**Перша допомога при непритомності**

Непритомність – це раптова короткочасна втрата свідомості, яка триває від декількох секунд до декількох хвилин, а причиною непритомності є порушення кровообігу в головному мозку.

Кожна людина хоча б раз у житті стикалася з ситуацією, коли близька людина непритомніє. Що при цьому потрібно робити і **як надати першу допомогу при непритомності?**

**Причини непритомності**

Найчастіше причинами непритомності можуть стати страх, несподівана різка біль, нервові потрясіння. В результаті перерахованих факторів миттєво знижуються артеріальний тиск та темпи кровообігу, в результаті чого циркуляція крові в головному мозку порушується.

Також непритомність може виникати на тлі загальної слабкості організму і одночасного нервового виснаження. У цьому випадку необхідно позбутися першопричини – слабкості, яка може виникати через погане харчування, голод, постійні стреси.

Відсутність достатньої кількості кисню дуже часто може провокувати непритомність. Рівень кисню знижується в приміщеннях з поганою вентиляцією, при великому скупченні людей, під час забруднення тютюновим димом. При недостатньому рівні кисню мозок погано забезпечується кров’ю, і виникає непритомність.

Тривале перебування в положенні без руху, особливо це відноситься до позиції стоячи, що може призвести до непритомності. Застій крові в області ніг зменшує надходження крові до мозку.

**Ознаки непритомності**

Основними ознаками непритомності є короткочасна втрата свідомості, падіння потерпілого. Дихання стає поверхневим і рідким, але дихальні шляхи при цьому залишаються вільними.

В переднепритомному стані може спостерігатися запаморочення, різка слабкість, шум у вухах, холодний піт, пелена перед очима, оніміння кінцівок і нудота.

**Перша допомога при непритомності**

В першу чергу почати потрібно з простих і найбільш доступних методів допомоги. В обличчя хворому можна побризкати холодною водою, до носа піднести ватку, змочену в нашатирному спирті. Якщо раптом під рукою не виявилося нашатирного спирту, то можна змочити ватку оцтом або одеколоном і піднести її до носа хворого. Також оцтом або одеколоном можна натерти скроні хворого.

Людину, яка втратила свідомість, незалежно від причини, необхідно покласти на спину. При цьому голова повинна знаходитися нижче, ніж ноги – для цього під ноги хворому можна підкласти валик, згорнутий, наприклад, з одягу. До обличчя і грудей хворого слід покласти змочений холодною водою рушник. Ноги хворого потрібно зігріти, наприклад, грілками. Також необхідно забезпечити хворому надходження свіжого повітря.

Після того як свідомість повернулася до хворого, не слід поспішати піднімати людину на ноги, краще спочатку дати потерпілому гарячі напої: міцний чай, каву.

У разі простої непритомності перераховані дії допоможуть хворому повернутися до свідомості. Якщо ж надана перша допомога при непритомності не дала результату, терміново потрібно викликати швидку допомогу.

До приїзду лікаря необхідно постаратися підсилити приплив крові до серця і голови від кінцівок. Для цього потрібно на 15 хвилин підняти вгору праву руку хворого, а його ліву ногу підняти і туго забинтувати від пальців і до стегна. Якщо бинта немає під рукою, то підійде шарф. Через 15 хвилин, якщо «швидка» все ще не приїхала, потрібно поміняти положення рук і ніг хворого: ліва рука піднімається, права нога бинтується.

Перша допомога при непритомності може знадобитися в самий несподіваний момент, коли, наприклад, абсолютно ніяких підручних засобів немає. Тоді можуть допомогти народні способи, які вважаються дієвими при непритомності.

Наприклад, популярний такий спосіб. Потерпілого слід взяти за мізинець і сильними різкими рухами стискати його від основи до нігтя. Далі слід такими ж рухами масажувати великий палець. Потім великим, вказівним і середнім пальцями, складеними «пучкою», потрібно зробити кілька обертальних рухів на долоні потерпілого: в центрі горбка біля великого пальця потерпілого. Після цього слід кілька разів сильно здавити мочки вух потерпілого.

***І пам’ятайте, що своєчасно надана перша допомога при непритомності підвищує шанси на те, що шкода для організму потерпілого буде мінімальною.***