**Министерство здравоохранения Нижегородской области**

**ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр медицинской профилактики»**

*Утопление*

***(памятка)***



г.Нижний Новгород

2018

Утопление – это вид механического удушья или смерть, которые возникают в результате заполнения легких и дыхательных путей водой или другими жидкостями.

**Виды утопления**

В зависимости от внешних факторов, состояния и реакции организма различают несколько основных видов утопления:

* истинное (аспирационное, «мокрое») утопление – характеризуется попаданием большого количества жидкости в легкие и дыхательные пути, составляет около 20% от общего числа случаев утопления;
* ложное (асфиктическое, «сухое») утопление – происходит спазм дыхательных путей, в результате которого возникает недостаток кислорода, на последних стадиях «сухого» утопления дыхательные пути расслабляются, и жидкость заполняет легкие, этот вид утопления считается наиболее частым и встречается примерно в 35% случаев;
* синкопальное (рефлекторное) утопление – характеризуется спазмом сосудов, который приводит к остановке сердца и дыхания, в среднем этот вид утопления встречается в 10% случаев;
* смешанный тип утопления – совмещает признаки истинного и ложного утопления, встречается приблизительно в 20% случаев.

**Причины утопления и факторы риска**

Наиболее частой причиной утопления является пренебрежение основными мерами предосторожности. Люди тонут из-за купания в сомнительных водоемах и местах, где вход в воду запрещен, а также из-за купания во время шторма. Достаточно часто встречающимися причинами утопления являются заплыв за буйки и купание в нетрезвом состоянии.

Значительную роль также играет так называемый фактор страха. Человек, который плохо плавает или не умеет плавать, может случайно попасть на большую глубину и запаниковать. Как правило, это сопровождается хаотичными движениями и криками, в результате которых воздух покидает легкие, и человек действительно начинает тонуть.

Другими факторами риска являются большая скорость течения, водовороты, а также наличие у человека сердечнососудистых заболеваний. Причинами утопления также могут стать утомление, травмы, полученные во время ныряния, а также резкая смена температуры.

**Механизм утопления и признаки утопления**

Считается, что тонущий человек всегда кричит и размахивает руками, поэтому определить подобную критическую ситуацию очень легко. Встречаются случаи, когда утопающий совсем не похож на тонущего, и признаки утопления незаметны даже с достаточно близкого расстояния.

Человек, активно размахивающий руками и зовущий на помощь, вероятнее всего, находится под воздействием паники, когда настоящие признаки утопления не проявляются. Он способен оказать помощь своим спасателям, например, ухватиться за спасательное снаряжение.

В отличие от случаев внезапной паники на воде, по-настоящему тонущий человек может выглядеть так, как будто он нормально держится на воде. Он неспособен позвать на помощь, так как его дыхание нарушено. При выныривании ему хватает времени только на быстрый выдох и вдох, после чего тонущий снова уходит под воду и ему не хватает времени, чтобы позвать на помощь.

Перед тем как полностью погрузиться в воду тонущий человек может продержаться у поверхности воды от 20 до 60 секунд. При этом его тело располагается вертикально, ноги неподвижны, а движения рук инстинктивно направлены на то, чтобы оттолкнуться от воды.

**Другими признаками утопления являются:**

* характерное расположение головы, когда она откинута назад, или полностью погружена в воду, а рот при этом открыт и располагается непосредственно у поверхности;
* глаза человека закрыты или не видны под волосами;
* «стеклянный» взгляд;
* человек совершает частые вдохи, захватывая воздух ртом;
* жертва пытается перевернуться на спину или плыть, но безуспешно.

**Как оказать помощь при утоплении**

Первая помощь при утоплении – это извлечение пострадавшего из воды. К тонущему лучше всего подплыть сзади, после чего его нужно перевернуть на спину таким образом, чтобы лицо находилось на поверхности воды. Затем пострадавшего необходимо как можно скорее транспортировать на берег.



Следует знать, что оказывая помощь при утоплении, нередко можно столкнуться с проявлением у тонущего инстинктивной реакции, когда он может ухватиться за спасателя и потащить его в воду. В таких случаях важно не паниковать, постараться вдохнуть как можно больше воздуха и глубоко нырнуть. Тонущий потеряет опору и инстинктивно разожмет руки.

Сразу после транспортировки пострадавшего к берегу необходимо проверить пульс и определить вид утопления.

При истинном («мокром») утоплении кожа и слизистые оболочки пострадавшего имеет синюшный оттенок, а вены на шее и конечностях набухают.

При ложном утоплении кожные покровы не имеют синюшной окраски.

При синкопальном утоплении кожа имеет выраженный бледный цвет.

В случаи мокрого утопления первым делом необходимо удалить жидкость из дыхательных путей пострадавшего. Его необходимо положить на согнутое колено и похлопать по спине. При отсутствии пульса нужно как можно скорее приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

Первая помощь при утоплении сухого или синкопального типов не требует удаления воды из легких и дыхательных путей. В этом случае необходимо сразу приступать к вышеназванным реанимационным мероприятиям.

Очень важно помнить, что помощь при утоплении ни в коем случае не должна ограничиваться данными мероприятиями. После реанимации возможны осложнения в виде повторной остановки сердца или отека легких, поэтому пострадавшего в любом случае необходимо как можно скорее показать врачу. Даже в тех случаях, когда тонущего удалось вытащить из воды очень быстро, и он не успел потерять сознание, нужно вызывать скорую помощь – это поможет избежать возможных осложнений.