

Обморок: как оказать первую помощь?

Потеря сознания – явление распространённое. Более 30% людей хотя бы раз в жизни сталкивались с ним. И поскольку каждому из нас довелось или ещё придётся наблюдать обморок, то нелишним будет узнать о способах оказания первой помощи.

Причины обморока

Давайте сначала разберёмся с тем, что вызывает обмороки. При внешне схожих проявлениях потери сознания, причины обморока бывают самыми разнообразными. Они всегда являются тревожным симптомом неблагополучия в организме.

Известно, что в XIX веке девушки гораздо чаще падали в обморок. Причиной же было всеобщее ношение корсетов. В погоне за узкой талией садились на голодные диеты и часто доводили себя до изнеможения. Как следствие, профессиональной болезнью светских дам был «хлороз» – проявление анемии, характерным признаком которого был бледно-зеленоватый оттенок кожи. Анемия была главным фоном развития обморочных состояний.

Физиологическими причинами обмороков также могут быть сердечно-сосудистая и сахарная недостаточность, хроническое заболевание лёгких, распространённое среди курильщиков, нарушение работы сердца и ряд других заболеваний. **Именно поэтому при первых появлениях обморока следует обратиться к врачу.**

Нередко обморок бывает вызван стрессовыми ситуациями, порой самыми «пустяковыми»: вид крови, медицинской иглы. Также поводом для обморока может послужить беременность, пребывание в душном помещении, кровопотеря, длительная неподвижность и нахождение в сидячем положении. Потеря сознания обычно вызвана недостатком кислорода в головном мозге.

Симптомы обморока

Характерными признаками обморока являются тошнота, головокружение, звон в ушах, потемнение и мелькание в глазах. Появляется слабость, снижается артериальное давление, дыхание становится поверхностным. Длится обморок от нескольких секунд до нескольких минут. Следует заметить, что **обморок в большинстве случаев появляется у сидячих, стоящих и идущих людей. У лежащих он обычно не возникает.**

Оказание первой помощи

Приступ потери сознания вызван сужением кровотока к головному мозгу. Поэтому, прежде всего, больного нужно уложить в такое положение, чтобы ноги были выше туловища. Откройте все окна. Ослабьте воротник, а также всё, что затрудняет свободное дыхание. Дайте понюхать нашатырный спирт, но осторожно, чтобы он не попал на слизистые оболочки и тем самым не вызвал ожог. Обрызгайте лицо водой.

Если больной не приходит в себя в течение нескольких минут, вызывайте «скорую помощь».

Профилактика

Не следует забывать и о профилактике обмороков. Крайне полезны регулярные физические упражнения, поскольку они укрепляют кровеносные сосуды и улучшают кровообращение. Также нелишними будут ежедневные получасовые прогулки на свежем воздухе. Если вы ощущаете приближение обморока, глубоко подышите. Это улучшит кровоток в вашем организме.

Помните, что обмороки очень часто являются следствием серьёзных нарушений в организме, поэтому стоит обязательно проконсультироваться с врачом. Не откладывайте это, ведь только вы ответственны за своё здоровье.

Автор - **Владислав Писарук**

[Источник](#)