**[Потеря сознания, обморок: правила неотложной помощи для родителей](http://articles.komarovskiy.net/poterya-soznaniya-obmorok-pravila-neotlozhnoj-pomoshhi-dlya-roditelej.html)**

Под потерей сознания мы имеем в виду ситуацию, при которой ребенок внезапно перестает реагировать на окружающее. Принципиальный момент: выраженных и ***видимых*** расстройств дыхания и кровообращения при этом, как правило, не возникает.

В русском языке для обозначения внезапного и кратковременного расстройства сознания используется слово ***обморок***. Распространенный специальный термин с аналогичным значением — ***синкопе***.

Обмороку всегда что-то предшествует, но это «что-то» не всегда может быть видимым явлением. Легко объяснить обморок страхом или болью, но трудно связать его с нарушением ритма сердца или понижением уровня глюкозы в крови.

***Тактика неотложных родительских действий при обмороке всегда одинакова***, но последующая врачебная помочь во многом зависит от того, что привело к развитию обморочного состояния.

*В ожидании врача подумайте о том, что предшествовало обмороку. Что делали и где были вы? Что делал и где был ребенок? Проанализируйте его поведение, жалобы, просьбы, эмоции.*

Причинами обморока могут быть:

* проблемы с сердцем и сосудами;
* боль;
* страх;
* истерические реакции;
* кашель;
* раздражение рефлексогенных зон (например, на шее);
* нехватка кислорода во вдыхаемом воздухе (например, в горах);
* избыток кислорода, возникающий при учащенном дыхании;
* резкое изменение положения тела;
* перегрев и переохлаждение;
* и многое другое…

Наиболее распространенными симптомами обморока являются бледность кожи и холодный пот.

Симптомы, чаще всего непосредственно предшествующие обмороку: общая слабость, тошнота, ощущение сердцебиения, головокружение, «потемнение» в глазах, потеря равновесия.

ВНИМАНИЕ!

***Главный способ лечения обморока — это пребывание ребенка в горизонтальном положении.***

 Если ребенок теряет сознание на ваших глазах, прежде всего поддержите его, чтобы не ударился во время падения.

Дальнейшие действия:

* положите на спину;
* слегка запрокиньте голову;
* приподнимите ноги на 30–60°, подложив под них свернутую одежду, подушку и т. п.;
* расстегните (снимите) одежду, если она способна помешать дыханию;
* по возможности обеспечьте приток свежего воздуха (откройте окно, организуйте сквозняк, используйте вентилятор, веер, газету и т. п.).

 Внимание!

* если в течение 3 минут сознание не восстанавливается;
* если есть избыток слюны и (или) рвота (рвотные позывы);
* если дыхание затруднено — уложите ребенка в ***устойчивое положение на боку:***

 Внимание!

Обморок в большинстве случаев заканчивается еще до того, как вы успели обратиться за медицинской помощью. Тем не менее, даже если сознание восстановилось быстро и ребенок кажется вам совершенно здоровым, все равно проконсультируйтесь с врачом и до осмотра специалиста не спускайте с ребенка глаз.

 **Не надо:**

* кричать;
* бить по щекам;
* давать нюхать нашатырный спирт (не надо хотя бы потому, что при резком запрокидывании головы возможно повреждение и шеи, и затылка);
* тормошить;
* брызгать воду на лицо.

ВНИМАНИЕ!

Обучайте детей тому, что при первых признаках слабости или головокружения следует немедленно лечь или хотя бы сесть: это убережет их от травм, связанных с падением!