**План-конспект проведения занятий по ОБЖ .**

**Тема 4.1:** Общие правила оказания первой помощи.

**Практическое занятие №25** Первая помощь при отсутствии сознания и остановке сердца**.**

**Цель:** Дать понятие студентам об общих правилах оказания первой помощи при отсутствии сознания и остановке сердца

дыхания..

**Время:** 2часа

**Метод:** Практическое

**Место:** Учебный класс

**Руководство:** Основы первой помощи.

1. **Вводная часть:**Проверка наличия студентов, внешнего вида, готовности к проведению занятий. Доведение целей и вопросов занятия.
2. **Основная часть:**

Бессознательному состоянию обычно предшествует резкое ухудшение самочувствия: нарастает слабость, появляются тошнота, головокружение, шум или звон в ушах. Затем человек бледнеет, начинает зевать, покрывается холодным потом и внезапно теряет сознание. Зрачки расширены, реакция их на свет замедлена, пульс слабый, дыхание учащено, мышцы расслаблены. Сознание обычно быстро восстанавливается.

Первая помощь должна быть направлена на улучшение кровоснабжения мозга и обеспечение свободного дыхания. Расстегните у пострадавшего воротник рубашки, освободите грудь и живот от стягивающей их одежды. Если пострадавший находится в душном, плохо проветренном помещении, откройте окно, включите вентилятор или вынесите потерявшего сознание на воздух. Положите человека так, чтобы ноги были приподняты. Протрите лицо и шею прохладной водой. Похлопайте по щекам и. если возможно, дайте пострадавшему понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом, разотрите виски уксусом.

Прежде чем приступить к изучению новой темы, я расскажу Вам одну историю.Это произошло в Португалии 24 января 2004 года. 24 летний нападающий Миклош Фехер игрок национальной сборной Венгрии. В одной из острых атак он нарушил правила, получив от судьи желтую карточку, улыбнувшись, сделал 2 шага и упал на землю, поджав колени. Врачи зафиксировали диагноз» остановка сердца». 3 раза удавалось запустить работу сердца, но, к сожалению после третьей остановки медики оказались бессильны.

Жизнь человеческая полна неожиданностей. Никто и никогда не может быть уверен в своём постоянном благополучии, в том, что с ним завтра или через час ничего не случится. Человек играет в футбол в прекрасном настроении с улыбкой на лице и вдруг спокойная жизнь заканчивается. Травма, шок или, в лучшем случае стрессовое состояние выводят человека из строя. Каждый из нас может попасть в аварию, под удар электрического тока или, в конце концов, просто заболеть. Иногда случаются несчастные случаи с близкими нам людьми, мы можем оказаться рядом и ничего не смочь предпринять при этом. Почему? Да просто потому, что мы не знаем что делать, как поступить в той или иной ситуации. А время, отведенное для сохранения жизни пострадавшего, неумолимо уменьшается. В любой экстремальной ситуации человек должен знать как себя вести. Учиться этому надо с детства. Ведь от того, как поведет себя человек в той или иной ситуации, часто зависит его здоровье, а порой и жизнь самого человека и того, кто рядом с ним.

Итак, тема нашего урока «Первая помощь при остановке сердца и дыхания»

Для того, чтобы нам научиться выполнять ПМП при остановке сердца, давайте вспомним курс биологии, а именно строение и функцию сердца

Слайд «строение и функция сердца» (сообщение учащегося)

Кровеносная система человека имеет большое разветвление. От сердца в момент сокращения ток крови по аорте, артериям и капиллярам расходится до клеток организма, доставляя им кислород и питательные вещества. От клеток по венам возвращается к сердцу. Сердце в состоянии покоя сокращается с частотой около 60-70 ударов в минуту. Оно обеспечивает постоянный кровоток по сосудам, благодаря этому осуществляются обменные процессы между кровью и тканями.

- Как вы думаете, какая протяженность кровеносной системы человека?

Протяженность кровеносных сосудов человека составляет около ста тысяч километров. Жизнедеятельность всех клеток нашего организма зависит состояния каждого сосуда. Очень важно заботится о состоянии наших кровеносных сосудов и сердца.

-Какой внешний признак определяет работу сердца?

«Пульс это ритмическое колебание артериальной стенки, возникающее при каждом сокращении сердца»

-Где чаще всего определяем пульс? (на запястье, на сонной артерии)

-Что можно узнать по пульсу? (количество сокращений сердца в минуту).

Пульс проверяется четырьмя пальцами в области переднего края мышцы шеи движением пальцев к кадыку.

-Определите пульс на сонной артерии у себя;

Работа в парах: определите пульс друг у друга

Мы вспомнили основные моменты работы сердца. Вдруг возникает ситуация, подобная той, которую мы наблюдали в начале урока в видеоролике, сердце прекращает свою деятельность.

-Что произойдет в такой ситуации с человеком? (человек впадает в состояние клинической смерти).

После прекращения работы сердца и легких клетки головного мозга живут около 5 минут. Этот короткий период называется клинической смертью. Состояние клинической смерти возникает при остановке сердца и отсутствия дыхания.

Признаки клинической смерти: отсутствие сознания; пульса, реакции зрачка на свет.

Продолжительность состояния клинической смерти в среднем 5мин. В течение этого времени человека можно вернуть к жизни. Еще раз запомните, что весь комплекс экстренной реанимационной помощи должен быть оказан ***в течение 5 минут*** после начала состояния клинической смерти. Исключением служит утопление в холодной воде — полноценное оживление возможно в течение 20 мин, а при утоплении в ледяной воде — в течение 2час. Если не оказана человеку своевременная помощь, то человек умирает или находится в состоянии биологической смерти.

- помутнение и высыхание роговиц глаз (глаз не блестит)

-при сдавливании глаза с боков пальцами зрачок сужается и напоминает кошачий глаз

-появляются трупные пятна и трупное окоченение.

Если вы все таки определили, что человек находится в состоянии клинической смерти, не тратьте времени на вопросы лежащему человеку: «Все ли в порядке?», «Нужна ли помощь?» Не тратьте времени на определение признаков дыхания – они трудноуловимы. Если пострадавший лежит неподвижно и не реагирует на происходящее вокруг него, то, не теряя ни секунды, приступайте к определению реакции зрачков на свет и наличия пульса на сонной артерии. При клинической смерти необходимо немедленное проведение сердечно-легочной реанимации.

- Дайте ваше определение понятию реанимация.

Реанимация (от лат Реавозвращение, анимациодвижение) – это восстановление или временное замещение резко нарушенных или утраченных жизненно важных функций организма. Весь комплекс реанимационных мероприятий должен проводиться немедленно, непосредственно на месте происшествия. Основная задача реанимации: восстановление функций мозга путем восстановления деятельности сердца и дыхания. Прежде чем приступить к реанимации нужно подготовить пострадавшего, освободить грудную клетку и определить анатомические ориентиры для реанимации. анатомические ориентиры мы рассмотрим далее, но сначала посмотрим как правильно и быстро освободить грудную клетку от одежды.

Любое нательное белье из тонкой ткани можно не снимать, но надо убедится, что под ним нет крестика или кулона, если есть ремень, его нужно снять; расстегнуть пуговицы на рубашке, если свитер, приподнять и сдвинуть к шее.

**Анатомические ориентиры**

Сонная артерия. Она находится вдоль всей кивательной мышцы. Пульс необходимо проверять именно на сонной артерии.

Грудина (грудная кость). На нее мы надавливаем во время непрямого массажа сердца.

Зрачок. Его сужение при проведении реанимации подтверждает жизнеспособность коры головного мозга.

Ребра. Во время непрямого массажа сердца на них ни в коем случае нельзя опираться пальцами или давить ладонью. Чтобы не сломать ребра, очередное надавливание начинайте только после полного возвращения грудины в исходное положение.

Мечевидный отросток. Именно его оберегайте от повреждений при проведении непрямого массажа сердца.

Теперь мы можем приступить к рассмотрению этапов реанимации. При этом необходимо пострадавшему сделать **непрямой массаж сердца и ИВЛ**.

Освободить дыхательные пути

Уложить на спину

Голова запрокинута назад

Сделать глубокий вдох

Перед проведением ИВЛ убедится в том, что дыхательные пути свободны. Если необходимо, то очистить дыхательные пути от воды (положить на живот, приподнять в области таза, например за ремень, очистить полость рта от инородных предметов). Уложить на спину. Имеется три способа ИВЛ: «изо рта в рот», «изо рта в нос», комбинированный. Важное условие – это положение головы во время выдоха, голова запрокинута назад. Прижать нос или нижнюю челюсть, сделать глубокий выдох. При этом воздух заполняет легкие пострадавшего.

При проведении непрямого массажа сердца необходимо освободить грудную клетку от одежды. Надавливание осуществлять выпрямленными руками, тыльной, выступающей скрещенной стороной ладоней, выше окончания мечевидного отростка грудной клетки примерно на два пальца, на прямых руках энергичными толчками надавливаем на грудную стенку, используя массу своего тела.  Грудная стенка, смещаясь к позвоночнику на ***4-5 см***, сжимает сердце и выталкивает кровь из его камер по естественному руслу. Когда отпускаем руки, сердце разжимается и наполняется кровью вновь.

Объяснение сопровождаю показом на манекене.

Приступаем к практическим действиям, рассматривая два случая:

* помощь оказывает один человек

Проверяет признаки клинической смерти: зрачок; пульс на сонной артерии.

Соблюдая правила выполнения осуществляет ИВЛ и непрямой массаж сердца в соотношении ***2 : 15*** с интервалов в одну секунду.

* несколько человек оказывают помощь.

Один человек проверяет признаки клинической смерти: зрачок; пульс на сонной артерии.

Соблюдая правила выполнения, осуществляют ИВЛ и непрямой массаж сердца в соотношении ***1:5***с интервалов в одну секунду. Действия должны быть координированными, поэтому тот, кто проводит НМС, подает команду «Вдох» и производит счет нажатиям. Реанимационные мероприятия проводятся до приезда врачей или до появления признаков жизни: самостоятельного дыхания и работы сердца, не допуская остановки более чем на ***15 секунд.***  Проводить реанимационные действия необходимо либо до приезда врачей, либо до появления признаков биологической смерти.

Приглашаю учащихся для практических действий с манекеном (4-6 человек).

Определяя правильность действий, обращаю внимание на допущенные ошибки.

Реанимационные действия сопровождаются большими физически нагрузками со стороны тех, кто оказывает помощь. Поэтому даже при желании оказать помощь, справиться с этой задачей сможет далеко не каждый человек, а лишь тот, кто физически крепок и подготовлен. Молодой человек с сигаретой и бутылкой пива в руках вряд продержится минут пять или десять, оказывая подобную помощь. Чтобы быть готовым к любым чрезвычайным ситуациям необходимо еще и активно заниматься физической культурой и спортом. Физически развитый человек обладает, как правило, и устойчивой к стрессовым ситуациям нервной системой. Я полагаю, что реанимационные действия можно отнести к героическому поступку, когда происходит спасение жизни человека.

**ПРАВИЛО 1**. Не теряйтесь, что бы с вами не случилось. Постарайтесь побыстрее взять себя в руки, сожмите волю в кулак и начинайте действовать. Только так вы справитесь с неожиданной неприятностью или бедой.

**ПРАВИЛО 2.** В любой ситуации всегда боритесь до конца. Помните сказку про двух лягушек, попавших в кувшин с молоком. Одна лягушка побарахталась немного и подумала: "Всё равно отсюда не выбраться, зачем же зря мучиться”. И утонула. Другая барахталась до тех пор, пока не взбила молоко в масло, а затем выпрыгнула из кувшина. В этой старой мудрой сказке заключена большая правда жизни – только упорный, не поддающийся отчаянию человек сможет победить любые жизненные обстоятельства.

**ПРАВИЛО 3.** Никогда не пренебрегайте советами опытных, знающих людей. Не надо считать, что вы всё знаете по данному вопросу. Жизнь безгранична. Любая мелочь в ней – тоже.

**ПРАВИЛО 4**. Будьте добры к людям, попавшим в беду. Никогда не проходите мимо, если можете чем-то им помочь. Помните: добро – это бумеранг, оно всегда возвращается к тому, от кого исходит.

**Контрольные вопросы:**

1. Первая помощь при отсутствии сознания

2.Основные причины остановки сердца.

3. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца).

4. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти..

5.Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

**3.Заключительная часть**: Подводятся итоги, делаются выводы. Степень усвоения цели. Краткий опрос. Задание на самоподготовку.

Руководитель занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Джабраилов.