

Первая помощь при отравлении

Угарный газ, алкоголь, некачественные продукты – все это может стать причиной отравления. Вместе с экспертом выясняем, как действовать при разных видах отравлений, чем они опасны и как их избежать



Отравление угарным газом

Отравление угарным газом является одним из самых опасных, с которыми человек сталкивается в жизни. Этот газ не имеет цвета, запаха, он тяжелее воздуха. Легко распространяется через преграды, стены, окна, почву, и даже респираторы могут не спасти от его распространения.

Этот вид отравления могут спровоцировать, длительное пребывание в местах скопления автомобилей, вблизи магистралей, шоссе, на парковках, в гаражах при прогревании мотора автомобиля, в тесных помещениях с низкой концентрацией кислорода, при грубых нарушениях эксплуатации печей в банях и саунах и конечно же при пожарах и крупных возгораниях

Угарный газ прочно связывается с гемоглобином и поражает эритроциты. В норме гемоглобин переносит кислород по всем тканям и органам. Связываясь с гемоглобином угарный газ препятствует снабжению организма кислородом, развивается кислородное голодание или гипоксия. Такое состояние опасно для жизни и при тяжелом отравлении может быть смертельным.

К первым симптомам отравления угарным газом относятся тошнота, рвота, головокружение, частый пульс, дезориентация, одышка, судороги. Возможно развитие обморока, эйфории, спутанности сознания¹.

При отравлении угарным газом психоневрологические симптомы могут развиваться в течение нескольких недель. Небольшая концентрация угарного газа вызывает удушье и головную боль, значительная – паралич и потерю сознания. Если человек будет находиться в такой концентрации газа в течение 25-30 минут, то вполне возможен смертельный исход¹.

Острые отравления проходят в течение нескольких часов, но если острое отравление было тяжелым, то необходима госпитализация.

Что можно делать

При отравлении угарным газом первая помощь должна быть оказана до приезда скорой помощи. Необходимо принять следующие меры:

- вывести или вынести пострадавшего от источника угарного газа¹;
- обеспечить поступление кислорода в организм. Снять верхнюю одежду, галстук, давящие элементы одежды (ремень, шарф и тд.)¹;
- уложить пострадавшего набок, обеспечить покой;
- если человек в сознании, напоить его горячим сладким чаем или кофе;
- дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом, для того чтобы привести человека в сознание¹;
- при необходимости сделать пострадавшему непрямой массаж сердца и провести искусственное дыхание.

Чем раньше пострадавшему будет оказана медицинская помощь, тем больше шансов на его выздоровление.

Профилактика отравления угарным газом

Для того, чтобы предотвратить отравление угарным газом, нужно соблюдать несложные правила:

- не ночевать в гараже;
- не использовать газовую горелку или керосиновую лампу для отопления закрытого помещения;
- не оставлять в гараже машину с включенным двигателем;
- не спать в машине с включенным двигателем.

Пищевое отравление

- Если вас выворачивает наизнанку от съеденного на вокзале пирожка сомнительного качества, то, скорее всего, вы имеете дело с пищевым отравлением.
- С подобной ситуацией сталкивались многие, но не все знают, что делать. Пищевое отравление – это расстройство пищеварения, связанное с употреблением некачественных или токсичных продуктов и напитков.

Пищевые отравления бывают двух типов:

- Пищевые токсикоинфекции, связанные с употреблением пищи, зараженной патогенными микробами, например, несвежих продуктов. Также причиной может быть несоблюдение правил гигиены и санитарных норм, — например, употребление немытых овощей фруктов и т.п ².
- Токсические неинфекционные отравления – развиваются при попадании в организм различных токсинов, например, химикатов или ядовитых грибов и растений².

Симптомы обычно развиваются быстро. Если вовремя не принять меры, то интоксикация организма усиливается и может угрожать жизни человека. К характерным симптомам пищевого отравления относятся:

- спазмы в животе;
- боли в животе;
- тошнота, рвота;
- понос;
- слабость, общее недомогание².

Кроме этих симптомов может подниматься температура до 39 °С и выше, учащаться пульс, развиваться слюнотечение. Эти симптомы являются признаками сильной интоксикации². В этом случае необходимо обратиться к врачу.

Что можно делать

Первая помощь пищевого отравления должна включать:

- **Промывание желудка.** При пищевом отравлении необходимо удалить из желудка токсичную пищу. Для этого нужно приготовить содовый раствор (1 столовая ложка соды на 1,5 – 2 л теплой кипяченой воды)². Необходимо выпить немного раствора, а затем вызвать рвоту, надавив двумя пальцами на корень языка. Повторить несколько раз.
- **Прием сорбентов.** К сорбентам относятся препараты, которые активно поглощают токсины, не давая им всасываться в кровь. К наиболее известным сорбентам относится активированный уголь. Количество таблеток угля, которые необходимо принять рассчитывается по массе тела (1 таблетка на 10 кг массы тела)².
- **Обильное питье.** Рвота и диарея способствуют потере большого количества жидкости. При отравлении необходимо пить 2-3 л кипяченой воды в сутки. Воду желательно подсаливать, добавляя 1 столовую ложку поваренной соли на 1 л воды. Можно также использовать специальные регидратационные солевые растворы.
- **Соблюдение режима и диеты.** В случае сильного отравления и отторжения организмом еды следует отказаться от нее в первый день. На следующий день разрешено есть сухари, кисели, жидкое пюре, геркулесовую кашу, приготовленную на воде.

Профилактика пищевого отравления

В целях профилактики пищевых отравлений необходимо:

- мыть руки перед едой;
- правильно хранить продукты;
- соблюдать технологии приготовления еды;
- кипятить воду;
- с собой носить антисептик и мокрые салфетки;
- пить большое количество жидкости, лучше воды;
- качественно промывать овощи и фрукты (лучше всего мыть в теплой воде или ополаскивать кипятком). Помните, что с овощей и фруктов микробы могут попасть на другие продукты (хлеб, сыр и т.д.);
- для детей составлять рацион таким образом, чтобы большинство продуктов проходили термическую обработку;

- особое внимание обратите на быстро портящиеся продукты: молоко, яйца, мясо. Хранить в холодильнике и проверять срок годности. Сырое молоко не пить;
- обработку продуктов и их использование проводить в разной посуде: отдельно сырое, отдельно готовое; отдельно сыр, отдельно мясо, отдельно рыба;
- старайтесь внимательно выбирать овощи и фрукты, если покупаете их на трассе.

Химическое отравление

Химическое отравление или отравление химикатами является наиболее опасным. Такая интоксикация возможна во время уборки средствами бытовой химии, а также лекарственными препаратами, красками, химическими соединениями, употребляемыми на производстве.

Симптомы такого отравления зависят от самого вещества и от того, как оно попало в организм человека. Химические вещества могут попадать в организм с вдыхаемыми парами, через пищевод, а также кожу и слизистые. Рассмотрим симптомы, характерные для каждого их типов отравлений.

При отравлении химическими парами развиваются симптомы, характерные для поражения дыхательной системы, такие как:

- одышка и затрудненное дыхание;
- острая дыхательная недостаточность, вплоть до остановки дыхания;
- химический ожог верхних дыхательных путей;
- резкая бледность и посинение кожи;
- потеря сознания, галлюцинации.

При отравлении химикатами через пищевод наблюдаются следующие симптомы:

- сильная боль в горле, пищеводе, желудке в результате ожога слизистых;
- тошнота;
- рвота, в том числе с примесью черных сгустков свернувшейся крови;
- диарея, в том числе со стулом черного цвета при кровотечениях из кишечника;
- обезвоживание организма в результате рвоты и диареи.

Симптомы при отравлении химическими веществами, попавшими на кожу и слизистые оболочки, зависят от природы химикатов. Кислоты и щелочи оставляют ожоги, либо проникают через кожу и всасываются в кровь и поражают внутренние органы. Для такого рода отравления характерны следующие симптомы:

- ожоги кожи различной степени на месте попадания химического вещества;
- сильная боль;

- аллергическая реакция: зуд, покраснение, сыпь;
- при сильных отравлениях – нарушение дыхания и ритма сердца.

Что можно делать

1. При отравлении химическими веществами время всегда дорого, поэтому, чем раньше вы приступите к оказанию первой помощи, тем больше шансов на выздоровление у пострадавшего. Во всех случаях отравления необходимо сразу же вызвать скорую помощь. До ее приезда необходимо При отравлении химическими парами немедленно вывести пострадавшего из помещения на воздух.
2. Желательно определить каким именно веществом произошло отравление. От этого могут зависеть меры оказываемой помощи. Характер вещества помогут определить найденные открытые пузырьки, коробки, упаковки лекарств. Об их обнаружении необходимо сообщить медикам или криминалистам.
3. Если отравляющее вещество попало во внутрь необходимо:
 - промыть желудок содовым раствором и вызвать рвоту;
 - дать пострадавшему обволакивающие средства типа белка, крахмала. Это необходимо для того, чтобы токсины не всасывались через слизистую оболочку желудка;
 - дать абсорбенты;
 - как можно быстрее доставить пострадавшего в больницу.
 - оказать доврачебную помощь самостоятельно:

Профилактика химического отравления

Для того, чтобы предупредить химическое отравление нужно соблюдать определенные меры профилактики:

- быть осторожным при их хранении, использовании и транспортировке;
- держать вдалеке от детей, хранить аптечки, уксус, спирт, бензин в специальных закрытых местах. Не в коем случае не переливать химические вещества в бутылки из-под напитков, из которых дети могут выпить по ошибке;
- перед работой с опасными веществами ознакомиться с инструкцией по их применению и соблюдать рекомендации.

Отравление алкоголем

Известно, что этанол распадается в печени с образованием токсичных продуктов, оказывающих наркотическое действие. При употреблении алкоголя в больших количествах образование этих веществ резко возрастает, что может привести к тяжелой интоксикации и отравлению.

Доза алкоголя, способная вызвать отравление у каждого человека, индивидуальна и зависит от пола, возраста, состояния здоровья, количества

съеденного и скорости выпитого алкоголя. Симптомами алкогольного отравления являются:

- боли в области печени;
- гепатомегалия (увеличение печени);
- желтушность;
- сухость во рту;
- рвота;
- судороги;
- нарушение дыхания;
- спутанное сознание;
- бледность и синюшность кожи³.

После острых симптомов развивается токсический гепатит, то есть поражение печени хронического характера.

Что можно делать

Необходимо оказать первую помощь при алкогольном отравлении. Для этого нужно:

- промыть желудок с помощью содового раствора;
- дать активированный уголь или любой из других сорбентов;
- не давать больному потерять сознание. Для того, чтобы прояснить сознание, можно поднести к носу больного ватный тампон, смоченный в нашатырном спирте. Также можно использовать крепкий чай;
- следить за состоянием пострадавшего и при ухудшении его состояния – потери сознания, судорогах, нарушении дыхания, слабого пульса, немедленно вызвать скорую помощь³.

Что нельзя делать

- пострадавшего нельзя оставлять одного для того, чтобы «проспаться»;
- не давать кофе. Кофе, как и алкоголь, выводит жидкость из организма;
- не отправлять в холодный душ. Температура тела при алкогольном отравлении снижена. Холодный душ может вызвать переохлаждение организма;
- не позволять больному продолжать принимать алкоголь.