисню до життєво важливих органів).

Причини:

Серцевий напад, серйозна травма, удушення, отруєння, гіпотермія, ураження електричним струмом.

Ознаки і симптоми:

Втрата свідомості, відсутність дихання і пульсу.

Перша допомога - серцево-легенева реанімація:

Крок 1 – відкрити дихальні шляхи;

Крок 2 – перевірити дихання (5 сек. слухаю, дивлюсь, відчуваю), немає дихання – зробити два повних вдихання;

Крок 3 – перевірити пульс (10 сек. на сонній артерії).

При відсутності пульсу зайняти відповідну позицію і продовжувати СЛР до відновлення пульсу та дихання.

Звернути увагу на правильне виконання усіх дій серцево-легеневої реанімації.

Особливості надання медичної допомоги постраждалим з психогенними реакціями

Звернути увагу на те, що в умовах надзвичайних ситуацій у багатьох людей виникають гострі стресові розлади. Ці розлади являють собою загрозу для самого постраждалого а також для оточуючих, вони спричиняють складності для надання першої допомоги і понижують шанси на виживання в екстремальних ситуаціях.

Привести основні ознаки та симптоми психозу та гострих психогенних порушень невротичного регістра. Ознайомити з загальними принципами та методами поводження з такими постраждалими і надання їм першої медичної допомоги.

3.2. Зупинка кровотечі

Завдання: Навчити слухачів, як розпізнавати види кровотеч, вміти надавати відповідну допомогу як при внутрішніх, так і при зовнішніх кровотечах.

Під час розповіді звернути увагу на три види кровотеч (капілярна, венозна, та артеріальна) і зосередитись на наступних моментах:

- Назвати 2 ознаки і симптоми значної кровотечі.
- Описати першу допомогу при значній внутрішній і зовнішній кровотечі.
- Розповісти про необхідність накладання пов'язки.
- Розповісти, як поводитися з раною в якій стирчить сторонній предмет.
- Звернути увагу на особливості вигляду вогнепальної рани (вхідний та вихідний отвори, можливість опіку та інш.).

Продемонструвати спосіб зупинки сильної зовнішньої кровотечі.

Задати питання: "В чому полягає перша допомога при зовнішній кровотечі?" (давлюча пов'язка, підняття пошкодженої кінцівки вище рівня серця і спокій).

Перша допомога при значній кровотечі – накладати давлючу пов'язку, підняти кінцівку, покласти з піднятими ногами (щоб запобігти шоку).

Необхідність та правила накладання джгута (закрутки).

Ознайомити слухачів з табельними засобами для пов'язок (бинти, перев'язувальні пакети, косинки, контурні пов'язки). Розповісти про види пов'язок.

Відпрацювати техніку накладання пов'язок на різні поверхні тіла і на кінцівки.

3.3. Іммобілізація

Ознайомити слухачів з табельними засобами іммобілізації. Навчити правилам накладання шин.

Відпрацювати техніку накладання шин на кінцівки та іммобілізації ушкоджених кінцівок за допомогою підручних засобів.

3.4. Переміщення та транспортування постраждалого

Завдання: навчити слухачів, як вірно приймати рішення, коли і яким чином потрібно переміщувати постраждалого з місця пригоди, якщо там виникла небезпека.

Конкретизувати основні моменти:

а. Основні випадки, коли необхідне термінове переміщення постраждалих:

- пожежа, наявність отруйних речовин, ризик вибуху, ураження небезпечним струмом;
- небезпечна ситуація на дорозі;
- неможливість надати першу медичну допомогу в тому місці, де він перебуває (постраждалий лежить у недоступному місці автомобіля).

б. Назвати основні правила, яких потрібно дотримуватись при переміщенні постраждалого:

- впевненість в тому, що можете з цим впоратися;
- вірно переміщати ноги, тримати спину;
- пересуватись обличчям вперед;
- дивитись у напрямку місця, куди рухаєтесь;
- завжди пам'ятати про можливість травми голови, хребта.

в. Продемонструйте техніку перенесення постраждалого однією людиною, двома людьми.

Способи та техніку переміщення постраждалих відпрацювати в групах по 3 чоловіки.

3.5. Невідкладна медична допомога при гострих отруєннях

Звернути увагу, що на місці отруєння потрібно якомога детально вивчити чим викликано отруєння. Для цього треба використати всі можливості: розпитати потерпілого (якщо він у свідомості), оточуючих. Велике значення має огляд приміщення, в якому знаходиться постраждалий. Всі зібрані відомості необхідно передати медичним працівникам.

Перша медична допомога при гострих отруєннях.

Якщо отрута попала в шлунок, в перші 1-2 години потрібно видалити її із організму. Для цього постраждалому дають випити 2-3 склянки холодної води і викликають штучне блювання. Таку процедуру можна повторити декілька раз.

При отруєнні речовинами, що припікають, штучне блювання може бути небезпечним тому, що вони можуть проникнути в дихальні шляхи.

Для зменшення всмоктування отрути слизовою оболонкою шлунка можна використати активоване вугілля (2-3 столові ложки розмішати в холодній воді і випити).

При наданні першої медичної допомоги при гострих інгаляційних отруєннях постраждалого негайно винести на свіже повітря. Найкращим лікувальним засобом є вдихання кисню. Якщо постраждалий у свідомості напоїти його міцно завареним чаєм.

При зупинці дихання - штучне дихання, якщо необхідно - серцево-легенева реанімація.

Гострі отруєння аміаком чи хлором частіш за все виникають при хімічних аваріях.

3.6. Невідкладна медична допомога при екстрених пологах

Ознайомити слухачів з анатомією дітородних органів жінки. Розповісти про основні періоди пологового процесу. Визначити найбільше часті причини патологічних пологів та особливості їх ведення.

На спеціальних манекенах відпрацювати техніку прийому пологів та правила догляду за новонародженим.

4. Правила поведінки та дотримання заходів безпеки під час роботи в осередках катастроф

Завдання: Ознайомити слухачів з організацією надання першої медичної допомоги постраждалим під час різних типів стихійного лиха та техногенних катастроф. Навчити правилам поведінки та дотримання заходів безпеки при роботі у вогнищах катастроф.

Під час теоретичних занять дати коротку характеристику різних видів стихійного лиха та техногенних катастроф. Описати ситуацію, яка виникає у вогнищах катастроф. Звернути увагу на дотримання заходів безпеки для людей, що виконують рятувальну роботу, та постраждалих.

Відпрацювання практичних навичок роботи у вогнищах катастроф виконується методом проведення ситуаційних (рольових) ігор. Це є процес, коли розігруються ситуації різних видів стихійного лиха або техногенних катастроф, що вимагають надання першої допомоги постраждалих.

При проведенні таких занять слухачі можуть бути розділені на дві групи: "постраждалі" та "рятувальники".

У відповідності з заздалегідь підготовленим сценарієм слухачі відпрацьовують конкретні завдання. Особлива увага звертається на

дотримання заходів безпеки та використання засобів захисту при виконанні роботи.

В кінці проведених занять слухачі повинні вміти розпізнавати і діяти відповідно ситуації, що склалася у вогнищі катастрофи і потребує надання першої допомоги постраждалим з додержанням заходів безпеки та проведенням спеціальної обробки (при необхідності).

Старший викладач кафедри
піротехнічної та спеціальної підготовки
кандидат медичних наук

В.В. Соколов

« ____ » _____ 201__ року