

Основы оказания первой медицинской помощи

📖 Огромное значение в спортивном туризме имеет обучение основам профилактики травм и заболеваний, правильного оказания первой помощи в случае их возникновения. Первая помощь является неотъемлемой частью лечения травм и внезапно возникших заболеваний.

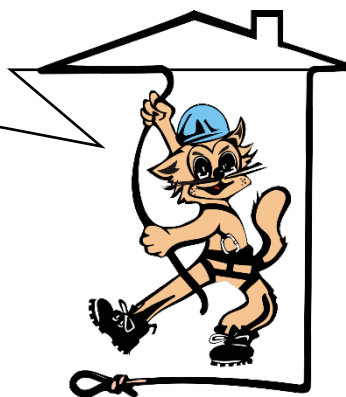
👉 **Первая медицинская помощь** – это действия по спасению жизни или сохранению здоровья пострадавшего от травм (заболеваний) до оказания квалифицированной врачебной помощи.

📖 Первая помощь должна оказываться сразу же на месте происшествия еще до появления врача или до транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Ее **цель** – предотвратить развитие дальнейшего заболевания или повреждения, устранить боли и своевременно эвакуировать пострадавшего в больницу.

📖 В ряду случаев правильно оказанная на месте происшествия помощь пострадавшему может сохранить ему жизнь, предотвратить развития в организме необратимых изменений или осложнений. Поэтому каждый занимающийся спортивным туризмом должен уметь оказывать первую медицинскую помощь себе и своим товарищам.

📖 Обучение основам оказания первой медицинской помощи должно быть наглядным, сопровождаться конкретными примерами.

👉 **Цель** его – приобретения участниками практических навыков оказания первой помощи. Необходимо, чтобы все спортсмены - туристы научились останавливать кровотечение, накладывать повязки, производить искусственное дыхание и массаж сердца, транспортировать пострадавшего





1. Кровотечения и раны


👉 **1:** Для артериального кровотечения характерно:
а – кровь темного цвета, вытекает ровной струей;
б – кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струей;
в – кровоточит вся раненная поверхность, кровь вытекает в виде небольших капель.


👉 **2:** Для венозного кровотечения характерно:
а – кровь темного цвета, вытекает ровной струей;


б – кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струей;
в – кровотоцит вся раненная поверхность, кровь вытекает в виде небольших капель.


 **3:** Для капиллярного кровотечения характерно:
а – кровь темного цвета, вытекает ровной струей;
б – кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струей;
в – кровотоцит вся раненная поверхность, кровь вытекает в виде небольших капель.

 **4:** Осложнениями кровотечения являются:
а – шок;
б – рвота;
в – анемия;
г – интоксикация;
д – язва желудка.


 **5:** К способам временной остановки кровотечения относятся:
а – приподнятое положение конечности;
б – обработка краев раны спиртом;
в – давящая повязка на область кровоточащей раны;
г – тепло к ране;
д – максимальное сгибание конечности;
е – пальцевое прижатие крупных сосудов к кости;
ж – наложение жгута;
з – холод к ране;
и – промывание раны струей воды.

 **6:** Жгут накладывается:
а – выше места повреждения;
б – ниже места повреждения;
в – после освобождения раненой конечности от одежды;
г – поверх одежды.

 **7:** В зимнее время жгут накладывается на:
а – 30 минут;
б – 1 час;
в – 2 часа;
г – 3 часа.

 **8:** В летнее время жгут накладывается на:


- а – 30 минут;
- б – 1 час;
- в – 2 часа;
- г – 3 часа.

 **9:** Выберите правильный способ остановки капиллярного кровотечения:

- а – наложение на рану давящей повязки;
- б – наложение на конечность жгута;
- в – резкое сгибание конечности в суставе.

 **10:** Выберите правильный способ остановки венозного кровотечения:


- а – наложение на рану давящей повязки;
- б – наложение на конечность жгута;
- в – резкое сгибание конечности в суставе.

 **11:** Выберите правильный способ остановки артериального кровотечения:

- а – наложение на рану давящей повязки;
- б – наложение на конечность жгута;
- в – резкое сгибание конечности в суставе.


 **12:** Какие раны лучше всего заживают:

- а – колотые;
- б – резанные;
- в – рубленые;
- г – ушибленные;
- д – рваные;
- е – укушенные.

 **13:** Назовите правильную последовательность выполнения мероприятий по оказанию первой медицинской помощи при ранениях:

1. иммобилизация поврежденной части тела	
2. обезболивание	
3. осуществить туалет раны	
4. наложить асептическую повязку	
5. остановка кровотечения	
6. транспортировка в лечебное заведение	

2. Шок, обморок

 **14:** Назовите основные правила оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке:

а – проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи;

б – уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи;

в – проведение мероприятий по прекращению воздействия травмирующих факторов. Восстановления нарушенного дыхания и сердечной деятельности (первичное реанимационное пособие). Временная остановка кровотечения. Борьба с болью (иммобилизация). Закрывание ран стерильными (чистыми) повязками. Придание пострадавшему наиболее удобного положения (функциональная укладка). Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

 **15:** Назовите основные противошоковые мероприятия:

а – остановка кровотечения;

б – обезболивание;

в – промывание желудка;

г - улучшение дыхания;

д – улучшение сердечной деятельности;

е – предупреждение общего переохлаждения;

ж – наложение асептической повязки;

з – общий покой;

и – обильное питье.

 **16:** Первая помощь при шоке:

а – согреть пострадавшего;

б – дать обильное теплое питье;

в – уложить пострадавшего на спину, поднять ноги на 30 см. выше уровня тела (если нет травмы головы, шеи или позвоночника);

г – успокоить пострадавшего, оказать помощь при наличии других травм или заболеваний, которые могут способствовать развитию шока;

д – не давать пострадавшему пить;

е – уложить пострадавшего на бок с согнутыми в коленях ногами.

 **17:** Обморок – это...:

а – длительная потеря сознания вследствие черепно - мозговой травмы или отравления наркотиками, алкоголем, угарным газом, снотворными средствами;

б – кратковременная потеря сознания вследствие ишемии (уменьшения притока крови) или гипогликемии (недостатка углеводов) головного мозга.

 **18:** Обморок чаще всего развивается при коллапсе.

Коллапс – это...:

а – то же самое, что и шок;

б – острая сосудистая недостаточность, характеризующаяся кратковременным резким падением артериального и венозного давления, уменьшения объема циркулирующей крови.

 **19:** Причиной развития коллапса и обморока не являются:

а – длительное стояние;

б – резкий переход из горизонтального положения в вертикальное;

в – недостаток кислорода в вдыхаемом воздухе, духота;

г – потеря воды вместе с обильным потоотделением, частым дыханием и ограниченным поступлением воды в организм;

д – отрицательные эмоции (страх, гнев, испуг и т.д.);

е – переохлаждение организма;

ж – боль;

з – вид крови;

и – недоедание.

 **20:** Признаки, сигнализирующие о предстоящем обмороке:

а – звон в ушах;

б – желтушность кожных покровов;

в – потемнение или мелькание «мушек»;

г – головокружение и подташнивание;

д – холодный пот;

е – повышение температуры тела;

ж – побледнение лица и нарушение координации движений.

 **21:** При появлении признаков обморока не следует делать:

а – усаживать пострадавшего, наклонив его голову низко между колен и сильно надавливая ему на затылочный бугор, а затем просить

пострадавшего разогнуться, преодолевая сопротивление руки оказывающего помощь;

б – расстегивать ворот одежды и ослабить поясной ремень;

в – подносить к носу ватку с нашатырным спиртом;

г – давать сладкий крепкий чай;

д – обезболить.

 **22:** При обмороке не следует делать:

а – оценивать наличие пульса на сонной артерии;

б – укладывать пострадавшего на спину, подложив под голову подушку;

в – прикладывать к голове горячий компресс;

г – расстегивать ворот одежды и пояс ремня;


д – приподнимать ноги выше уровня сердца;

е – подносить к носу ватку с нашатырным спиртом;

ж – ограничивать прием жидкости;

з – поворачивать пострадавшего на живот и прикладывать холод к голове, если он не приходит в сознание в течение 3 минут.


3. Травмы (ушибы, вывихи, переломы)

 **23:** Нарушение анатомической целостности кости называется:

а – переломом;

б – вывихом;

в – ушибом.

 **24:** Переломы без смещения костных отломков называются:

а – открытыми;

б – закрытыми.

 **25:** Перечислите основные признаки перелома:

а – деформация конечности;

б – ненормальная подвижность;

в – хруст в костях;


г – неестественное положение;


д – нарушение функции конечности.


 **26:** Первая медицинская помощь при открытом переломе:


а – концы сломанных костей совместить;


б – убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом;
в – наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечностей и дать покой больному.

 **27:** Перечислите основные признаки закрытого перелома:
а – сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечностей;
б – конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей;
в – синяки, ссадины на коже.


 **28:** Первая доврачебная помощь при закрытом переломе:
а – осуществить иммобилизацию конечности;
б – дать пострадавшему обезболивающее средство;
в – наложение стерильной повязки;
г – обеспечить покой пострадавшему.

 **29:** Травма, характеризующаяся чрезмерным смещением суставных поверхностей, образующих сустав, относительно друг друга, называется:
а – ушиб;
б – растяжение;
в – вывих;
г – перелом.


 **30:** Первая доврачебная помощь при сильном ушибе живота:
а – уложить пострадавшего на спину, дать теплый чай и в этом положении транспортировать в ближайшее медицинское учреждение;
б – провести противошоковые мероприятия, транспортировать в ближайшее медицинское учреждение в положении лежа на боку с согнутыми в коленях ногами;
в – дать обезболивающие лекарства, уложить на живот и транспортировать в этом положении до ближайшего медицинского учреждения.

 **31:** Первая доврачебная помощь при вывихе конечности:
а – дать обезболивающие средства, вправить вывих и зафиксировать конечность;
б – осуществить иммобилизацию поврежденной конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к


поврежденному суставу пузырь со льдом или холодной водой, организовать транспортировку в ближайшее лечебное учреждение;
в – зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь с горячей водой, организовать транспортировку в ближайшее лечебное заведение

 **32:** В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом бедра:

- а – в положении лежа;
- б – в положении сидя;
- в – в удобном для пострадавшего положении.

 **33:** В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом костей верхней конечности:


- а – в положении лежа;
- б – в положении сидя;
- в – в удобном для пострадавшего положении, при общей слабости – сидя или лежа.

 **34:** Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени:

- а – наложите две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава, и прибинтуйте их;
- б – наложите две шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

 **35:** Какой материал может использоваться в качестве шины:

- а – ткань;
- б – бинт или вата;
- в – кусок доски.

 **36:** Основные правила наложение транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней части бедра:


- а – наложить одну шину от стопы до середины бедра;
- б – наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую от стопы до области паха;
- в – наложить две шины от стопы до области паха.

 **37:** Первая доврачебная помощь при переломе костей таза:

а – придать пострадавшему полусидячее положение и наложить тугую повязку, дать обезболивающее средство;

б – уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы (поза «лягушки») и подложить под них валик из одежды или другого материала;


в – уложить пострадавшего на спину на жесткую ровную поверхность, к местам перелома приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

 **38:** Перечислите основные правила оказания первой помощи при сотрясении головного мозга:

а – уложите пострадавшего на спину, положите под голову валик и дайте обильное теплое питье;

б – уложите пострадавшего на бок или спину со склоненной на бок головой, и транспортировать в этом положении до ближайшего лечебного учреждения;


в – положите пострадавшего на спину или в положение, полулежа со склоненной на бок головой.

 **39:** Как наложить транспортную шину при переломе пальцев и кисти:

а – по ладонной поверхности предплечья от начала пальцев до локтевого сустава;

б – с обеих сторон и прибинтовать;


в – по ладонной стороне предплечья от начала пальцев до плечевого сустава.

 **40:** В каком положении необходимо транспортировать пострадавшего с вывихами костей в суставах верхних конечностей:

а – сидя;

б – лежа;


в – свободное положение, при общей слабости – сидя или лежа.

 **41:** Какой должна быть транспортная шина:

а – с возможностью фиксации только места перелома;

б - с возможностью фиксации только места перелома и обездвиживание ближайшего сустава;


в - с возможностью фиксации только места перелома и обездвиживание двух смежных суставов.

 **42:** Как оказать помощь пострадавшему при проникающем ранении груди:

а – наложить повязку, уложить пострадавшего на живот и в таком положении транспортировать в ближайшее лечебное учреждение;

б – на место повреждения положить пузырь со льдом или холодной водой и в положении сидя транспортировать в ближайшее лечебное учреждение;


в – закрыть рану липким пластырем или воздухо непроницаемым материалом и наложить тугую повязку, и транспортировать в ближайшее лечебное заведение.

 **43:** Как правильно оказать помощь пострадавшему с переломом плечевой кости:

а – подвесить руку на косынке, дать обезболивающее средство и транспортировать в ближайшее лечебное заведение;

б – прибинтовать руку к туловищу и транспортировать в ближайшее лечебное заведение;

в – подложить валик в подмышечную впадину, согнуть руку в локтевом суставе и наложить шину от плеча до кончиков пальцев, дать обезболивающие средства и транспортировать в ближайшее лечебное заведение.


 **44:** Перечислите основные признаки черепно-мозговой травмы (ЧМТ):

а – возможно кровотечение из носа;

б – напряженность мышц шеи;

в – непроизвольное мочеиспускание;


г – гематома мягких тканей.


 **45:** Как оказать помощь пострадавшему при переломе костей черепа:


а – уложить пострадавшего на бок, зафиксировать голову уложенными вокруг нее валиками из одежды или других мягких материалов и в таком положении транспортировать в ближайшее лечебное заведение;


б – уложить пострадавшего на спину, дать теплое питье, на голову положить компресс и в таком положении транспортировать в ближайшее лечебное заведение;


в – уложить пострадавшего на спину, под ноги положить валик, дать обезболивающее средство и в таком положении транспортировать в ближайшее лечебное заведение.

 **46:** Перечислите основные признаки вывиха в суставе:
а – боль, изменение формы сустава, неправильное положение конечности, отсутствие движения в суставе;
б – боль, припухлость, патологическая подвижность в суставе;
в – боль, покраснение кожных покровов, припухлость, высокая температура.


 **47:** Как произвести иммобилизацию конечности при отсутствии шинирующего материала:
а – обложить конечность валиками из одежды или другого мягкого материала;
б – прибинтовать к здоровой конечности;
в – туго забинтовать поврежденную конечность.


 **48:** В каком положении необходимо осуществлять транспортировку пострадавшего с переломами ребер и грудины:
а – лежа на боку;
б – лежа на спине;
в – полусидя.

 **49:** Перечислите основные признаки перелома ребер:
а – боль, припухлость с красно-синюшным оттенком;
б – боль, усиливающаяся при кашле, движении или глубоком вдохе;
в – кашель, боль при дыхании, повышение температуры тела.


 **50:** Как оказать первую медицинскую помощь при переломе костей стопы:
а – наложить 8-образную повязку;
б – наложить шину от кончиков пальцев до коленного сустава;
в – наложить тугую повязку.

5.4. Термотравмы (ожоги и отморожения)


 **51:** Ожог – это...:
а – выход крови из сосудистого русла;
б – общее перегревание организма;
в – местное повреждение (гибель) тканей кожи и/или слизистой вследствие термической, химической или лучевой энергии.

 **52:** Тяжесть ожога определяется:


- а – глубиной поражения;
- б – площадью поражения;
- в – временем воздействия первичного фактора;
- г – временем, прошедшим с момента получения травмы до момента оказания первой медицинской помощи;
- д – способом транспортировки;
- е – возрастом пораженного (пострадавшего);
- ж – наличием ожога дыхательных путей;
- з – сопутствующими травмами и заболеваниями.

 **53:** Выберите из перечисленных методов определения величины (площади) пораженной поверхности правило «девятка»:

- а – площадь ладони пораженного составляет 1 % общей поверхности тела;
- б – площадь ожога измеряют путем наложения на пораженный участок стерильной прозрачной пленки с нанесенной на нее миллиметровой сеткой и обведение контуров поражения чернилами с последующим расчетом площади поражения;
- в – голова и шея – 9%;
- г – передняя и задняя поверхность туловища – по 18%;
- д – каждая верхняя конечность - по 9%;
- е – каждая нижняя конечность – по 18%;
- ж – промежность – 1%.


 **54:** Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочным раствором:

- а – промыть пораженное место мыльным раствором или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку;
- б – обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку;
- в – промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой материи.

 **55:** Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге отдельных участков тела кислотой:

- а – промыть пораженное место мыльным раствором или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку;
- б – обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку;


в – промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой материи.

 **56:** Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге кипятком:

а – смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку;

б – промыть обожженный участок холодной водой в течении 10 минут, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства;

в – обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

 **57:** Как оказать первую медицинскую помощь при ожогах II степени:

а – вскрыть пузырь и наложить мазевую повязку;

б – не вскрывать пузыри, обработать кожу 5% спиртовым раствором йода;


в – охладить обожженную поверхность, не вскрывать пузыри, наложить стерильную ватно-марлевую повязку.

 **58:** Каковы признаки термического ожога I степени:

а – покраснение и отек кожи с образованием пузырей;

б – покраснения и отек кожи, жгучая боль;


в – покраснение кожи, сильный зуд.

 **59:** Какой степени тяжести ожог, если на обожженной поверхности появились пузыри, наполненные прозрачной жидкостью:

а – I степень;

б – II степень;

в – III степень.

 **60:** Назовите основные правила оказания первой доврачебной помощи при солнечном и тепловом ударах:

а – как можно быстро перенесите пострадавшего в тень, уложите на спину (голова должна быть ниже туловища), сделайте растирание в области сердца;

б – поместить пострадавшего в тень или прохладное помещение (место), раздеть, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха;

в – усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

 **61:** Отморожение – это...:

а – локальное повреждение тканей, вызванное длительным воздействием низкой температуры;

б – состояние, развивающееся вследствие воздействия на весь организм низкой температуры.

 **62:** Факторы, способствующие развитию отморожения:

а – повышенная влажность;

б – низкая температура;

в – ветер большой скорости;

г – свободная одежда;

д – местные и общие расстройства кровообращения (тесная обувь и т.д.);

е – истощение (голод);

ж – авитаминоз;

з – переутомление;

и – анемия (малокровие, потеря чувствительности).

 **63:** Для профилактики отморожений необходимо:

а – ношение сухой, свободной обуви;

б – горячее питание;

в – отказ от курения;

г – отказ от приема больших количеств алкоголя;

д – свободная теплая одежда;

е – закаливание.

 **64:** Чаще всего от отморожения страдают:

а – уши;


б – нос;

в – нижние конечности (стопы, голеностопный сустав);

г – верхние конечности (кисть, запястье);

д – живот;

е – спина.


 **65:** Назовите основные правила оказания первой медицинской помощи при отморожении:

а – растереть пораженный участок жестким материалом или снегом;

б – создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку отмороженный участок, дать теплое питье;

в – сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.

4. Применение лекарственных препаратов при различных заболеваниях

 **66:** Выберите препараты, используемые для обработки ран:

а – перекись водорода;

б – раствор бриллиантовой зелени;

в – йод;


г – левомеколь – мазь;

д – гель – индовазин;

е – крем финалгон;

ж – мазь Вишневского;

з – фурацилин.

 **67:** Выберите препараты, применяемые при ушибах, растяжениях, синяках, болях в суставах:


а – индовазин;

б - крем финалгон;

в – мазь Вишневского;

г – финалгель;

д - пантенол.

 **68:** Выберите препараты, применяемые при сердечно-сосудистых заболеваниях:

а – валидол;


б – валокордин;

в - нитроглицерин.

г – левомецитин;

д – бисептол;


е - анальгин.

 **69:** Выберите препараты, применяемые при аллергических состояниях:

а – супрастин;

б – тавегил;


в – парацетамол;
г – анальгин;

 **70:** Выберите препараты, применяемые при расстройстве кишечника:


а – имодиум;
б – левомицетин;
в – пурген;
д – баралгин.

 **71:** Выберите стимулирующие средства при обмороках:


а – НО-ШПА;
б - аскорбиновая кислота;
в – пантенол;
г - нашатырный спирт;
д – кофеин;
е – анальгин.

 **72:** Выберите препараты, используемые при шоковых состояниях:


а – глюкоза;
б - нашатырный спирт;
в - промедол;
г – кофеин.

 **73:** Выберите препараты профилактики и лечения клещевого энцефалита:

а – йодантипирин;
б – левомицетин;
в - аспирин.

 **74:** Выберите препараты, обладающие обезболивающим и противовоспалительным действием:


а – анальгин;
б – аспирин;
в – нашатырный спирт;
г – йодантипирин;
д - фастумгель.

 **75:** Выберите препараты, используемые при кровотечении из носа:


- а – йод;
- б - перекись водорода;
- в – раствор бриллиантовой зелени;
- г – нафтизин.

 **76:** Выберите препараты, используемые при ожогах:


- а – медицинский спирт;
- б – пантенол;
- в - фурацилин.

 **77:** Выберите препараты, относящиеся к группе обезболивающих средств:


- а – парацетамол;
- б – аспирин;
- в – бисептол;
- г – фталазол.

 **78:** Выберите препараты, относящиеся к группе жаропонижающих средств:

- а – парацетамол;
- б - анальгин;
- в - витамин С;
- г - аспирин.


 **79:** Выберите препараты, используемые при заболеваниях органов дыхания:

- а – бромгексин;
- б – эритромицин;
- в – фурацилин;
- г – аспирин;
- д – каметон;
- е – фастумгель.

 **80:** Для чего применяется раствор сульфацила натрия:

- а – для промывания ран;
- б – смочить салфетку и приложить для стерилизации обожженной поверхности;

- в – при травме глаза или попадании инородного тела после промывания глаза закапать 3-5 капель раствора.

 **81:** Для чего применяется S – образная трубка:
а – для фиксации нижней челюсти при переломе;
б – чтобы напоить пострадавшего;
в – для проведения сердечно-легочной реанимации.

