**Экстремальная доврачебная само и взаимопомощь**

1. Что такое экстремальная доврачебная само и взаимопомощь?  
Экстремальная доврачебная само и взаимопомощь – это простейшие, целесообразные действия направленные на спасение здоровья и жизни человека. Умение оказать первую помощь должно стать неотъемлемой частью жизни каждого человека. История возникновения первой помощи уходит корнями к ранней заре человечества. Изучение костей первобытного человека показало следы заживших ран, это свидетельствует о том, что в условиях суровой жизни человек часто становился жертвой несчастного случая, нападения животных, в результате чего он получал различные повреждения. Несомненным является и то, что первобытный человек вынужден был оказывать себе и раненым соплеменникам первую помощь. С первой помощью также связано также возникновение самой старой медицинской дисциплины – хирургии.  
Интересный факт.  
В истории оказания первой помощи знаменательным является 1859 год, когда швейцарец Дюнан предложил создать международную организацию, главной задачей которой являлось бы оказание первой помощи раненым в военных условиях. Благодаря инициативе Дюнана , в 1864 году возник Красный Крест, этим было положено основание для специального обучения работников санитарной службы в армии. С тех пор Красный Крест организовал тысячи курсов первой помощи по всему свету.  
Произошел несчастный случай. Очень часто несчастный случай происходит в таких условиях, когда нет возможности быстро сообщить о нем в скорую помощь и вот тогда все что касается оказания первой доврачебной само или взаимопомощи ложится на самого человека. В таких случаях чрезвычайно важное значение приобретает первая помощь, которая должна быть оказана быстро, грамотно и эффективно. Несчастные случаи вызывают у детей и молодых людей больше смертей и серьезных повреждений, чем все заболевания, вмести взятые.  
Представительные службы здравоохранения утверждают, что ежегодно:

* каждый третий человек получает мелкую травму;
* 20 миллионов человек получают травмы у себя дома;
* 10 миллионов человек получают травмы в автомобильных авариях;
* 50 тысяч детей получают устойчивые расстройства в результате случайных травм;
* 20 миллионов детей, то есть каждый четвертый ребенок, получает настолько серьезные травмы, что вынуждены прибегать к медицинской помощи.
* 140 тысяч человек погибают в результате несчастных случаев и травм, среди них около 45 тысяч – в автомобильных авариях.

Многие из этих несчастных случаев связаны с обычными и как правило безопасными предметами обихода, такими, как ванны, велосипеды, сани, детские кроватки, зубочистки и другие. Этот список предметов повседневного употребления , которые могут нанести вред, можно продолжать до бесконечности.  
Ясно, что даже самый внимательный и избегающий риска человек может нечаянно пораниться. Если же ваша профессия связана с риском, вы рассеяны то вероятность того что вы попадете в неприятную ситуацию, неизбежно возрастают. Кроме того, большинство людей проводят значительную часть своей жизни в обществе товарищей по работе, детей, приятелей и других людей, которые могут стать жертвами несчастного случая и нуждаться в помощи. Как ради себя, так и ради других следует знать основы первой помощи. Ознакомление с правилами оказания первой помощи – это тоже самое, что использование ремней безопасности во время управления автомобилем.   
Экстремальная доврачебная само и взаимопомощь – это комплекс экстремальных мероприятий, проводимых пострадавшему (самому себе) или заболевшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение. Значение первой доврачебной помощи очень велико.  
2. Основные принципы оказания первой доврачебной помощи.  
Перед тем как рассмотреть кровотечения, переломы, ожоги и другие случаи, требующие оказания первой помощи, необходимо ознакомиться с принципами оказания первой помощи. Некоторым людям никогда не придется оказывать помощь в ситуациях, угрожающих жизни, таких как, сердечный приступ, утопление, приступ удушья или шоковое состояние. Тем не менее важно знать основные принципы оказания первой помощи и пути максимально эффективного действия.  
Для оказания первой помощи необходимо прежде всего сохранять спокойствие. Тот, кто оказывает первую помощь, должен оставаться хладнокровным и уметь рационально оценить обстановку. Бездумные поспешные решения – ужасная стратегия в такой ситуации. В худшем варианте развития событий она может привести к большим бедам, чем бездействие. При любом непредвиденном случае необходимо хотя бы на секунду остановиться и оценить положение. В серьезных случаях, таких как, автокатастрофа, пожар, угроза поражения электрическим током, особенно если имеется не один пострадавший, быстрая и точная оценка ситуации может оказаться жизненно важной. В первую очередь нужно принимать во внимание следующее:

1. Представляет ли ситуация угрозу для жертв, для Вас, или для других лиц, оказывающих первую помощь? Если это так, следует вначале разобраться с этой угрозой, иначе жертв станет еще больше. Может потребоваться, чтобы Вы оставили место происшествия в поисках помощи, или попытались транспортировать пострадавших в другое место. Возможно также, что Вам придется вначале устранить угрозу, например: загасить огонь, отключить источник электропитания.
2. Способны ли Вы точно понять, что произошло? Своевременный вызов помощи может оказаться в некоторых случаях наиболее важным из всех предпринятых действий. Это будет еще более ценно в случае, если Вы сумеете вкратце сообщить медикам или работникам службы спасения о конкретных обстоятельствах случившегося: кто, что, где, как, от чего, когда? В этом случае работники служб смогут оценить необходимость доставки на место происшествия медицинского или какого-то специального оборудования.
3. В каком порядке следует действовать? Это зависит от многих факторов: каково состояние пострадавшего, есть ли другие пострадавшие, оказываете ли Вы помощь в одиночку или Вам кто-то помогает и насколько быстро можно ожидать прибытия врача или иной службы помощи. И еще множество других моментов на которые необходимо обращать внимание.

На некоторые из этих вопросов можно найти ответ самому, а для получения других, возможно, необходимо будет поговорить с пострадавшим. Важным является фактор времени. В случаях острого шока, обильного кровотечения, остановке дыхания и при других подобных ситуациях пострадавшего может отделять от смерти лишь несколько минут.  
Имея дело с пострадавшим, следует в первую очередь поставить себе ряд вопросов. Вот главные из них:

1. Находится ли пострадавший в сознании?
2. Нет ли у него травмы шеи или позвоночника?
3. Обеспечивают ли сердце и легкие снабжение организма насыщенной кислородом кровью.

Ответив на эти вопросы, Вы сможете оценить серьезность возникшей ситуации.  
Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, оказании первой доврачебной помощи, и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в специализированное учреждение. Ее задача в предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока