

## ***Зупинка кровотечі: це повинен знати кожний***

Згідно літературних даних, неконтрольована кровотеча від травми – причина смерті номер один серед факторів ризику, які можна усунути! Американська Колегія (Коледж) хірургів заснувала рекомендації, які повинен знати кожний, щоб зупинити кровотечу.

### **ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ДОПОМОГИ ПРИ ТРАВМІ**

- Забезпечте власну безпеку
- Азбука кровотечі
- А – Alert – телефонуйте за номером 1-0-3
- В – Bleeding – знайти пошкодження, що кровоточить
- С – Compress – натиснути, щоб зупинити кровотечу шляхом:
  1. Накривають рану чистою тканиною і тиснуть безпосередньо на рану двома руками, АБО
  2. Використання джгута, АБО
  3. Тампонада рани марлею або чистим тканиною, а потім притискання двома руками.

Розглянемо кожен із цих пунктів докладніше.

#### **1. ЗАБЕЗПЕЧТЕ ВЛАСНУ БЕЗПЕКУ**

Перш ніж запропонувати будь-яку допомогу, ви повинні переконатися у власній безпеці!

- Якщо ви травмуєтесь, то не зможете надати допомогу потерпілому
- Надайте допомогу пораненій особі, якщо місце події безпечне для цього
- Якщо в будь-який момент вашій безпеці щось загрожує, спробуйте покинути небезпечне місце (разом з потерпілим, якщо можливо) і знайти безпечне
- Захистіть себе від інфекцій, що передаються через кров шляхом вдягання рукавичок, якщо є в наявності

#### **2. ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ**

- Зателефонуйте за номером 1-0-3 самостійно, АБО
- Скажіть комусь зателефонувати. Це сповістить швидку медичну допомогу

#### **3. ВИЗНАЧИТИ ДЖЕРЕЛО КРОВОТЕЧІ.**

- Розірвіть або зніміть одягу, яка поверх рани, щоб ви могли чітко бачити поранену область. Видаляючи одяг, ви зможете побачити травми, що можуть бути приховані.

- Знайдіть і визначте кровотечу, що становить **загрозу для життя**, до яких відносяться наступні ситуації: кров бризкає з рани; кровотеча, що продовжується (кров не зупиняється); кров з рани стікає на землю; одяг просочений кров'ю; бинт просочений кров'ю; втрата (ампутація) частини або всієї руки/ноги; кровотеча у потерпілого з порушеною свідомістю.

#### 4. ТИСК (КОМПРЕСІЯ).

- **Якщо у вас немає аптечки** для надання першої допомоги при травмах:

- Застосування прямого тиску на поранену область обома руками (див. рис. 1). Беріть будь-які чисті тканини (наприклад, сорочку) і накрийте рану. Якщо рана є великою і глибокою, спробуйте «набити» (затампонувати) тканину у дно рани. Застосовуйте безперервний тиск обома руками зверху рани. Тисніть максимально сильно. Утримуйте тиск до зупинки кровотечі. Продовжуйте тиск до прибуття медиків.

- **Якщо у вас є аптечка** для надання першої допомоги при травмі:

- При небезпечній для життя кровотечі з руки або ноги та **наявності джгута**: накладіть джгут (див. рис. 2). Накрутіть джгут навколо руки або ноги на 5-8 см вище місця кровотечі (НЕ встановлюйте джгут на суглоб: при необхідності - вище суглоба). Сучасні джгути можна накладати безпосередньо на шкіру, а гумовий джгут Есмарха – тільки через тканину. Витягніть (протягніть) вільний кінець і зафіксуйте його максимально щільно. Крутіть вороток до зупинки кровотечі, зафіксуйте вороток у спеціальній скобі. Вкажіть час накладення джгута. Зауважимо: джгут спричинить біль, але це необхідно, щоб зупинити кровотечу, яка загрожує життю. Відносно безпечний час знаходження джгута – до 2 годин, заборонено періодично послаблювати його у цей час! Рішення про час (до 2 годин з моменту накладення, у проміжок 2-4 години чи після 6 годин), коли робити конверсію джгута (відміну застосування) приймає медичний працівник чи фахівець з відповідною підготовкою

- При небезпечній для життя кровотечі з руки або ноги та у разі, коли **джгут НЕ доступний АБО у разі кровотечі з шиї, плеча або пахової області:**

Затампонувати рану гемостатичною марлею, звичайною марлею або чистою тканиною, а потім притиснути руками. Спочатку треба зняти/розірвати одяг над пораненою областю, витерти кров, провести тампонаду рани, тиснути так сильно, як Ви можете. Продовжуйте притискання до прибуття медичних працівників.

*Доктор філософії, асистент кафедри дитячих хвороб ЗДМУ, дитячий анестезіолог 1-ї категорії Городкова Юлія Вячеславівна*



Рис. 1. Тиск на рану, що кровоточить [Peter T. Pons, Lenworth Jacobs. What Everyone Should Know to Stop Bleeding After an Injury. American College of Surgeons, 2017. P. 10]

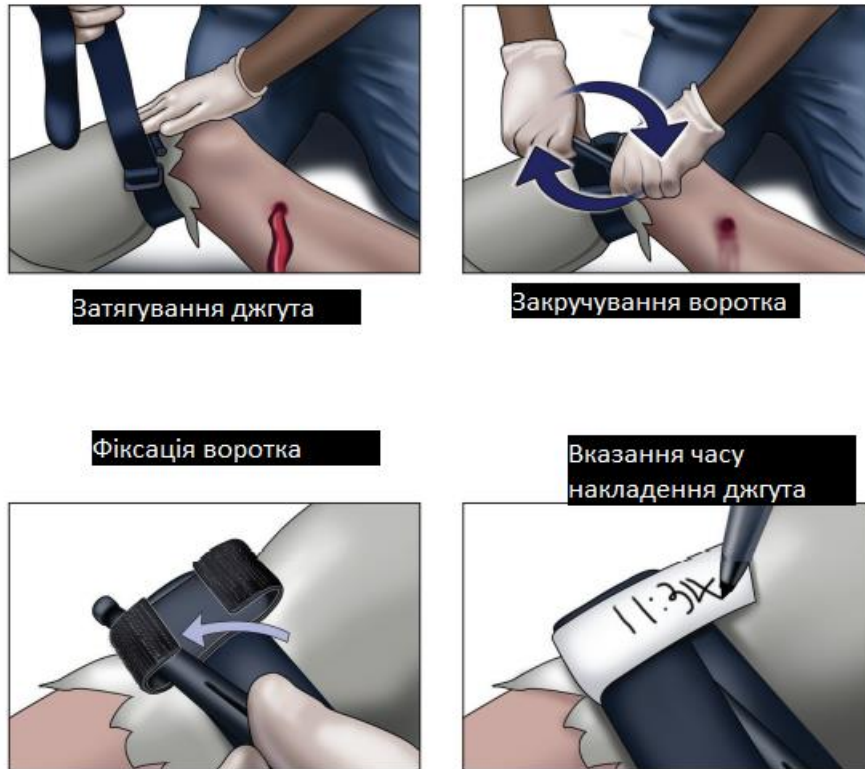


Рис. 2. Етапи встановлення джгута [Peter T. Pons, Lenworth Jacobs. What Everyone Should Know to Stop Bleeding After an Injury. American College of Surgeons, 2017. P. 11]