

С. Тверская, к.м.н., доцент, профессор РАЕ, Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна Московской области

Сердечно-сосудистые заболевания оценка состояния и первая помощь без лекарств

В СТРУКТУРЕ СМЕРТНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА в большинстве стран мира первое место занимают сердечно-сосудистые заболевания. Но в нашей стране ситуация особо критическая. Л. Анисеева в пособии «Если рядом нет врача. Первая помощь на дому»* приводит сравнительную статистику смертности среди мужчин на 100 тысяч человек: в России этот показатель составляет 1477, что превышает аналогичные показатели Болгарии и Польши – в 1,5 и 1,8 раза соответственно, Швеции, Германии, США – более чем в 3 раза, Франции – в 6 раз, а Японии – в 7 раз.

Причинами смерти в группе сердечно-сосудистых заболеваний являются, прежде всего, *ишемическая болезнь сердца* (ишемия – местное малокровие) и *инсульт* (кровоизлияние в мозг).

Первая стадия ишемической болезни сердца известна под названием «*стенокардия*» (спазм коронарных сосудов, питающих мышцу сердца) – функциональное нарушение кровоснабжения миокарда. Стенокардию вызывают такие отклонения в поведении и образе жизни, как курение, физическая или психическая дезадаптация, переизбыток, низкая двигательная активность (гиподинамия), злоупотребление алкоголем.

Ишемическая болезнь сердца

Нездоровый образ жизни (курение, стресс, невроз, атеросклероз, ожирение, гиподинамия, алкоголь)

Стенокардия

Инфаркт миокарда

Вторая стадия ишемической болезни сердца – *инфаркт миокарда* (омертвление мышцы сердца) – следствие стенокардии.

Инсульт возникает в результате тяжелой гипертонической болезни. Кровоизлиянию в мозг обычно предшествует гипертонический криз (и не один) – внезапное повышение артериального

Инсульт

Нездоровый образ жизни

Вегетососудистая дистония

Невроз

Гипертоническая болезнь

Гипертонический криз

Инсульт

давления выше обычного уровня с рядом заметных симптомов. Начинается гипертоническая болезнь, как практически все болезни взрослых, в детском возрасте с вегетососудистой дистонии (непостоянное артериальное давление с отклонениями в сторону гипертонии или гипотонии).

Неотложные состояния редко возникают при полном здоровье. Естественный (здоровый) образ жизни и другие факторы первичной профилактики предупреждают многие болезни сердечно-сосудистой системы. Чтобы выявить их на ранних стадиях, оценить тяжесть неотложного состояния, каждый человек должен знать признаки здоровья. В частности:

Признаки полноценного функционирования системы кровообращения:

- нормальный цвет лица, видимых слизистых, ногтей;
- отсутствие болей в сердце и одышки;
- показатели нормального пульса и артериального давления.

Методика определения пульса

Как найти свой пульс

1. Поверните левую руку ладонью кверху.

2. Обхватите запястье левой руки снизу, так, чтобы указательный палец (II) правой руки касался основания большого (I) пальца левой руки.

3. Прощупайте левый край предплечья (лучевая кость) левой руки указательным, средним и безымянным (II, III, IV) пальцами правой руки.

4. Медленно передвигая эти пальцы по ладонной поверхности предплечья, ощутите пульсацию лучевой артерии.

Как найти пульс у другого человека

1. Положите правую ладонь своей руки на левую кисть больного, так, чтобы ваш большой (I) палец приблизился к I пальцу больного.

2. Поставьте указательный, средний и безымянный (II, III и IV) пальцы на край лучевой кости.

3. Медленно передвигаясь по ладонной поверхности предплечья, ощутите пульсацию лучевой артерии.

4. Если пульс на лучевой артерии отсутствует, попытайтесь определить пульс на сонной артерии.

Как найти пульс на сонной артерии

1. Дотроньтесь до выступающей точки средней линии шеи.

2. Затем осторожно перемещайте пальцы по краю гортани в сторону.

3. В углублении между гортанью и кивательной мышцей должна ощущаться пульсация сонной артерии.

Пульс на сонной артерии можно определять также, стоя со стороны головы больного (пострадавшего). Методика та же.

Оценка пульса

Объективное состояние сердечно-сосудистой системы характеризуют как минимум четыре свойства пульса (в китайской медицине их более ста): *частота, ритм, наполнение и напряжение*.

Вначале надо научиться оценивать пульс по двум показателям: частота и ритм пульса.

Частота пульса – количество ударов в 1 минуту. Норма для взрослого: 60–80 ударов в минуту.

Можно ли без часов определить примерную частоту пульса? Если норма – 60 ударов в минуту, т.е. один удар в секунду, то от одного удара до другого можно сказать два слова: «раз и, два и,

три и...». Если на каждый удар приходится только одна цифра («раз, два, три...»), то пульс – в пределах 120 ударов в 1 минуту. Это тахикардия (от греч. tachys – быстрый, скорый) – учащение пульса. Если обозначить удары пульса словами не удается, значит, частота его приближается к 200 (это уже угрожающее состояние).

Ритм пульса – наличие или отсутствие равномерности ударов («пульс ритмичный», «пульс неритмичный»). В норме пульс ритмичный. Нарушение сердечного ритма называется аритмия.

Оценка артериального давления

Артериальное давление обычно измеряют с помощью аппарата. Нормальные значения для взрослого: 120/80 мм ртутного столба (рт. ст). Отклонения для максимального (или систолического давления) – ± 10 мм рт. ст., для минимального (или диастолического давления) – ± 5 мм рт. ст.

Если нет аппарата для измерения артериального давления, можно ориентироваться по таким характеристикам пульса, как *наполнение* и *напряжение*.

Наполнение пульса – свойство пульса, которое отражает, насколько легко пульс прощупывается; косвенная характеристика систолического артериального давления: «пульс твердый» – систолическое артериальное давление повышено; «пульс слабый» – давление понижено.

Напряжение пульса – свойство пульса, которое характеризует сопротивляемость артериальной стенки давлению пальца; косвенная оценка диастолического давления.

Если пульс легко исчезает при давлении, «напряжение пульса слабое» – диастолическое давление снижено (например, при обмороке, шоке). Если пульс, наоборот, не исчезает под пальцами, «пульс напряжен» – диастолическое давление повышено (при стрессе, после приема пищи).

Алгоритм первой помощи

Для оказания первой помощи нами был разработан алгоритм – последовательность необходимых действий (Коломна, 2000 г.).

1. Придать пострадавшему положение, облегчающее его состояние (физиологическое положение тела).

2. Применить необходимые физические приемы (реанимация, остановка кровотечения, наложение повязки, шины, точечный массаж и т.д.).

3. Применить тепло или холод.

* Если рядом нет врача. Первая помощь на дому / Л. Анисеева. – СПб.: Питер, 2005. – 192 с.

4. Использовать воду или пищу.
5. Использовать лекарственные средства.

Каждый шаг в конкретной ситуации заполняется соответствующим содержанием.

За рамками данной схемы – безусловное при неотложном состоянии мероприятие: обязательный вызов врача «на себя».

Оказание первой помощи

При болях в сердце нужно всегда думать о наличии ишемической болезни сердца: стенокардии и инфаркте миокарда.

ПРИСТУП СТЕНОКАРДИИ

Признаки. Чувство жжения или резкой боли в области сердца (за грудиной или слева от грудины) сжимающего или давящего характера, с иррадиацией в левую руку, плечо, нижнюю челюсть. Больной ощущает страх смерти.

Первая помощь

1. Положение тела – лежа.
2. Физические приемы:
 - Освободить больного от тугих ремней, поясов, галстуков, расстегнуть ворот рубашки.
 - Увеличить приток свежего воздуха.
 - Несколько раз задержать дыхание после выдоха.
 - Сдавить подногтевую фалангу мизинца левой руки.
 - Придавить мизинец левой руки к ладони.
 - Йога-мудра «Спасаящая жизнь» (действует как нитроглицерин): указательные пальцы прижать к ладони, I–III–IV соединить подушечками, мизинцы выпрямить.
 - Нажать биологически активные точки: у переднего края подмышечной впадины, на сгибе кисти со стороны мизинца.
 - Нажимать точку в носогубной складке и потереть области под глазами (С.В. Малютин, Мурманск, 1994 г.).
3. Тепло:
 - Горчичник – на область сердца и на переднюю поверхность левого предплечья у запястья; в левой межлопаточной области на уровне III–IV позвонков.
 - Приклеить на грудь перцовый пластырь.
 - Наложить на грудь тонкий слой нитромази (мазь, в состав которой входят нитраты).
 - Приложить тепло к ногам.
4. Питье: не поить (можно смочить губы).
5. Лекарственные средства: успокаивающие (валидол под язык, корвалол – 20–40 капель внутрь, валериана). Если не помогает – нитроглицерин под язык.

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Признаки. Боль в области сердца как при стенокардии, но не проходит даже после приема нитроглицерина, а через 8–10 часов отмечается повышение температуры тела.

На первый план могут выйти симптомы астмы (чувство нехватки воздуха, удушья), «пищевое отравление» (боли в верхней половине живота, тошнота, рвота, иногда понос).

Возможно сочетание инфаркта миокарда с инсультом.

Первая помощь при подозрении на инфаркт миокарда

1. Положение тела – лежа. При дыхательной недостаточности – положение возвышенное.
- 2–4: как при стенокардии.
- Если ожидается приезд врача, то можно взять в рот ложку коньяка, не глотая. (Алкоголь временно улучшит состояние, расширяя коронарные сосуды, с последующим резким их сужением, которое нужно будет снимать лекарствами.)
5. Лекарственные средства:
 - нитроглицерин – под язык, дважды, через 2–3 минуты (не держать таблетку в руках – лекарство всасывается через кожу);
 - аспирин внутрь – не только обезболивает, но и предотвращает свертывание крови, что может решать прогноз приступа;
 - другие препараты, которые были ранее назначены врачом при данном заболевании.

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Признаки. Остро возникающая резкая головная боль, головокружение, тошнота, рвота, не дающая облегчения; боли в области сердца, сердцебиение и перебои.

Больной возбужден или заторможен, лицо красное, кожа влажная, появляется озноб, дрожание конечностей, пульс твердый. Артериальное давление повышено.

На фоне гипертонического криза может возникнуть инсульт и инфаркт миокарда.

Первая помощь

1. Положение тела – сидя. Если хочется прилечь, то обязательно с высокой подушкой, ноги опущены.
2. Физические приемы:
 - Несколько раз задержать дыхание после выдоха.
 - Правой рукой дотронуться до левой в определенных точках, а именно, III (средний) палец поставить в промежуток между III и IV, а I (большой) палец – на точку пульса лучевой артерии, поддержать так 10–20 минут.

- Точечный массаж в центре ладони.
- Венозные жгуты – на конечности.
- Пиявки – на затылок.
- Указательным пальцем надавить в слуховой проход прямо, затем по направлению к носу.
- Большими пальцами надавить в слуховые проходы, а затем резко отвести руки в стороны.
- Нажимать в ямке за мочкой уха и тереть лоб от середины до бровей (Исцеление..., 1994).
- 3. Тепло – к ногам, горчичники – на икроножные мышцы.
- 4. Питье/пища: мочегонные овощи (арбуз, свежие огурцы), молоко в небольшом количестве.
- 5. Лекарственные средства: дибазол, папаверин, другие препараты, которые были ранее назначены врачом при данном заболевании.

ИНСУЛЬТ

Признаки. Лицо красное, потеря сознания, судороги, пульс твердый.

Первая помощь

1. Не передвигать больного.
2. Физические приемы:
 - Осторожно слегка приподнять его голову;
 - Пиявки – на затылок;
 - Венозные жгуты – на конечности;
 - Точечный массаж центра ладоней.
3. Холод – на затылок. Тепло – к ногам.
4. Не поить.
5. Лекарственные средства: сосудорасширяющие, только в инъекциях.

АРИТМИЯ

Признаки. Приступы сердцебиения, перебои; иногда резкая слабость, снижение артериального давления, обмороки; при исследовании пульса – тахикардия, дополнительные удары или выпадения.

Диагноз уточняется при электрокардиографии.

Первая помощь

1. Положение – лежа.
2. Физические приемы:
 - Мягко подушечками пальцев в течение нескольких секунд давить на глазные яблоки.
 - Надавить на правую сонную артерию.
 - Вызвать рвоту.
3. Холод или тепло – на область сердца, смотря что приятнее больному.

4. Питье/пища: Отвар листьев и ягод земляники и травы горичвета, настой плодов боярышника, травы пустырника.
5. Лекарственные средства: только успокаивающие.

ТАХИКАРДИЯ

Признаки. Учащение пульса.

Первая помощь

(Аникеева Л., 2005 г.)

1. Задержать дыхание, затем покашлять.
2. Сделать глубокий вдох и натужиться.
3. Искусственно вызвать рвоту путем раздражения корня языка.
4. Проглотить сухую корку хлеба.
5. Погрузить лицо в холодную воду.

СЕРДЕЧНАЯ АСТМА

Признаки. Приступ возникает ночью. Появляется сухой кашель, чувство нехватки воздуха, частое дыхание. Больной садится в постели, спустив ноги. Кожа бледная, холодная, мокрая. Губы, кисти, стопы синюют.

Первая помощь

1. Положение тела – сидя, с опорой на свернутое одеяло, подушки.
2. Физические приемы: наложение венозных (!) жгутов в области бедер для уменьшения притока крови к сердцу.
3. Тепло: горячие ножные ванны (цель та же).
4. Не поить.
5. Лекарственные средства: успокаивающие.

ОТЕК ЛЕГКИХ

Отек легких – осложнение сердечной астмы.

Признаки. Приступ удушья; дыхание шумное, клокочущее; кашель с выделением пенистой мокроты, вначале белого цвета, а потом розовой; потеря сознания; нарастает цианоз, артериальное давление падает.

Первая помощь

Как при сердечной астме.

Л. Аникеева пишет, что «если больной принял нитроглицерин, наложение жгутов бесполезно». Такое наблюдение – очень важный, существенный довод в пользу безлекарственной первой помощи, когда некоторыми естественными приемами активизируются и восстанавливаются собственные силы организма.