Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

среднего профессионального образования Нижегородской области

«Нижегородский медицинский базовый колледж»

**Реферат**

**на тему: Правильное оказание первой медицинской помощи**

Нижний Новгород

г.

**Введение**

Под первой медицинской помощью понимают комплекс срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях. От того, насколько быстро и качественно эта помощь будет оказана, нередко зависит жизнь человека. И хотя оказание первой медицинской помощи входит в прямые обязанности каждого медицинского работника, тем не менее, необходимо, чтобы и широкие слои населения были обучены простейшим способам оказания первой, до врачебной помощи и могли бы при необходимости использовать свои навыки для оказания само- и взаимопомощи. Как показала практика большинства развитых государств, множество человеческих жизней удается сохранить именно благодаря качественной первой, до врачебной помощи.

**Глава 1. Острые состояния, обусловленные факторами внешней среды**

**1.1 ПМП при отравлениях (интоксикация)**

отравление ядохимикат газ помощь

Отравление угарным и светильным газом.

При лёгком отравлении: дать крепкий чай, кофе, дать нюхать ватку с нашатырным спиртом. Вынести пострадавшего из помещения с высоким содержанием угарного газа (при невозможности - надеть изолирующий противогаз).

При тяжелом отравлении: вынести на свежий воздух, расстегнуть воротник, пояс. Обеспечить покой. Остерегаться переохлаждения. Срочно обратиться за медицинской помощью.

Пищевые отравления.

Больному должна быть оказана срочная помощь, которая сводится к скорейшему удалению ядовитых веществ из желудочно-кишечного тракта. Если этого своевременно не сделать, то может возникнуть риск развития тяжелых осложнений, которые могут привести к инвалидности (например, при ботулизме поражается центральная нервная система, у больного ухудшается зрение, появляется мышечная слабость, задержка дыхания, затруднены движения, голос становится сиплым).

В первую очередь потерпевшему следует сделать промывание желудка кипяченой водой комнатной температуры.

Промывание желудка марганцовкой недопустимо! Если нет признаков рвоты, то не нужно специально надавливать пострадавшему на корень языка, чтобы вызвать рвоту, так как возможны повреждения пищевода.

Далее больного следует уложить в постель, голову повернуть на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути, непрерывно давать теплое питье, которое компенсирует обезвоживание.

Врачи также рекомендуют больным принимать активированный уголь (5-10 таблеток в течение дня с перерывом в 3 часа, запивать их большим количеством жидкости).

Можно дать больному препарат, снимающий воспаление слизистой желудка и кишечника. Ни в коем случае нельзя принимать лекарства, нейтрализующие вредное действие токсина, а также обезболивающие средства, так можно лишь усугубить ситуацию.

В домашних условиях можно сделать микроклизму объемом 50 мл. Самолечение при пищевом отравлении опасно, но эти меры не навредят, в любом случае без помощи квалифицированного врача не обойтись.

После отравления в течение 1-2 суток больному рекомендуется воздержаться от приема тяжелой пищи до полного выведения токсинов из организма. Необходимо употреблять жидкость в больших количествах (до 2-3 литров), к примеру кипяченую воду, слабозаваренный чай без сахара, минеральную воду без газа.

При отсутствии признаков рвоты можно принимать жидкую пищу (нежирные бульоны, каши, картофельное пюре), постепенно вводить в рацион вареные и тушеные продукты. В рацион нужно обязательно включить сухари и сыры.

Отравление ядохимикатами.

Фосфорорганические ядохимикаты.

Признаки отравления.

Головная боль, головокружение, тошнота, усиленное слюноотделение и потоотделение, общая слабость. Затем могут возникнуть нарушения зрения, движений. Почти всегда возникают боли в животе, расстройство кишечника.

В тяжелых случаях наблюдается нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, ослабление дыхания, одышка, озноб. Отмечается сначала сужение, а затем расширение зрачков.

Если своевременно не будет оказана помощь, то болезненные явления могут нарастать, вплоть до смертельного исхода.

Первая помощь.

Пострадавшего удаляют с места работы и помещают в тени на свежем воздухе, освобождают от индивидуальных средств защиты;

Через каждые 15 минут дают порошок или таблетку тропацяна, можно пентафена.

Если пострадавший чувствует боли в области желудка, ему дают выпить восемь - десять стаканов теплой воды с чайной содой (1 чайная ложка соды на стакан воды) и вызывают рвоту, затем пострадавшему необходимо выпить полстакана воды с двумя столовыми ложками активированного угля.

После оказания первой помощи больного отправляют в ближайшее медицинское учреждение.

Хлорорганические ядохимикаты.

В сельском хозяйстве Средней Азии применяются, в основном, следующие хлорорганические ядохимикаты; ДДТ, гексахлоран, алдрин, эфирсульфонат, кельтан и тедион. Наиболее опасным является алдрин.

Признаки отравления.

При остром отравлении, отмечается тошнота, рвота, головокружение, слабость конечностей, дрожь пальцев рук, а иногда и всего тела, неуверенная походка, заплетающаяся речь. Для отравления гексахлораном характерны также боли в области сердца и за грудиной и носовые кровотечения.

Первая помощь.

Пострадавшего удаляют с места работы, создают ему условия покоя.

Производят промывание желудка, для этого вводят внутрь, в качестве рвотного, одну столовую ложку 1-процентного раствора медного купороса.

После промывания желудка дают пить стакан 2-процентного раствора соды с добавлением в него двух-трех таблеток активированного угля.

Вслед за этим назначают слабительное - 25 граммов горькой (английской) соли на стакан воды.

Нельзя давать касторовое масло, так как в жирах хлорорганические химикаты легко растворяются и всасываются через слизистую оболочку желудка. При явлениях перевозбуждения нервной системы дают люминал (0,1 грамма), порошки от головной боли (пирамидон, анальгин и проч.).

При кашле и раздражении в горле производят ингаляции с содой, полощут горло содовым раствором, дают внутрь кодтерпин и кодеин с содой.

Если ядохимикаты попали в глаза, их промывают 2-про­центным раствором соды.

На пораженные места кожи накладывают компрессы из раствора марганцовокислого калия (розового цвета) или смазывают пораженные места цинковой мазью, биомициновой эмульсией.

После оказания первой помощи заболевшего немедленно отправляют в больницу.

Препараты никотина и анабазина.

Из препаратов этой группы в сельском хозяйстве применяются главным образом никотин и анабазин-сульфаты и дусты этих препаратов. Очень ядовиты.

Признаки отравления.

Появляются головокружение, головная боль, жжение и царапание в горле и пищеводе, тошнота, рвота, боли в желудке, понос, повышенное потоотделение, наблюдается шаткость походки. Пульс вначале замедляется, затем учащается, зрачки суживаются, а потом резко расширяются. В тяжелых случаях появляются судороги, упадок дыхания и сердечной деятельности. Никотиновые препараты вызывают резкое раздражение кожи и слизистых оболочек (покраснение, болезненность).

Первая помощь.

Пострадавшему обеспечивают покой, свободное дыхание, согревают тело грелками.

При отравлениях желудочно-кишечного тракта промывают желудок 1-3-процентным раствором танина (с целью осаждения ни­котина) или 15-20-процентной суспензией активированного угля.

После очищения желудка дают выпить 5-10 капель йода в полстакане воды или 1-3-процентный раствор танина, по одной столовой ложке через 5-10 минут.

Для поддержания дыхания и сердечной деятельности производят в необходимых случаях длительное искусственное дыхание, дают таблетку кофеина, горячий крепкий чай. При перевозбуждении нервной системы дают таблетку люминала или барбамила. В качестве специфического средства применяют амизид (0,002) с сахаром (0,1) по шесть порошков в сутки.

Гербициды.

В сельском хозяйстве Средней Азии в борьбе с сорной растительностью применяется ряд препаратов, которые ядовиты для человека и теплокровных животных. Д Н О К - динитроортокрезол в организм может попасть в виде пыли, мелких капель через дыхательные пути и неповрежденную кожу.

Признаки отравления.

Обычно пострадавшие вначале чувствуют себя удовлетворительно, отмечают лишь некоторую вялость, повышенную утомляемость, в некоторых случаях небольшое возбуждение. Затем быстро развиваются выраженные симптомы отравления: жажда, сердцебиение, потливость, одышка, повышение температуры до 40 градусов. Иногда появляется рвота, повышается кровяное давление, возможна сознания, желтое окрашивание волос, кожи. По характерному для ДНОК желтому цвету можно быстро определить его присутствие на коже, одежде и других предметах. Попадая в глаза, он вызывает воспаление слизистых оболочек. Из-за большой токсичности ДНОК не рекомендуется применять в индивидуальных садах и огородах. Карболинеум может проникать в организм человека через дыхательные пути, неповрежденную кожу, слизистые оболочки и вызывать общее отправление организма, признаками которого являются кашель, тошнота и слабость. Наряду с общим действием, для карболинеума очень характерно своеобразное действие на кожу, которое усиливается от попадания прямых солнечных лучей.

Следует открытую поверхность кожи до работы смазывать защитной пастой или мазью. Состав ее: 2-процентная буровская жидкость-50 граммов, ланолин - 50 граммов. При попадании карболинеума на кожу появляются покраснение, отечность, чувство жжения, зуд, иногда сопровождающиеся болью. При попадании в глаза развивается гнойное воспаление слизистых оболочек (слезотечение с выделением гноя, светобоязнь, резь), продолжающееся три-четыре дня.

Хлор.

Признаки острого отравления.

Горький вкус во рту, головная боль, головокружение, тошнота, рвота, повышение температуры, судороги. Если отравление произошло через дыхательные органы, наблюдаются обильное выделение слюны, насморк, кашель, воспаление слизистых оболочек глаз и даже помутнение роговицы. Кроме того, хлор обладает местным раздражающим действием - вызывает на коже покраснение, зуд, точечные кровоизлияния.

Первая помощь.

При смачивании одежды гербицидами, не дожидаясь признаков отравления, необходимо прекратить работу, снять загрязненную одежду, обмыть все теплой, но ни в коем случае не горячей водой с мылом и одеть чистую одежду.

При первых признаках отравления следует удалить пострадавшего с рабочего места, поместить его на чистом, свежем воздухе с наветренной стороны, расслабить стесняющую одежду.

При случайном попадании яда в рот - тщательно прополоскать рот чистой водой.

При заглатывании яда - выпить пять-шесть стаканов воды с размешанным в ней активированным углем и искусственно вызвать рвоту; дать внутрь карболен; создать полный покой. В жаркий период года пострадавшего нужно поместить в прохладное место, а в холодный- обложить тело грелками и укрыть.

При явлениях раздражения зева и гортани, першении, чихании - делать ингаляции или длительно полоскать горло 2-процентным раствором питьевой соды (1 чайная ложка на стакан воды).

При кашле дать выпить кодеин или дионин по одной таблетке три раза в день.

При сердечной слабости выпить сладкий черный чай или черный кофе.

Отравление химическими веществами.

Уксусная эссенция. При таких отравлениях уксусом наблюдаются жгучая боль в области желудка и по всему ходу желудочно-кишечного тракта, сильная жажда, понос, отек слизистой рта и глотки.

Первая помощь. Давать жженую магнезию (1 столовая ложка на стакан воды), взбитый белок, активированный уголь, воду, молоко, слизистые отвары из риса и льняного семени, известковую воду;

положить холодные компрессы на область шеи, желудка;

вызвать «скорую помощь».

Кислоты. К крепким кислотам относятся: азотная, соляная, серная, «царская водка» (смесь соляной и азотной кислоты) и др.

Первая помощь.

срочное осторожное промывание желудка обильным количеством теплой воды (до 10 л) с добавлением соды (2%-ный раствор), жженой магнезии (20 г на 1 л воды) или же известковой водой;

давать яичный белок, кефир, молоко, активированный уголь, отвар льняного семени, крахмальный отвар, ледяную воду с измельченной золой и яичным белком;

вызвать «скорую помощь».

При отравлении кислотами нельзя давать рвотные средства.

При попадании на лицо или тело кислоту нужно срочно смыть большим количеством воды с добавлением щелочи, мела, магнезии, гашеной извести. Для этой же цели подойдет молоко или мыльная вода.

При отравлении карболовой кислотой хорошим противоядием является известковый сахар. Его готовят следующим образом: 16 частей сахара, 40 частей воды, 5 частей гашеной извести. Раствор настаивается в течение 3 суток (часто помешивать). Затем его отфильтровывают через бумажный фильтр и выпаривают на водяной бане.

Щелочи.

Первая помощь. Срочно промыть желудок большим количеством теплой воды (до 10 л) или 1%-ным раствором уксусной либо лимонной кислоты. Больному давать пить лимонный сок, раствор лимонной кислоты, обволакивающие средства через каждые 5-10 минут по 1 столовой ложке;

вызвать «скорую помощь».

Если щелочь попала на кожу или слизистые, ее необходимо немедленно стереть кусочком материи, а затем смыть большим количеством воды с уксусом или лимонным соком. Для промывания можно использовать 1%-ный раствор любой кислоты.

Совет. Если человек случайно попал в ванну или яму с известью, его надо как можно быстрее вытащить оттуда, облить водой из шланга и посадить в ванну с теплой водой. Воду следует менять по мере загрязнения. В дальнейшем лечение такое же, как при химических ожогах.

Антифриз. При отравлении антифризом симптомы напоминают таковые при опьянении: эйфория, возбуждение, сменяющееся вскоре угнетением, головной болью, головокружением, тошнотой, рвотой. Появляются боли в области желудка, сильная жажда. Смерть в раннем периоде может наступить от поражения центральной нервной системы.

Первая помощь:

промыть желудок большим количеством воды (до 10 л) с добавлением активированного угля или танина;

вызвать «скорую помощь».

Инсектициды. К этим соединениям относятся тиофос, карбофос, хлорофос и др. Отравление происходит при попадании этих веществ на кожные покровы, в дыхательные пути и желудок.

Первая помощь.

срочно промыть желудок (3-4 раза по 10-15 л воды);

внутрь дать вазелиновое масло (100-200 мл), отвар льняного или конопляного семени, отвар крахмала, миндальное молоко, солевое слабительное (сульфат магния - 50 г);

несколько раз дать по 1 столовой ложке жженой магнезии с водой (при отсутствии магнезии можно дать 5-10 капель очищенного скипидара с равным количеством гофманских капель);

поставить очистительную клизму из теплой воды с добавлением небольшого количества глицерина;

при остановке дыхания и сердечной деятельности провести непрямой массаж сердца и искусственное дыхание;

вызвать «скорую помощь».

Дихлорэтан

Первая помощь.

сделать пострадавшему обильное многократное промывание желудка;

дать внутрь 100 мл вазелинового масла;

сделать глубокую очистительную клизму;

провести непрямой массаж сердца и искусственное дыхание;

вызвать «скорую помощь».

Мышьяк.

Первая помощь.

удалить из желудка токсические продукты, вызвав рвоту (давать пить теплую подсоленную воду в большом количестве и т. д.);

через каждые 5 минут давать пострадавшему жженую магнезию по 1 чайной ложке (для получения раствора 1,5 столовой ложки магнезии растворяют в 200 мл воды). Если в наличии есть специальное «мышьяковистое противоядие», то давать его через каждые 5 минут по 1 столовой ложке;

промыть кишечник, сделав глубокую клизму из чистой воды;

вызвать «скорую помощь».

Сулема. При отравлении сулемой наблюдаются рвота с кровью, сильные боли и рези в области желудка и кишечника, повышение температуры, отсутствие мочи, боли в суставах и костях, судороги.

Первая помощь.

вызвать рвоту у пострадавшего;

дать выпить большое количество молока с яичным белком. При сильном отравлении разболтать в 2 стаканах молока или воды 15-20 яичных белков и дать выпить сразу;

через полчаса дать выпить такую же порцию (процедура вызовет рвоту и хорошо прочистит желудок);

через каждые 5 минут давать пострадавшему щелочи, известковую воду, мел, соду, магнезию;

при отсутствии щелочей давать парное или свежее молоко.

Часто хороший эффект дает прием мелкого порошка древесного угля в овсяном отваре. Давать через час по столовой ложке.

При отравлении сулемой больному ни в коем случае нельзя давать соль (включая английскую).

В народной медицине рекомендуется при отравлении мышьяком, сулемой, ярью и другими минеральными ядами принимать молоко, сливочное масло, растительный жир, древесный уголь в порошке.

В старинных народных лечебниках при отравлении сулемой, ртутью, суриком, мышьяком, белилами рекомендуется 1 кг чистой просеянной золы залить 3 л воды и кипятить в течение 10 минут. Затем слить чистый щелок и давать пить пострадавшему по 150 мл через каждые 15 минут. Запивать парным молоком (пить тоже по стакану). Лечение продолжать до тех пор, пока не исчезнут боли и жжение в желудке.

Отравления лекарственными препаратами и алкоголем.

Барбитураты

Первая помощь.

Если больной находится в сознании, необходимо вызвать рвоту или промыть желудок через зонд подсоленной водой, ввести активированный уголь и солевой диуретик.

При коме - промывание желудка после предварительной интубации.

Показано повторное промывание каждые 3-4 ч до восстановления сознания.

Нейролептики

Первая помощь.

Промывание желудка водой с добавлением поваренной соли или изотоническим раствором натрия хлорида.

Солевое слабительное и активированный уголь.

Оксигенотерапия.

При угнетении дыхания - ИВ Л; при коллапсе - в/в введение жидкостей и норадреналина.

При аритмии - лидокаин и дифенин. При судорогах - диазепам, 2 мл 0,5% раствора.

Транквилизаторы

Первая помощь.

Повторное промывание желудка каждые 3-4 ч в течение первых суток.

Солевое слабительное и активированный уголь. При угнетении дыхания - ИВЛ.

Опиаты

Первая помощь.

Повернуть пострадавшего на бок или на живот, очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;

Поднести к носу ватку с нашатырным спиртом; вызвать скорую помощь;

До прибытия врачей следить за характером дыхания, при снижении частоты дыхания меньше 8-10 раз в минуту приступить к искусст­венному дыханию.

Повторные промывания желудка с активированным углем или перманганатом калия (1:5000), форсированный диурез, солевое слабительное.

Оксигенотерапия, ИВЛ.

Согревание. Препарат выбора - антагонист морфина - налоксон, в/м 1мл (для восстановления дыхания); при отсутствии - налорфин, 3-5мл 0,5% раствора в/в. При брадикардии - 0,5-1мл 0,1% раствора атропина, при ОЛ - 40мг лазикса.

Алкогольное отравление.

Первая помощь.

Повернуть больного на бок и очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;

Промыть желудок;

Положить на голову холод;

Поднести к носу ватку с нашатырным спиртом;

Вызвать скорую помощь.

Антигистаминные препараты

Первая помощь.

Промывание желудка, введение солевого слабительного, очистительная клизма.

Для купирования судорог - седуксен, 5-10 мг в/в; при возбуждении - аминазин или тизерцин в/м.

Показан физостигмин (п/к), или галантамин (п/к), аминостигмин (в/в или в/м).

Клофелин

Первая помощь.

Промывание желудка, введение адсорбентов, форсированный диурез.

При брадикардии - атропин 1 мг в/в с 20 мл 40% р-ра глюкозы.

При коллапсе - 30-60 мг преднизолона в/в.

**1.2 ПМП при ожогах**

Первая помощь при ожогах термических.

Устранение обжигающего фактора. Если на пострадавшем горит одежда, его обливают водой или накрывают плотной тканью. В случае попадания на одежду горящей жидкости, ее немедленно снимают.

При ожоге І или ІІ степени поврежденное место охлаждают в течение 15 минут под проточной водой. После чего его накрывают чистой влажной тканью и прикладывают холод.

Нельзя обрабатывать водой место ожога III степени. Его только накрывают чистой влажной тканью.

Необходимо дать пострадавшему обезболивающий препарат и часто поить его водой.

Первая помощь при ожогах электрических.

Отключить от сети прибор, который вызвал поражение или общим рубильником отключить электроэнергию.

Срочно вызвать скорую помощь.

При потере сознания пострадавшим, проверяют его дыхание и пульс.

При неровном, слабом дыхании делают искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

Если пострадавший в сознании, ему дают теплый чай, 15-20 капель настойки валерианы.

Первая помощь при ожогах лучевых.

Охлаждение. Для этого подойдут примочки и компрессы холодной чистой воды.

Обработка антисептическими средствами - хлоргекседин, фурацилин.

Обработка специальными средствами от загара.

В зависимости от тяжести ожога можно применить кремы с экстрактами алоэ, ромашки, витамина Е. В более серьезных случаях эффективно применение Пантенола.

Обезболивание. Для уменьшения боли при ожоге принимают Ибупрофен, Парацетамол, Аспирин.

Уменьшить зуд и жжение помогут антигистаминные средства.

**1.3 ПМП при обморожениях**

При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно растереть обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом.

Снять перчатки или обувь, руки согревать дыханием и легким массажем, а стопы ног растиратьв направлении сверху вниз.

При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутать пораженное место, теплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения.

Немедленно вызвать врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

Пить любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко)

Примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы, 15-20 капель корвалола или валокордина , под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

НЕЛЬЗЯ:

• Быстро согревать обмороженные места (обкладывание грелками, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом пораженные ткана, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;

• Растирать обмороженные участки снегом из-за повреждения мелкими льдинками поверхности кожи и занесения инфекции;

• Употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов и ухудшение снабжения пораженных участков кислородом);

• Натирать обмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.

ПОМНИТЕ: спасти обмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы

**Глава 2. Острые состояния, обусловленные климатическими факторами**

**2.1 Тепловой (солнечный) удар**

Первая помощь

пострадавшего положить на спину, в более прохладное место, для облегчения дыхания расстегнуть одежду и улучшить вентиляцию (обеспечить доступ свежего воздуха). При гиперемии (покраснении кожи) лица пострадавшего укладывают с приподнятой головой, а в случае бледных покровов с горизонтально расположенной или несколько приподнятой головой;

необходимо смочить голову и грудь холодной водой, применить умеренно холодные обливания, положить холодные компрессы (примочки) на голову (лоб, темя, затылок), области крупных сосудов - шейную, паховую, подключичную, подмышечную, подколенную артерии;

если больной в сознании ему необходимо дать для питья холодную подсоленную воду и холодный крепкий сладкий чай. Установлено, что при перегревании раствор глюкозы понижает температуру тела. Поэтому, при тепловом и солнечном ударах целесообразно употреблять для питья 1% раствор глюкозы, газированный углекислым газом. Растворы глюкозы и хлорида натрия желательно применять также для профилактики перегревания организма;

при расстройстве дыхания показана подача кислорода через маску, при остановке дыхания и кровообращения - проведение искусственного дыхания и наружного массажа сердца;

Больные, перенесшие тепловой или солнечный удар, нуждаются в медицинском наблюдении, а в ряде случаев при расстройстве жизненно важных функций организма - в стационарном лечении.

**2.2 Укачивание и кислородное голодание**

«Морская болезнь»

Средства от укачивания - классификация с примерами препаратов. Средства от укачивания обладают свойством подавлять развитие неприятных симптомов, развивающихся при перемещении на транспортном средстве. Способностью подавлять симптомы укачивания обладает широкий спектр фармакологических препаратов, относящихся к различных группам.

Препараты холинолитики, которые снижают активность парасимпатической нервной системы. К данной группе относится препарат Аэрон.

Препараты, угнетающие центральную нервную систему и рефлексы. К данной группе относятся Диазепам, Медазепам АВД, Празепам, Рудотель, Реланиум, Седуксен, Элениум.

Антигистаминные препараты. К данной группе относятся Бонин и Драмина.

Психостимуляторы. К данной группе относятся Кофеин, Сиднокарб, Эфедрин, Сидноглутон.

Противорвотные средства. К данной группе относятся Апо-Метоклоп, Церукал, Торекан.

Препараты, ускоряющие адаптацию организма к укачиванию. К данной группе относятся Бемитил и Элеутерококк.

Препараты, нормализующие микроциркуляцию в клетках вестибулярного аппарата. К данной группе относится Бетасерк, Микрозер, Предуктал, Сермион, Стугерон, Циннаризин, Флунаризин, Аминалон, Пикамилон, Фенибут, Кенидрил.

Гомеопатические препараты, к которым относятся Вертигохель, Вератрумальбум, Коккулюс, Боракс, Петролиум и Авиа-Море.

Биологически активные добавки, к которым относится Имбирь в капсулах.

«Горная болезнь».

Первая помощь.

При появлении признаков высотной болезни надо по возможности спуститься с высоты.

Если это невозможно (например при длительном авиаперелете), то необходимо находиться в покое, дышать кислородом (из кислородной подушки или при помощи специальной аппаратуры).

Народная медицина рекомендует употреблять в пищу лимоны и кофе, если у вас появились признаки высотной болезни.

Профилактика высотной болезни достигается в первую очередь физической подготовкой, особенно хороший эффект дают занятия гимнастикой, плаванием, конькобежным и лыжным спортом.

Благотворно сказывается также соблюдение режима питания, сна и отдыха.

**Библиография**

1. М.В. Буянов, Ю.А. Нестеренко «Первая медицинская помощь: Учебник» (М.: Медицина, 2000).

2. Интернет-источник: http://dompr.ru/81-pomoshh-pri-otravlenie-yadoximikatami.html

. Интернет-источник: http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/445-pervaya-pomoshh-pri-lekarstvennyx-otravleniyax

. Интернет-источник: http://dolgojit.net/ozhog.php

. Интернет-источник: http://www.tiensmed.ru/news/sredstvaotuka4-ip0.html

. Интернет-источник: http://www.medn.ru/statyi/opisanie-bolezney-i-narodnyie-sovetyi-po-ih-lecheniyu/vyisotnaya-gornaya-bolezn.html.