



A Taste of Russian подкаст #183 – Первая помощь.

www.tasteofrussian.com

Our new site for premium episodes is <http://www.torpod.com/>

Вы слушаете подкаст «A Taste of Russian»,
выпуск #183 – Первая помощь.

Привет друзья!

Мы снова с вами. Сегодня у нас первый
выпуск февраля. И по традиции он будет
бесплатным. Это означает, что вы сможете
послушать этот подкаст целиком. А также
скачать pdf-файл с транскрипцией
(текстом) подкаста. Всё это вы найдёте на сайте www.torpod.com.



За сегодняшнюю тему хотелось бы поблагодарить нашу постоянную
слушательницу Марию из Франции. У неё **на днях**, то есть совсем скоро,
должен быть экзамен по оказанию **первой помощи**. И она предложила нам
написать про это подкаст. Не про экзамен. Про экзамены мы уже писали. А
про помощь. Что мы с удовольствием и делаем! А ещё мы желаем Марии
всяческих успехов и удачи на экзамене:)

Присылайте интересующие вас темы на почту tasteofrussian@gmail.com, и,
возможно, следующий выпуск будет посвящён как раз вашей теме.

А мы переходим к теме сегодняшней. Сначала давайте определимся с терминологией. «Первой помощью» называют срочное выполнение медицинских действий над пострадавшим до приезда квалифицированного медицинского работника. Такая помощь, например, может понадобиться при травме. Или внезапном заболевании.

Уметь оказывать первую помощь – очень ценный и полезный навык. У нас в стране этому учат ещё в школе. Правда, учат только в теории. Поэтому часто необходимость оказать первую помощь **ставит** людей **в тупик**. Устойчивое выражение «ставить в тупик» означает «приводить в крайнее затруднение, сильное замешательство».

Причём, оказание первой помощи ставит в тупик даже те категории граждан, которые по закону *обязаны* производить такие действия. Мы говорим о пожарниках, спасателях, работниках полиции и государственной инспекции безопасности дорожного движения. Даже у полицейских недостаточное количество учебного времени посвящено первой помощи.

Прежде, чем послушать подкаст, расскажем об одном страшном случае, который произошёл недавно в больнице Белгорода. Пациент обратился туда за медицинской помощью. Но получил «нечто совсем иное», как говорили в Летающем цирке Монти Пайтона.

В ходе одной из процедур пациент случайно ударил ногой медсестру. Та обиделась и пожаловалась дежурному врачу. Тот пришёл, взял мужчину и вышел с ним «на разговор». Разговор заключался в нанесении ударов по лицу больного. Данный эпизод заснят на [видео](#). Вы найдёте ссылку на него в текстовой версии подкаста. Судя по съёмке, врач явно имеет боевую подготовку.

Первый же удар оказался смертельным: пациент упал и ударился задней частью головы, то есть **затылком**, об пол. Это – наиболее частая причина

смерти по неосторожности в драке. В спортивных единоборствах поединки никогда не проходят на твёрдом полу именно по этой причине.

Так или иначе, пациент вместо первой помощи получил последнюю. Случай, конечно, очень нетипичный. Доктор явно не хотел никого убивать. Когда он понял, что произошло, он попытался **реанимировать** пациента. То есть вернуть мужчину к жизни. Но было уже поздно.

Поэтому будьте сдержаннее, уважаемые слушатели! И давайте послушаем разговор двух друзей об оказании первой помощи. Да, с этим выражением чаще всего используется именно глагол «оказать». Он является довольно-таки архаичным, устаревшим. Но со словом «помощь» встречается часто.

Итак, поехали!

Первая помощь

- Максим, у тебя в школе **ОБЖ** было?

- Конечно, да. Неожиданный вопрос. Забыл, как **противогаз** надевать?

- Да, просто случай недавно был со мной. Вернее, не со мной, а с **прохожим**. Иду по улице, **в ус не дую**. И вдруг передо мной бабушке **плохо стало**.

- Ну, Володя, противогаз тут явно не поможет. А ты что?

- А я **встал, как дурак**, и не знаю, что делать. **Искусственное дыхание?**

Непрямой массаж сердца?

- Пожалуй, не стоит. Я бы в **скорую** позвонил.

- Ну, я так и сделал. Жарко ещё было, мы перенесли старушку в тень. Я в киоск за водой сбегал, полили её. Она, вроде, **отошла** потом. Но врачам мы её всё равно отдали. **Мало ли что...**

- Молодец, не **растерялся**. У меня тоже с оказанием первой помощи **не очень**. А неплохо бы **смекать** в этом. Не кому-нибудь, так себе поможешь **на тот свет** раньше времени не **отправиться**.

.....

ОБЖ является сокращением от «основы безопасности жизнедеятельности». Это один из предметов в нашей школе. На уроках ОБЖ объясняют, как безопасно жить и работать в нашем мире. Учат, как действовать в сложных и аварийных ситуациях. Например, в случае аварии на опасном производстве.

Заметим, что Володя говорит про ОБЖ – было. В среднем роде. Хотя правильнее говорить «были» во множественном числе, так как предмет называется «Основы...» и так далее. Но в разговорной речи мы всегда в школе говорили про ОБЖ, что оно именно «было». Не знаю, почему:)

Рядом со школой Александра были очистные сооружения нашего водоканала, предприятия, которое занимается поставкой воды в городские квартиры. И в качестве вероятной ситуации на уроках ОБЖ рассматривалась утечка **хлора**, газа, которым обрабатывают воду.

Слово «утечка» означает незапланированный (фактически, аварийный) выход жидкости или газа за пределы предназначенного для него трубопровода или хранилища. В переносном смысле утечкой можно назвать незапланированное распространение (передачу) секретной информации.

Насколько я помню, хлор тяжелее воздуха. Поэтому в случае утечки надо подниматься на верхние этажи здания. А ещё нужно надевать **противогаз**. Так называют специальное средство защиты органов дыхания, зрения и кожи лица. Появились противогазы в Первую мировую войну, когда активно применялось **химическое оружие**. Это оружие массового поражения, основанное на токсических свойствах отравляющих веществ.



Химическое оружие сейчас запрещено международными договорами. Но умение надевать противогаз полезно и в гражданской жизни. Как у нас говорят: **мало ли что**. Это выражение используется, когда что-то делают, не рассчитывая, но надеясь на плохой, неблагоприятный результат. То есть, мало ли что плохого и неожиданного может случиться. Другой известный синоним: **на всякий случай**. Например:

- Уезжая из квартиры надолго, перекройте на всякий случай воду. Даже если вы уверены в надёжности ваших труб и кранов.

Несмотря на то, что знания, которые дают на уроках ОБЖ, достаточно полезны, у нас в школе простое, небрежное отношение к этому предмету. Он не считается важным ни учителями, ни учениками. Хотя, в том числе, там учат оказывать первую помощь. Мне кажется, это знание не менее полезно, чем основы математического анализа.

Случай, когда нужно было оказать первую помощь, рассказывает Володя. **Стало плохо прохожему**. «Стало плохо» означает «почувствовал себя плохо, возникла какая-то боль или другое неприятное ощущение, связанное со здоровьем». «Проходим» называют незнакомого человека на улице. Причём, прохожий перемещается на ногах, пешком. Ни велосипедистов, ни водителей автомобилей прохожими не называют.

Выражение **в ус не дуть** означает беззаботное состояние, когда некто не ожидает ничего плохого. Вова шёл по улице, и неожиданно самочувствие незнакомого человека рядом с ним ухудшилось. Что же он сделал?

Сначала он **встал, как дурак**. То есть встал, не зная, что делать. И это не удивительно, так как Володя не обладал навыками оказания первой помощи. В этой области он действительно является дураком. Если нет опыта, всегда страшно даже трогать пострадавшего. Думаешь, что сделаешь ему только хуже.

Искусственное дыхание – это одно из важных реанимационных мероприятий. Оно предназначено для восстановления дыхательной функции. Искусственное дыхание заключается во вдувании воздуха своим ртом в рот пострадавшего. Таким образом имитируется вдох. Выдох происходит автоматически. Если в организме ещё сохранилась жизнь, естественный дыхательный рефлекс постепенно восстанавливается.

Кстати, специальное отделение в больнице, где пытаются сохранить жизнь тяжело больного пациента, так и называется **«Реанимация»**. Мне вспомнился один случай, свидетелем которого мне пришлось быть несколько лет назад. В одной из наших городских больниц лежала молодая женщина. Ей было около 30 лет. Она пошла к стоматологу лечить зуб, но в результате что-то пошло не так, и с ней случился **инсульт**, то есть **кровоизлияние в мозг** при котором **парализуется** (теряет способность двигаться) половина тела – правая или левая. Девушка потеряла сознание и **очнулась**, то есть пришла в сознание (ещё говорят пришла в себя) уже в отделении **неврологии**, там, где лечат болезни нервной системы.

Обычно инсульты случаются у пожилых людей. Однако и в молодом возрасте, как говорится, **никто не застрахован** от подобных неприятностей. Но в молодом возрасте выздоровление происходит быстрее. Девушка

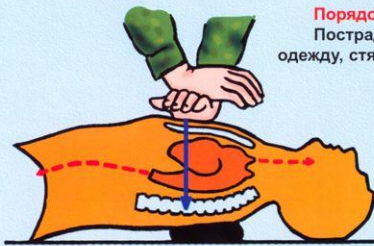
довольно быстро **поправлялась** или **шла на поправку**, то есть выздоравливала, возвращалась к нормальному состоянию.

А тем временем наступил Международный женский день – 8 Марта. Медсёстры, что называется, расслабились на работе и, видимо, выпили спиртного. В результате пьяная медсестра перепутала лекарства и сделала девушке укол совершенно неподходящего лекарства. Через пару часов Наде (так звали девушку) стало очень плохо и её пришлось срочно перевозить в **реанимацию**. Несколько дней подряд лучшие врачи в буквальном смысле боролись за жизнь Нади. В итоге жизнь ей спасли, но выздоравливала она после этого ещё очень долго. Короче, оказаться в реанимации – вещь крайне неприятная и опасная.

А мы возвращаемся к нашей истории. **Непрямой массаж сердца** – процедура не менее важная, чем искусственное дыхание. Когда сердце уже остановилось, но не очень давно, воздействием на грудную клетку можно «запустить» (заставить биться, сокращаться) его снова. Обычно непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводят совместно, одновременно. Многим эти процедуры спасли жизнь. Но в нашем случае, скорее всего, они были не нужны. Обычно человек, которому стало плохо, дышит и **сердце его бьётся**.



НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА



Порядок действий

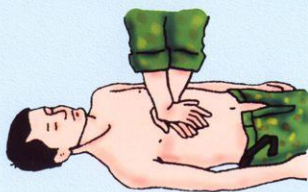
Пострадавшего уложить спиной на твердую поверхность, расстегнуть поясной ремень или одежду, стягивающую верхнюю часть живота. Приступить к проведению непрямого массажа сердца

Техника массажа

Стоя на коленях сбоку от пострадавшего, положить одну ладонь на нижнюю треть грудины, ладонь другой руки наложить на тыльную поверхность первой.

Используя тяжесть тела, энергично надавить на грудину руками, выпрямленными в локтевых суставах.

Оптимальный ритм — 60-70 толчков в минуту



Проведение в сочетании с искусственным дыханием

Непрямой массаж сердца сочетается с искусственным дыханием. При оказании помощи одним человеком чередуются два вдувания воздуха в легкие пострадавшего с 15 толчками на грудину. Если помощь оказывают два человека, то один делает одно вдувание воздуха, другой - пять нажатий на грудину или 2-3 вдувания воздуха и 15 нажатий на грудину

Основное мероприятие, с которого надо начинать оказание первой помощи, – звонок в **скорую помощь** или в **скорую**, как её назвал Максим. Так называют специальную службу, которая призвана оказывать гражданам срочные медицинские услуги. «Скорая помощь» ездит на машинах, которые даже имеют право преимущественного проезда. Когда «скорая» включает звуковой сигнал (сирену) и **проблесковый маячок** (то есть мигающие красным и синим фонари) все водители обязаны её пропустить.

Звонок в «скорую» важен, потому что большинство из нас не является докторами. Мы не получали медицинского образования. И даже если потерпевшему стало лучше, мы не можем быть в этом уверены. Потому что первой помощью всё может не закончиться. Человека обязательно надо доставить в больницу.



Кстати, раньше, когда сотовые телефоны ещё не получили повсеместного распространения, вызвать «Скорую помощь» можно было с обычного телефона набрав привычный ещё с советских времён номер «03».

Сейчас с сотового телефона, нужно набирать трёхзначный номер. То есть, вместо «03», нужно набирать «030», «033» или «003». Варианты набора у каждого оператора сотовой связи свои. Конечно, это создает большую путаницу и доставляет много неудобств людям.

Поэтому с января 2014 года в России начали вводить единую систему телефонных номеров экстренных служб. Теперь вызвать «Скорую помощь», полицию, спасателей или обратиться в другие службы можно по единым для всех операторов связи номерам. Так, вызвать «Скорую помощь» с мобильного телефона можно по единому номеру 103. Этот номер действителен в сетях телефонной связи абсолютно всех операторов России. Звонок является бесплатным. Полицию теперь можно вызвать по номеру «102», спасателей и пожарных — «101», аварийную газовую службу — «104».

Телефоны экстренных служб	
ПОЖАРНАЯ ОХРАНА	101
ПОЛИЦИЯ	102
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103
ГАЗОВАЯ СЛУЖБА	104

Также на территории Российской Федерации уже давно действует единая диспетчерская экстренных оперативных служб, известная в народе как «Служба спасения». Позвонив по номеру 112, можно при необходимости вызвать: пожарных, полицию, аварийную газовую службу, и, конечно, «Скорую помощь». Обратиться в службу «112» можно даже при отрицательном балансе, заблокированной SIM-карте, и даже при её отсутствии в телефоне. Исходящие вызовы на номер 112 с телефонов любых операторов связи бесплатны.

Володя и другие прохожие оказали пострадавшей бабушке ту помощь, какую смогли. Так как на улице было жарко, вероятно, у неё случился **тепловой удар**. Это реакция организма на перегрев, на повышенную температуру. В случае теплового удара надо поместить пострадавшего головой вниз или уложить. И максимально охладить его. Примерно это и сделали в нашей истории.

После чего бабушка **отошла**. Слово «отошёл» используется тут в значении смены плохого состояния на хорошее. Причём, слово может относиться не только к здоровью, но и к любому эмоциональному состоянию. Например:

- Вчера жена меня разозлила. Поругались с ней. До сих пор не отошёл.

То есть человек до сих пор испытывает негативные чувства по поводу конфликта с женой.

Максим хвалит Володю за то, что тот не **растерялся**. Растерянность – это состояние человека, когда он не знает, что ему делать. Володя же среагировал не сразу. Но правильно. Поэтому вполне заслужил этот комплимент, похвалу.

Выражение «**не очень**» в данном случае означает «не очень хорошо». Максим признаётся, что тоже не имеет большого опыта в оказании первой помощи. **Смекать** значит «знать, уметь». В оказании первой помощи молодой человек не смекает.

Максим говорит, что эти знания могут пригодиться, чтобы не **отправиться на тот свет**. Это эвфемизм для обозначения смерти. Скорее всего, выражение возникло из веры в **загробную жизнь**. В жизнь после смерти. Соответственно, наша жизнь – «этот свет». А жизнь после смерти – «тот свет».

Даже если вам и не придётся оказаться в такой ситуации, как Володе, навыки оказания первой помощи не помешают. Хотя бы чтобы чувствовать себя уверенно в сложных ситуациях. Поэтому рекомендуем вам прочитать пару книг на эту тему. Или найти обучающие видеоролики.

А на сегодня у нас всё.