**Первая помощь пожилым людям: это должен знать каждый**

Пожилые люди – это особый контингент населения, нуждающийся в постоянном «пригляде» за их здоровьем. В любое время на прогулке, во время отдыха на природе и даже дома пожилой человек может получить травму. Кроме того, из-за слабого иммунитета, старики подвержены инфекционным заболеваниям, да и обострение хронических заболеваний резко ухудшает их самочувствие. Первая помощь пожилым людям оказывается с соблюдением определенных принципов (быстрота, четкость, и слаженность действий). Каждый взрослый гражданин должен уметь прийти на помощь при неотложных состояниях.

**В чем заключается неотложная первая помощь пожилым людям**

Людям преклонного возраста в определенных случаях необходима первая неотложная медицинская помощь. Это ситуации, когда существует реальная угроза здоровью или жизни.

Пожилые люди, получившие различные повреждения, должны получить первую помощь от лиц, имеющих соответствующее образование. Далеко не каждый старик может самостоятельно помочь себе, даже находясь в сознании.

Первая помощь пожилым людям оказывается с целью облегчить их физические страдания и предупредить возникновение осложнений от полученного заболевания или травмы. Неотложная медицинская помощь включает в себя следующие мероприятия:

Первая помощь оказывается осторожно, чтобы не причинить дополнительную боль пожилому человеку и не ухудшить его физическое состояние. Если «помогают» двое или более медработников, то их действия должны быть четкими и слаженными.

**Первая помощь пожилым людям при стенокардии и инфаркте миокарда**

Возникающая боль, как при остром инфаркте, так и во время приступа стенокардии, может быть сильной либо легкой и сопровождаться чувством жжения или давления. В большинстве случаев болевые ощущения локализуются за грудиной (реже – слева от грудины), распространяются в левое плечо и лопатку, в запястье, пальцы, ключицу, левую половину шеи, в нижнюю челюсть, подбородок, иногда в обе лопатки или в живот. Боль при стенокардии возникает внезапно и продолжается несколько минут, при остром инфаркте миокарда – несколько часов и даже дней. Если пожилой человек ранее уже перенес инфаркт миокарда или болен сахарным диабетом, то у него болевые ощущения при повторных приступах могут отсутствовать.

Первая помощь пожилым людям при острой коронарной недостаточности:

* Обеспечьте больному максимальный покой, расстегните воротник, ослабьте ремень.
* Дайте разжевать одну таблетку (325 мг) аспирина, окажут помощь нитраты (лучше спрей, например, нитроминт, или положите под язык таблетку нитроглицерина). Если боль сохраняется в течение пяти минут, дайте вторую таблетку нитроглицерина (при необходимости возможен прием еще одной-двух штук).
* При выраженной головной боли или головокружении от приема нитроглицерина, его можно заменить ментолом (валидол) под язык. Если пожилой человек недавно перенес инсульт или у него имеется заболевание глаз (глаукома), то использование нитроглицерина ограничено и проводится под строгим контролем врача.
* Отличную помощь могут оказать самые обыкновенные горчичники на область сердца и грудину, грелки к ногам и согревание рук.

**Первая помощь пожилым людям при бронхиальной астме**

Проявление болезни характеризуются выраженной бронхиальной обструкцией, гиперсекрецией слизи и отеком слизистой оболочки бронхов, легочной недостаточностью. Если пожилой человек получает неэффективную терапию и помощь, то астматический статус может носить тяжелый прогрессирующий характер и закончиться летальным исходом.

Клиническая картина:

* Одышка с затрудненным удлиненным выдохом, сопровождающаяся свистящими хрипами, слышными на расстоянии, исчезновением паузы между выдохом и вдохом.
* Бледность, синюшность или сероватый оттенок кожных покровов, пот, одутловатость и страдальческое выражение лица; сознание ясное, но пожилой человек из-за одышки с трудом отвечает на вопросы.
* Вынужденное сидячее положение с наклоном туловища вперед, фиксацией плечевого пояса, упором на верхние конечности; грудная клетка в положении максимального вдоха. Кашель с вязкой, густой мокротой слизистого или гнойно-слизистого характера. К концу приступа кашель усиливается, вязкость мокроты снижается, а ее количество увеличивается.

Первая помощь пожилым людям при бронхиальной астме:

* успокойте больного – эмоциональное возбуждение и физическое напряжение усиливают спазмы бронхов;
* окажите помощь в принятии наиболее удобного положения (пожилой человек может сесть или встать, опираясь руками на подоконник, стул и т. д.);
* обеспечьте доступ свежего воздуха, удалите источники сильных запахов (духи, цветы и т. д.), которые могут вызвать приступ астмы; пожилой человек должен освободиться от тесной одежды;
* при необходимости окажите помощь в ингаляции расширяющим бронхи средством, при этом желательно использовать дозированные ингаляторы, активируемые вдохом (например, «Легкое дыхание»);
* прикладывайте грелки к ногам и рукам или опустите ноги больного в таз с горячей водой (по щиколотку);
* отличную помощь окажут простые средства: поставьте горчичники на грудь, бока или на спину ниже лопаток, сделайте ножные ванны с горчицей, помогает вдыхание паров и массаж грудной клетки;
* дайте обильное горячее питье;
* помогите принять эфедрин или эуфиллин (по одной таблетке).

**Первая помощь пожилым людям при диабете**

Дисбаланс уровня сахара и инсулина в крови у больных сахарным диабетом становится причиной таких неотложных состояний, как гипогликемия и гипергликемия.

Признаки:

* учащенный пульс;
* учащенное дыхание;
* частое мочеиспускание;
* желание есть и пить;
* запах ацетона изо рта;
* потливость;
* чувство беспокойства, головокружение, спутанность сознания и странное поведение;
* возможны судороги и потеря сознания.

Первая помощь пожилым людям при неотложных состояниях диабета:

* Если пожилой человек в сознании, дайте ему что-нибудь сладкое (чай, конфету, фруктовый сок, кусочек сахара).
* Если спустя несколько минут после приема сладкого состояние не улучшится, вызывайте «скорую помощь».
* Если пожилой человек без сознания, не давайте ему питья и пищи.
* Вызовите «скорую помощь», до приезда врачей следите, как себя чувствует пожилой человек и поддерживайте нормальную температуру тела.

**Первая помощь пожилым людям при переломе шейки бедра**

Люди преклонного возраста подвержены получению разных травм. И самой опасной из них является перелом шейки бедра. Зачастую развивается у женщин в постклимактерическом периоде. Травма требует применения сложной комплексной терапии и длительного реабилитационного периода. Может спровоцировать развитие тяжелых осложнений, приводящих к летальному исходу.

Чтобы оказывать первую помощь пожилым людям, у которых диагностируют перелом шейки бедра, нужно знать типичные симптомы заболевания:

* Болевой синдром, локализующийся в паховой области. Пожилой человек ощущает боль во время движения или при легком постукивании по пятке травмированной ноги.
* Развитие наружной ротации. Травма приводит к незначительному повороту поврежденной конечности «наружу». Возникновение этого симптома можно определить по положению стопы.
* Укорочение конечности. Происходит из-за нарушения целостности костей, когда мышцы, сокращаясь, подтягивают поврежденную ногу ближе к тазу.
* «Прилипшая» пятка. У больного сохраняется способность сгибать и разгибать ногу, однако он не может удерживать ее на весу, поэтому пятка «скользит».

При возникновении подозрения на перелом шейки бедра, необходимо срочно вызвать «скорую помощь». Если пожилой человек будет доставляться в больницу «своим ходом», то необходимо соблюсти следующие правила:

* Уложите больного на спину на твердую и ровную поверхность. Не пытайтесь придать поврежденной конечности «нормальное» положение. Пожилой человек ни в коем случае не должен подниматься и передвигаться самостоятельно.
* При сильной, невыносимой боли пожилой человек нуждается в обезболивающих средствах. Если он находится в шоковом состоянии, не разговаривает, постарайтесь успокоить старика, дайте ему настойку валерианы или корвалол.
* В случае открытого перелома обработайте рану перекисью водорода или «зеленкой». При кровотечении перетяните ногу жгутом.
* Травмированную ногу незамедлительно иммобилизуйте (наложите шину из любых подручных средств – доски, фанеры и т. п.).
* Если пожилой человек получил перелом шейки бедра в холодное время года, то ногу утеплите, чтобы предотвратить обморожение.
* Переносите на носилках или любой твердой и ровной поверхности. В дороге водитель не должен превышать скорость движения, чтобы пожилой человек не травмировался еще

Берегите себя, здоровья вам и вашим близким!