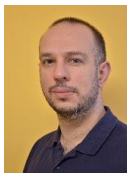


Prvá pomoc v situáciách ohrozujúcich život



Každý z nás sa môže ocitnúť v situácii, kedy sme odkázaní na pomoc druhého. Správne poskytnutá prvá pomoc ešte pred príchodom odborníka záchranej zdravotnej služby môže človeku v život ohrozujúcej situácii zachrániť život. Ktoré situácie to sú a ako sa pri nich správať, nám priblíži MUDr. Rastislav Sabanoš, lekár Oddelenia anestéziológie a intenzívnej medicíny a Záchranej zdravotnej služby vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou Skalica, a.s..

ŤAŽKO ZRANENÝ NA MIESTE DOPRAVNEJ NEHODY POTREBUJE POSKYTNÚŤ PRVÚ POMOC. NA ČO NESMIEM ZABUDNÚŤ?

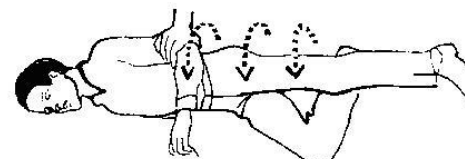
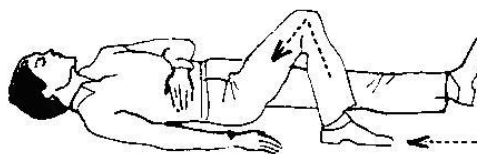
Záchrancovia pri poskytovaní prvej pomoci musia v prvom rade dbať na vlastnú bezpečnosť. Vozidlo záchrancu so zapnutými výstražnými svetlami by malo byť zaparkované v bezpečnej vzdialenosti cca. 10 - 15m od havarovaného vozidla. V smere jazdy havarovaného vozidla treba na cestu umiestniť výstražný trojuholník a obliecť si reflexnú vestu. Havarované vozidlo sa zabezpečí proti posunu, tzn. zatiahne sa ručná brzda a vytiahnu sa kľúče zo zapalovania. Pri zatvorených dverách sa vniká cez bočné okná, predné okná sú spevnené fóliou. Treba zistiť počet zranených osôb. U ranených sa zisťuje len vedomie a či dýchajú. Následne sa kontaktuje Záchranný zdravotný systém Slovenska (linka 112).

ZRANENÝ NA MIESTE NEHODY MASÍVNE KRVÁCA. MÁM STRACH, ABY SOM MU PRI POMÁHANÍ NEZANIESOL DO RANY INFEKCIU. ČO TREBA UROBIŤ?

V takejto situácii je treba predovšetkým chrániť seba. V auto lekárničke sú rukavice. Dezinfekčné tampóny budú mať z praktického hľadiska malý vplyv na čistotu masívne krvácajúceho poranenia. Raneného treba uložiť na chrbát. Dôležitá je kompresia v mieste krvácania tlakovým obvazom. Jeden obvaz sa uloží na miesto krvácania a druhým obvazom sa miesto obviaže. Pri otvorených zlomeninách veľkých kostí je dôležité znehybniť končatiny. Ruka sa fixuje do trojrohej šatky, dolné končatiny sa fixujú k sebe navzájom.

OSOBA V MOJEJ BLÍZKOSTI SA OCITLA V BEZVEDOMÍ, ALE DÝCHA? AKO JEJ POMÔCŤ?

Takáto osoba sa uloží do stabilizovanej polohy na boku. Treba si k zranenému kľaknúť. K nám bližšia horná končatina sa podloží pod zadok. Vzdialenejšia dolná končatina sa ohne v bedrovom a kolennom kĺbe a spolu so vzdialenejšou hornou končatinou sa pritiahnu k záchrancovi. Ruka vzdialenejšej hornej končatiny sa podkladá pod dolné líce osoby. Netreba zabudnúť na prípadné podchladenie osoby.



Po uskutočnení tiesňového volania (112) treba naďalej sledovať vedomie a dýchanie.

MUŽ SA CHYTÁ ZA HRUDNÍK A SŤAŽUJE SA NA ZVIERAVÚ BOLEŠŤ PRI SRDCI. AKO MU SPRÁVNE POSKYTNEM POMOC?

Tlaková bolesť za hrudnou kosťou je jednou z príznakov infarktu myokardu. Osoba je rozrušená, oblieva ju studený pot, zrýchlene dýcha, môže mať bolesti žalúdka a pálenie záhy. Takého pacienta treba posadiť, uvoľniť mu odev okolo krku a pásu. Ak je postihnutý v miestnosti, je vhodné vyvetrať. Pri infarkte myokardu pomôže podanie tablety kyseliny acetylsalicylovej (anopyrin) alebo nitroglycerínu, prípadne 2 vstreknutia nitroglycerín-spreja pod jazyk. Nasleduje volanie na tiesňovú linku 112.

VIDÍM NA ZEMI ČLOVEKA. NEVIEM, AKO DLHO A PREČO TAM LEŽÍ. ASI NEDÝCHA. ČO TREBA UROBIŤ?

Najdôležitejšia je kontrola vedomia a dýchania. Stav vedomia sa dá zistiť oslovením alebo bolestivým podnetom - napr. stlačením plnou silou za trapéz

(sval medzi krkom a plecóm). V stabilizovanej polohe na boku s mierne zaklonenou hlavou a predsunutou bradou sledujeme dýchanie. Dychovú činnosť možno overiť sledovaním pohybov hrudníka alebo počúvaním dychových šelestov pri ústach. Ak osoba dýcha, treba v stabilizovanej polohe sledovať jej stav. Ihneď treba volať o pomoc a aktivovať záchranný systém. Včas a správne aplikované oživovanie, resp. kardiopulmonálna resuscitácia (KPR) môže ohrozenému zachrániť život. Postihnutého v bezvedomí, ktorý nedýcha, treba uložiť do polohy na chrbte. KPR pozostáva z vonkajšej masáže srdca (vystreté ruky položené v strede hrudnej kosti stláčajú hrudník do hĺbky 5cm) a umelého dýchania v pomere 30:2. Pri nechote dýchať z úst do úst je možná alternatíva, a to len vonkajšia masáž srdca o frekvencii 100 tlakov za minútu.

AKO SA MÁ SPRÁVNE VYKONÁVAŤ “UMELÉ DÝCHANIE”?



Umelé dýchanie bez pomôcok sa deje dýchaním z úst do úst. Je vhodné použiť resuscitačné rúško. Treba si kláknúť k hlave postihnutého z boku, uvoľniť dýchacie cesty zákonom hlavy a predsunutím sánky, upchať nos. Účinný vdych má trvať 1 sekundu a je sprevádzaný zdvíhaním hrudníka.

AKÉ JE ČÍSLO ZÁCHRANNÉHO ZDRAVOTNÉHO SYSTÉMU SSOVENSKA (ZZS) A AKÉ INFORMÁCIE BUDÚ ODO MŇA ŽIADAŤ PRI ZAVOLANÍ?

Číslo Záchranného zdravotného systému je 112. Pracovníci ZZS budú požadovať od volajúceho príznaky a trvanie akútneho ochorenia, meno pacienta, rok narodenia, adresu. Treba sa riadiť pokynmi operátora tiesňovej linky.

AKO POSTUPOVAŤ PRI VDÝCHNUTÍ CUDZIEHO TELESÁ PRI JEDLE ALEBO PRI HRE?

Ak je osoba pri vedomí, je vhodné ju nabádať ku kašľu (pomalé nadýchnutie do plných pľúc a rýchle

vydýchnutie). Ak kašľať nedokáže, možno použiť “vypudzovacie hmaty”. Ak nepomáha 5 silných úderov dlaňou medzi lopatky, treba skúsiť nasledovný manéver. Postavíme sa za osobu, ktorá je v miernom predklone, hornými končatinami obchytíme jej brucho medzi pupkom a uhlom rebier, jednou rukou si uchopíme päšť svojej druhej ruky a 5 krát ťaháme zovretie dozadu nahor.



Pri neúspechu voláme linku 112. Ak osoba upadne do bezvedomia, pokračuje sa ako pri KPR za súčasného sledovania dutiny ústnej, či sa neobjaví vdýchnutý predmet. Vytieranie dutiny ústnej bez zrakovej kontroly prstom nie je dovolené.

OSOBE V MOJEJ BLÍZKOSTI SA SAMOVOĽNE SPUSTILA KRV Z NOSA. AKO POSTUPOVAŤ?

Osobu je nutné posadiť do predklonu, uvoľniť jej odev okolo krku a pása. Postihnutý má zostať pokojný a dýchať ústami. Krv sa má nechať samovoľne vytekať z úst. Na začiatok postačí 10 minút stláčať mäkkú časť nosa, nedvíhať hlavu, nerozprávať, nekašľať, nesmrkať. Ak krvácanie neprestalo, treba celý postup zopakovať. Ak krvácanie pretrváva dlhšie ako 30 minút, stav si už vyžaduje ošetrenie lekára so špecializáciou v odbore otorinolaryngológia (ušno-nosno-krčné).

AKO POSTUPOVAŤ PRI KRVÁCANÍ Z UCHA?

Osobu treba polohovať do polosedu s poraneným uchom nižšie (úklon hlavy do strany poraneného ucha), prikryť ucho sterilným štvorcóm a tento pripevniť obvazom okolo hlavy. Ak je prítomný cudzí

predmet v uchu, odporúča sa nevyťahovať ho a radšej osobu previesť na vyšetrenie. Pri páde z výšky a bezvedomí je takúto osobu vhodné uložiť do stabilizovanej polohy postihnutým uchom nižšie.

AKO POSTUPOVAŤ SPRÁVNE PRI KRVÁCANÍ Z ÚST?

Na miesto krvácania sa priloží tampón tak, aby nebolo možné zovrieť ústa, zahryznúť sa do tampónu sa odporúča na 15 minút. Ak krvácanie pokračuje, treba vložiť nový tampón a zopakovať postup. Odporúča sa 2 hodiny nejесť tuhú stravu a teplé nápoje.

PRÍBUZNÝ, KTORÝ JE DIABETIK, NÁHLE STRATIL VEDOMIE, ALE DÝCHA. AKO POSTUPOVAŤ?

Príbuzného je nutné uložiť do stabilizovanej polohy na boku a zmerať glykémiu, ak je to možné. U diabetikov môže aj normálna glykémia (cca. 4-6 mmol/l) spôsobiť bezvedomie, závisí to od rýchlosti poklesu. Je preto vhodné postupovať tak, akoby bola u postihnutej osoby hypoglykémia (nízka hladina krvného cukru). Krátkodobé zvýšenie hladiny krvného cukru pacienta na živote neohrozí. Postihnutému pomôže kocka cukru vložená medzi dolné zuby a líce, samozrejme treba volať linku 112.

NA ULICI DOSTANE ČLOVEK EPILEPTICKÉ KRČE. ČO ROBIŤ?

Za viditeľný prejav epilepsie možno považovať náhlu poruchu vedomia, sprevádzanú stuhnutím svalstva alebo následnými krčmi rúk a nôh, prípadne spenením slín okolo úst. Osoba pri záchvate epileptických krčov sa nechá tzv. krčovať, prihliadajúci sa snaží zabrániť poraneniu hlavy. Následne treba kontaktovať tiesňovú linku 112.

DIEŤA MÁ VYSOKÚ TEPLITU A DOSTANE KRČE, TZV. FEBRILNÉ KRČE. AKO POSTUPOVAŤ?

Lepšie je takémuto postihnutiu predísť ako reagovať naň. Dieťa náhle stuhne, zbledne až zmodrá okolo úst, vyvracia oči dohora, myká nohami i rukami. Ak tento stav trvá viac ako 5 minút, dieťa je potrebné hospitalizovať a vyšetriť. Obyčajne deti už predtým užívajú antipyretiká (lieky znižujúce teplotu). Pri teplote nad 39 °C je vhodné chladenie tela vlažnou vodou alebo zábalmi, podávanie antipyretík. Vhodné je mať doma čípok diazepam a ihneď podať 5mg u detí s váhou do 15kg a do 3 rokov (10mg u detí nad 15kg). Deťom, ktoré už prekonali febrilné krče v minulosti je vhodné podať čípok diazepam už pri teplote 38 °C v konečníku.

AKO POSTUPOVAŤ PRI ALERGICKEJ REAKCII PRI POŠTÍPANÍ VČELOU?

Medzi najčastejšie príznaky alergickej reakcie patria sťažené dýchanie, pískanie pri dýchaní ústami, výsev na koži, svrbenie, slzenie očí, pocit opuchu a trpnutie jazyka, pocit na odpadnutie. Dôležité je najprv ukludniť postihnutú osobu. Následne treba podať liek proti alergii (antihistaminikum - dithiaden), tabletku treba rozhrýzť. Postihnutí s už v minulosti prekonanou alergickou reakciou na uštipnutie včelou sú vybavení adrenálnom v injekcii (Epipen), ihneď ho treba aplikovať. Poloha postihnutého sa odvíja od prevládajúcich príznakov. Pri zhoršenom dýchaní je lepší polosed, pri kolapse je vhodnejšia tzv. autotransfúzna poloha, tj. v ľahu so zdvihnutými nohami. Treba odstrániť zdroj alergickej reakcie (žihadlo). K zabráneniu vstrebávania jedu sa odporúča cmúľať ľad, piť studenú vodu alebo priložiť ľad alebo studený predmet na kožu. Aktivovať záchranný systém treba ihneď.

PRÍBUZNÝ SA NÁHLE ZAČNE SŤAŽOVAŤ, ŽE NEOVLÁDA NA JEDNEJ STRANE TELA KONČATINY, JE MU ZLE ROZUMIEŤ ALEBO HOVORÍ "OD VECÍ". ČO SA STALO?

Takáto osoba prekonala cievnu mozgovú príhodu. Osobu pri vedomí treba uložiť na chrbát s hlavou vo vyvýšenej polohe a vybrať z úst cudzie predmety (aj zubné protézy).

Dôležité je sledovanie stavu vedomia a dýchania. Tento stav sa môže zhoršovať, preto treba pri bezvedomí osobu uložiť do stabilizovanej polohy a zavolať linku 112.

OSOBA V MOJEJ BLÍZKOSTI SA SŤAŽUJE NA BOLEŠŤ NA HRUDNÍKU. AKO JEJ MÔŽEM POMÔCŤ?

Najčastejšou príčinou je hypertenzia, tzn. vysoký krvný tlak. Postihnutému treba tlakomerom zmerať tlak krvi a frekvenciu srdca (automatické tlakomery to merajú spolu) s odstupom 15 min. Za predpokladu, že je tlak krvi zvýšený z rozčúlenia, treba postihnutú osobu upokojiť (aj príbuzných), usadiť ju do polosedu a upozorniť na prípadné užitie sedatív, ak ich má naordinované. Ak má postihnutý naordinovaný nitroglycerín (NTG), treba ho užiť. Efekt sa ukáže o 20 min. pri NTG alebo 60 min. pri sedatívach. Ak nedošlo k zlepšeniu treba kontaktovať tiesňovú linku.