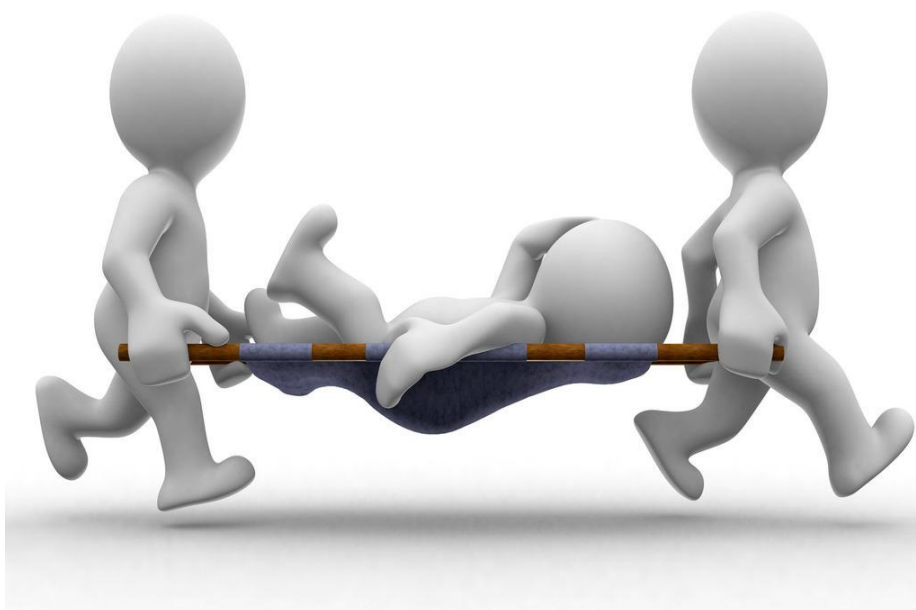


## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОКЕ



Обморок – это временная потеря сознания, связанная с нарушением деятельности мозга. Мозг человека – это как компьютер, который постоянно работает и обрабатывает большое количество информации, а сознание человека – это его монитор, на котором и отображаются все те процессы, которые происходят в нашей голове. Если не работает «компьютер», то и отключается «монитор».

Обморок – это как защитная функция организма, помогает защитить мозг от перегрузок, которые могут привести к необратимым нарушениям его функций.

Если ребёнок долго находится в душном помещении, из-за сильного страха, волнения, при резком изменении положения тела и при других ситуациях ребёнок может потерять сознание. Чаще это наблюдается у девочек в подростковом периоде, и связано с нарушением регуляции тонуса сосудов и лабильностью нервной системы. Перед обмороком ребёнок ощущает ухудшение самочувствия, он становится бледным, часто дышит, руки и ноги становятся холодными.

### Первая помощь при обмороке

- уложить без подушки
- немного приподнять ноги
- расстегнуть одежду
- открыть форточку
- побрызгать **лицо** холодной водой
- дать понюхать ватку с нашатырным спиртом
- во время приступа контролируйте пульс ребёнка, обратите внимание на его ритмичность, по возможности измерьте давление. Эти данные помогут в дальнейшем определить причину обморока.



Когда ребёнок придёт в сознание необходимо дать ему полежать до тех пор, пока он полностью не будет чувствовать себя хорошо и не менее чем 5-10 минут, напоить крепким сладким чаем или кофе.

Если у ребёнка часто возникают обморочные состояния необходимо обратиться к доктору для обследования. Особое внимание следует обратить если обморок возник на фоне физической нагрузки, это может свидетельствовать о заболевании сердца, и требует обязательной консультации.

## **Солнечный и тепловой удар**

При перегревании или длительном пребывании на солнце ребёнок также может упасть в обморок или почувствовать себя очень плохо.

### **Первая помощь в такой ситуации:**

- необходимо поместить ребёнка в тень
- дать доступ свежего воздуха (откройте окно, если Вы находитесь в помещении)
- положите на голову холодный компресс
- необходимо обтереть тело холодной водой
- если ребёнок в сознании дайте ему попить холодной воды
- если ребёнку не становится **лучше** срочно вызовите скорую помощь

## **Потеря сознания при сахарном диабете**

Одно из состояний, которое может возникнуть при сахарном диабете, это **гипогликемическая кома**. Она возникает из-за резкого снижения сахара в крови. Такое может случиться, если ребёнок не поел после введения инсулина, если во время инъекции было превышена необходимая доза инсулина или если после инъекции ребёнок испытывал тяжёлую физическую нагрузку. При возникновении гипогликемической комы ребёнок становится бледным, его кожа становится влажной, появляется чувство голода, ребёнок может потерять сознание. *Первая помощь* состоит в том, чтобы предотвратить потерю сознания и возникновения осложнений.

- пока ребёнок находится в сознании дайте ему что-то сладкое (кусочек сахара, мёд, варенье и т. д.)
- если ребёнок потерял сознание срочно вызовите скорую помощь

## **Профилактика обморока у ребёнка**

Каждому, даже здоровому ребёнку сложно переносить переутомление или долгое присутствие в душном помещении. Подобные факторы влияют на самочувствие даже взрослых людей, поэтому постарайтесь избегать подобных ситуаций. Если Вам предстоит долгая поездка в транспорте или присутствие в таком помещении постарайтесь обеспечить ребёнку доступ свежего воздуха, можно периодически выходить на улицу, открывать окно, возьмите с собой обычной питьевой воды. Не допускайте переутомлений, следите за режим дня малыша. Старайтесь оградить ребёнка от сильного стресса или испуга. Учитывая то, что обморок может свидетельствовать о нарушении здоровья у ребёнка, всегда обращайтесь к врачу в подобной ситуации для выяснения причин обморока, особенно если как Вам кажется, обморок был без причины или, что очень важно, если обмороки наблюдаются периодически. В таких случаях профилактика обморока будет зависеть от основной причины, которая его вызывает. Обратите внимание на то, что ребёнок не должен резко вставать с постели особенно в том случае, если у него наблюдается низкое артериальное давление. Если ребёнок **быстро** встал, и у него появилось головокружение, немедленно уложите его в постель. Также обмороки часто наблюдаются у девочек подростков при наступлении менструации, особенно при наличии сильных болевых ощущений в этот период. Если подобная проблема существует, обратитесь к врачу для назначения обезболивающих препаратов.