

**ДЖОН ФЮРСТ**

# **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

**КАРМАННЫЙ ГИД  
ПО СПАСЕНИЮ  
ЖИЗНИ**



МОСКВА

УДК 614.88  
ББК 53.5  
Ф99

**THE COMPLETE FIRST AID POCKET GUIDE:**  
**Step-by-Step Treatment for All of Your Medical Emergencies Including**  
**Heart Attack, Stroke, Food Poisoning, Shock, Anaphylaxis,**  
**Minor Wounds, Burns**  
by John Furst

Copyright © 2018 by Simon & Schuster, Inc.

Published by permission of Adams Media, an imprint of Simon & Schuster, LLC (USA) via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

**Фюрст, Джон.**

Ф99      Первая помощь : карманный гид по спасению жизни / Джон Фюрст ; [перевод с английского В. Д. Колтыгиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Спаси себя и близких. Книги, которые спасут вашу жизнь).

ISBN 978-5-04-214770-8

Как вести себя в экстренной ситуации? У многих из нас есть лишь общее представление о правилах оказания первой помощи. Эта книга направлена на то, чтобы структурировать разрозненные знания и обрести уверенность в своих действиях.

От общих положений и методов по оказанию медицинской помощи до описания различных ситуаций и алгоритмов действий в каждой из них — автор, специалист в сфере первой помощи, дает практические рекомендации с наглядными иллюстрациями и объяснениями принципов ее оказания. Доступные и четкие инструкции помогут не растеряться и выполнить правильные действия до приезда скорой помощи.

**УДК 614.88**  
**ББК 53.5**

© Колтыгина В.Д., перевод на русский язык, 2025  
ISBN 978-5-04-214770-8      © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Оглавление

---

Предисловие к русскому изданию.....	7
Полное руководство по оказанию первой помощи...9	
Вступление.....	10
<b>Глава 1. Что считается первой помощью, а что нет</b> .....	<b>12</b>
Чего от вас ждут пострадавшие при оказании первой помощи?.....	15
Управление происшествием.....	17
Вызов служб экстренной помощи .....	21
Как защитить себя от инфекции?.....	23
Измерение жизненно важных показателей .....	26
Сбор важной информации от пострадавшего: подробный анамнез .....	31
<b>Глава 2. Руководство по оснащению для оказания первой помощи</b> .....	<b>34</b>
Основное содержимое аптечки первой помощи.....	35
<b>Глава 3. Навыки спасения жизни</b> .....	<b>43</b>
Осмотр пострадавшего без сознания .....	44
Положение для восстановления проходимости верхних дыхательных путей.....	50
Сердечно-легочная реанимация (СЛР).....	52

СЛР в особых случаях.....	60
Использование автоматического наружного дефибриллятора (АНД).....	63
Помощь жертве удушья.....	68
<b>Глава 4. Незначительные травмы.....</b>	<b>74</b>
Незначительные раны (порезы и ссадины).....	75
Повреждения мягких тканей (повреждения мышц, сухожилий).....	79
Занозы.....	81
Мозоли.....	84
Инородное тело в глазу.....	85
Выбитые зубы.....	87
Кровотечение из носа.....	88
Обморок.....	91
Гематома вокруг глаза (синяк под глазом).....	94
Травма носа.....	96
Поверхностные ожоги.....	98
<b>Глава 5. Распространенные заболевания.....</b>	<b>101</b>
Ушная боль.....	101
Диарея.....	103
Тошнота и рвота.....	105
Легкая сезонная респираторная вирусная инфекция («обычная простуда», ОРВИ).....	108
Грипп.....	111
Головная боль.....	113
Морская болезнь.....	115
Панические атаки и гипервентиляция легких.....	118
<b>Глава 6. Травмы.....</b>	<b>120</b>
Сильное кровотечение.....	121
Травматическая ампутация.....	124
Колотые раны.....	126
Шок.....	127
Переломы закрытые.....	130

Переломы открытые .....	135
Вывихи .....	136
Травмы головы .....	141
Травмы шеи и спины.....	145
Серьезные ожоги.....	151
Химические ожоги.....	155
<b>Глава 7. Неотложная медицинская помощь .....</b>	<b>158</b>
Инфаркт (сердечный приступ).....	159
Инсульт (нарушение мозгового кровообращения) .....	164
Астма.....	168
Анафилактический шок (тяжелая аллергическая реакция).....	171
Менингит и менингококковый сепсис .....	175
Судороги .....	179
Диабетическая гипергликемия (высокий уровень сахара в крови).....	184
Диабетическая гипогликемия (низкий уровень сахара в крови).....	187
Отравление .....	189
Экстренные роды .....	196
<b>Глава 8. Детская неотложная помощь и болезни .....</b>	<b>200</b>
Уход за больным ребенком или младенцем .....	201
Сердечно-легочная реанимация (СЛР) у детей.....	207
Детское удушье .....	212
Инородный предмет в ухе .....	217
Инородный предмет в носу.....	220
Круп .....	222
Бронхиолит.....	223
Ветряная оспа .....	225
Фебрильные судороги.....	228
Обезвоживание.....	230

<b>Глава 9. Следствия условий окружающей среды.....</b>	<b>232</b>
Переохлаждение .....	233
Обморожение .....	236
Тепловой удар.....	240
Солнечный ожог.....	243
Удар молнии.....	245
Утопление .....	247
<b>Глава 10. Укусы.....</b>	<b>249</b>
Укусы животных.....	250
Укусы людей.....	252
Змеиные укусы .....	253
Укусы насекомых .....	255
Укусы медуз.....	260
<b>Приложения.....</b>	<b>263</b>
1. Техника оказания первой помощи .....	263
2. Состав аптечки первой помощи.....	273
3. Памятки по оказанию первой помощи .....	277
4. Перечень заболеваний, лекарственных средств и состояний.....	279
<b>Об авторе.....</b>	<b>287</b>

## **Предисловие к русскому изданию**

---

Первая помощь — комплекс мероприятий, направленных на сохранение и поддержание жизни и здоровья пострадавших, проводимых при несчастных случаях, травмах, ранениях, поражениях, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью пострадавших, до оказания медицинской помощи.

### **Запомните!**

1. При оказании первой помощи не ставят диагноз, а оказывают помощь.
2. Первую помощь оказывают при отсутствии угрожающих факторов жизни и здоровью оказывающего ее лица!
3. Оказание первой помощи допускается, если отсутствует выраженный до начала оказания первой помощи отказ гражданина или его законного представителя от оказания первой помощи.
4. При оказании первой помощи двум и более пострадавшим последовательность зависит от тяжести их состояния, при этом приоритет нужно отдавать детям (несовершеннолетним).
5. При оказании первой помощи используют укладки, наборы, аптечки или подручные средства.

## **Перечень состояний, при которых оказывают первую помощь в России:**

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и/или остановка сердца.
3. Нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом и иные угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания.
4. Наружные кровотечения.
5. Травмы, ранения и поражения, вызванные механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения.
6. Отравления.
7. Укусы ядовитых животных и насекомых.
8. Судорожный приступ, сопровождающийся потерей сознания.
9. Острые психологические реакции на стресс.

Не является преступлением или административным правонарушением причинение вреда или нарушение прав пострадавшего или заболевшего при оказании ему первой помощи при крайней необходимости, то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей человеку.

*К. А. Свешников*

*Кандидат медицинских наук, заместитель главного врача по медчасти ГБУЗ Республики Мордовия «Станция скорой медицинской помощи», заслуженный врач и главный внештатный специалист по скорой медицинской помощи Минздрава Республики Мордовия*

## Полное руководство по оказанию первой помощи

---

Пошаговая инструкция при всех экстренных ситуациях, включая:

- инфаркт;
- удушье;
- анафилактический шок;
- инсульт;
- травмы головы;
- незначительные раны;
- пищевые отравления;
- шок;
- ожоги.

Эта книга дает общую информацию о лечении острых травм или заболеваний, когда профессиональная медицинская помощь недоступна. Понятия и рекомендации, изложенные в ней, дополняют советы квалифицированных медработников. При любой острой травме или хроническом заболевании, пожалуйста, проконсультируйтесь с лечащим врачом, прежде чем использовать какие-либо методы из нашей книги. Автор и издатель не несут ответственности за действия, прямо или косвенно использующие информацию, содержащуюся в этой книге.

*Джон Фюрст*

## Вступление

---

### Что такое первая помощь?

Может оказаться, что в какой-то момент жизни вам понадобится оказать первую помощь больному или пострадавшему до прибытия медработников. Это может существенно повлиять на исход болезни или несчастного случая, а иногда и спасти жизнь человеку.

В «**Полном руководстве по оказанию первой помощи**» вы узнаете, что делать, если пострадавший не реагирует на вас, как оказывать первую помощь при ранах и переломах костей, что предпринять, если у кого-то случился инфаркт или инсульт. В книге объясняется, как лечить переохлаждение или тепловой удар и как защититься от солнечных ожогов. Вы узнаете, как правильно проводить сердечно-легочную реанимацию (СЛР), — жизненно важный навык, который у большинства людей ассоциируется с оказанием первой помощи.

Эта книга научит быстро оценивать ситуацию, требующую первой помощи, и принимать меры для стабилизации состояния пострадавшего.

В любой экстренной ситуации важно обеспечить пострадавшему спокойствие и уверенность, оказать ему первую помощь и вызвать профессиональную медицинскую помощь. Не стоит недооценивать силу

для пострадавшего успокаивающего, ободряющего присутствия уверенного человека.

Книга представляет собой краткое справочное руководство. В каждой главе дается общее представление о состоянии здоровья или об условиях экстренной ситуации, описаны основные признаки и симптомы, а также способы оказания первой помощи. Большое внимание уделено ключевым особенностям заболевания, чтобы можно было распознать его и предпринять соответствующие меры. Иллюстрации, приведенные в книге, служат удобными справочными пособиями.

Первая помощь не должна быть слишком сложной и не требует глубоких медицинских знаний. Никогда не знаешь, когда и кому может потребоваться первая помощь, поэтому будьте готовы!

### **Всегда обращайтесь к врачу!**

Пожалуйста, помните, что эта книга не заменяет помощи квалифицированного практикующего врача и обратиться к нему нужно незамедлительно. После покупки этой книги подумайте о том, чтобы на практике овладеть основными навыками оказания первой помощи.

# Глава 1

---

## **ЧТО СЧИТАЕТСЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩЬЮ, А ЧТО НЕТ**

При оказании первой помощи ваша главная цель — сохранять жизнь пострадавшего до тех пор, пока ему не окажут помощь спасатели, сотрудники скорой медицинской помощи или другие медицинские работники. Изучение этой книги — хороший способ познакомиться с основными приемами оказания первой помощи, но это не заменяет посещения практических занятий по ее оказанию. В ситуации оказания первой помощи от вас не требуется знаний и работы, как от врача или фельдшера. Не верьте всему, что видите в фильмах: вы не будете проводить операцию на открытом сердце на обочине дороги или диагностировать сложные заболевания. Вместо этого вам следует использовать простейшие приемы для спасения жизни человека, чтобы сохранить ее до прибытия бригады скорой помощи.

Вот примеры того, что можно сделать при оказании первой помощи, чтобы спасти жизнь пострадавшему.

- Открыть дыхательные пути пострадавшего, который находится без сознания, и перевести его в положение для восстановления проходимости дыхательных путей (см. «Положение для восстановления проходимости дыхательных путей», глава 3 нашей книги).
- Провести сердечно-легочную реанимацию (СЛР) с использованием автоматического наружного дефибриллятора (глава 3).
- Остановить опасное для жизни кровотечение и определить развитие шока у пострадавшего (глава 6).
- Распознать признаки опасного для жизни состояния, такого как менингит или инфаркт, и своевременно вызвать скорую медицинскую помощь (глава 7).
- Охладить пострадавшего, у которого случился тепловой или солнечный удар (глава 9).

После сохранения жизни ваша следующая цель — предотвратить ухудшение состояния пострадавшего. Скорее всего, вам не удастся устранить основную проблему, но можно предотвратить ухудшение. Например, вы не можете остановить приступ, но в состоянии открыть и защитить дыхательные пути пострадавшего, после того как приступ

пройдет. При подозрении на травму шеи или спины можно предотвратить травмы спинного мозга, удерживая пострадавшего неподвижным до прибытия скорой помощи.

Наконец, ваша следующая цель — способствовать выздоровлению пострадавшего после травмы или болезни. Действия, предпринятые в первые несколько минут от начала заболевания или травмы, могут существенно повлиять на выздоровление пострадавшего. Например, быстрое охлаждение обширного ожога уменьшит боль, глубину ожога, риск образования постоянного рубца. Еще один пример — своевременная эффективная реанимационная помощь пострадавшему при внезапной остановке сердца, когда оно перестало биться должным образом. Согласно результатам исследований раннее начало закрытого массажа сердца повышает шансы пострадавшего на полное выздоровление после остановки сердца.

### **Основные цели оказания первой помощи**

Запомнить основные цели оказания первой помощи можно, используя аббревиатуру СПС:

- Сохранить жизнь пострадавшему.
- Предотвратить ухудшение ситуации.
- Способствовать восстановлению после травмы или заболевания.

Если распознать признаки опасного для жизни заболевания, такого как инсульт (нарушение мозгового кровообращения) или менингит,

Чего от вас ждут пострадавшие при оказании первой помощи?

и оказать пострадавшему своевременную медицинскую помощь, можно значительно повысить его шансы на выздоровление.

## **Чего от вас ждут пострадавшие при оказании первой помощи?**

---

В экстренной ситуации ваша наиболее очевидная задача — оказание первой помощи пострадавшим при травмах или заболеваниях. Однако есть и другие действия, которые помогут оперативно справиться с ситуацией и обеспечить пострадавшему наилучшую помощь. Давайте подробнее рассмотрим некоторые из них.

Старайтесь контролировать ситуацию до прибытия профессиональной помощи. Мы расскажем об этом в разделе «Управление происшествием». Возможно, вам придется передать некоторые задачи (например, вызов скорой медицинской помощи) другим свидетелям. В экстренной ситуации до прибытия спасателей вам нужно будет взять на себя роль лидера. Возможно, вы будете единственным человеком, который понимает, как оказывать первую помощь. Старайтесь сохранять спокойствие и давать четкие инструкции тем, кто захочет оказывать помощь вместе с вами. Если пострадавших несколько, проинструктируйте других людей об оказании первой помощи, например как остановить кровотечение из раны.