**Первая помощь при обмороке**

**Что такое обморок?**

Вследствие различных причин вегетативная нервная система может своеобразно «отключать» функции сердца и системы кровеносных сосудов: на короткое время становятся реже сокращения сердца и снижается кровяное давление. Нередко одновременно сильно расширяются вены, и назад к сердцу почти не поступает кровь, мозг не получает кислорода. Проявляется недостаточность мозгового кровообращения, вследствие которого человек падает в обморок. Однако это не значит, что, когда человек в обмороке, клетки его головного мозга начинают действовать бесконтрольно. Напротив, **обморок** скорее является эффективным защитным средством головного мозга. Головной мозг, почувствовав, что для сохранения его нейронов недостаточно кислорода, пытается улучшить кровообращение. Делает он это очень просто: «придает» телу горизонтальное положение, тем самым облегчая работу сердца, чтобы кровь поступала в головной мозг, сердцу не требуется качать ее вверх. Как только головной мозг вновь получает достаточно кислорода, человек, находящийся в обмороке, приходит в себя. Обморок длится очень короткое время.

**Причины обморока**

В спертом воздухе не хватает кислорода, например, при большом скоплении людей (давке) в торговом центре или в недостаточно проветриваемой комната. Снабжение кислородом головного мозга может нарушиться при слабом кровообращении (например, когда ребенок слишком быстро растет). Поэтому довольно часто падают в обморок молодые люди в период полового созревания. **Причиной обморока** может быть и сильный испуг, душевное потрясение или острая боль (например, струя ледяной воды). Чаще всего лишаются чувств люди с нестабильной психикой, быстро путаются и очень чувствительные люди. У них обморок может вызвать даже незначительное волнение или вид, вызывающий отвращение (например, вид крови). **Причиной обморока** может быть снижение количества сахара в крови. Это часто случается с больными сахарным диабетом и людьми, пытающимися похудеть. При снижении содержания глюкозы в крови ниже нормы нарушается питание сердца. В этом случае обморок также является защитной реакцией, облегчающий работу сердца, только более экономно расходуется не кислород, а глюкоза.

**Чем отличается обморок от потери сознания**

Обморок - это кратковременная потеря памяти без снижения мышечного тонуса и исчезновения защитных рефлексов (например, рефлексов дыхания и глотания). Отсюда у человека в обмороке не возникает опасность, что он задохнется, напротив при потере сознания в связи с расслаблением мышц корень языка западает и может закупорить дыхательные пути.

Однако **обморок** может превратиться в потерю сознания: возникнет опасность для человеческой жизни. Это чаще всего происходит, если при падении человек ударяется головой. У него в обмороке могут начаться судороги, которые являются симптомом восстановления мозгового кровообращения. Судороги, которые не имеют никакой связи с эпилепсией, вызывает подавленная деятельность клеток мозга. Однако если обморок неожидан и его обстоятельства неизвестны, всегда нелишне посоветоваться с врачом и выяснить его причину.

**Оказание помощи при обмороке**

Правила оказания **первой помощи при обмороке** просты, но требуют быстрого выполнения:

* Проверить жизненно важные функции.
* Облегчить дыхание: отстегнуть стесняющие одежды.
* Поднять ноги кверху (придать телу положение «складного ножа» и обеспечить возвращение большего количества крови к сердцу).
* Открыть окно или вынести человека на улицу.
* Если сознание длительное время не восстанавливается, необходимо вызвать скорую помощь.

Если человек внезапно осел и потерял сознание - вызывайте врача! Даже если потерявший сознание пришел в себя, необходимо вызвать скорую помощь; возможно сотрясение мозга или другое опасное повреждение.

Если к человеку в обмороке возвращается сознание, ему не рекомендуется сразу вставать. Только спустя 10-30 минут. можно сделать попытку. Сначала нужно сесть на край кровати, потом медленно опустить ноги на пол. Если продолжает кружиться голова, лучше снова прилечь.