

# KURS PIERWSZEJ POMOCY

## Europejska Rada Resuscytacji 2010

### 1. WSTĘP

- **co głupiego można zrobić** (skazanie na 3 lata za nieudzielenie pomocy, na 5 lat za nieumyślne spowodowanie śmierci):
  - tracheotomia
  - podanie leków osobom nieznanym (póki osoba chce przyjąć swoje własne leki i zrobi to sama – ok)
  - nacinanie ropni
  - nastawianie zwichnięć
  - nie wolno wozić rannych! (chyba że ktoś z dyspozytorni zgodzi się i każe przywieźć rannego)
- **co możemy zrobić:**
  - użyć bandażu
  - wykonać masaż serca
  - użyć AED – automatycznego defibrylatora (730 w Warszawie), użyte w 4 pierwszych minutach zwiększa szansę przeżycia o ok. 90% – ważne, żeby nie było mokro (ryzyko porażenia), nie stosujemy go u niemowlaków (dla dzieci są często specjalne nakładki, jeśli ich nie ma, możemy użyć dużych)
- objawy zawału (ataku serca): duszność, bóle w klatce piersiowej w okolicy mostka promieniujące do szyi, kłopoty z oddychaniem, zawroty głowy, drętwienie rąk, lepki pot, bledność, nudności, dreszcze, spadek ciśnienia tętniczego, stan podgorączkowy
- z osobą bliską rozmawiamy, nie odciągamy jej
- **klasyfikacja:**
  - niemowlęta (0 - 1) – mają mniejsze ciśnienie tętnicze ok. 90-100, 120-140 uderzeń serca na minutę
  - dzieci (1 - pierwsze znaki okresu dojrzewania tzn. 11-12 lat) – 20-40 oddechów na minutę
  - dorośli - ciśnienie tętnicze 120, 16-20 oddechów na minutę, 60-100 uderzeń serca na minutęabc

## 2. NUMERY ALARMOWE

- **999** – medyczny dyspozytor (numer często jest zajęty)
- **112** – odbierze policjant, przełączy dalej, numer obowiązuje też za granicą; nigdy nie będzie zajęte, ale nie wiadomo gdzie się dodzwonimy; można też tu dzwonić, aby wezwać pogotowie gazowe itd.
- **985** – numer alarmowy w górach i na wodzie (GOPR i WOPR)
- **986** – straż miejska (dzwonić, gdy np. ktoś leży na ulicy)
- **(12) 411 99 99** – ośrodek informacji toksykologicznej w Krakowie; jest też w Warszawie (np. można zadzwonić, gdy weźmie się przeterminowany długo lek, aby uzyskać informację, co robić; dla niemowlaków toksyczne są kwiatki!)
- wskazówki:
  - dyspozytorowi nie należy przerywać, zaczynamy od podania miejsca i informacji o osobie, która potrzebuje pomocy (dorosły/ dziecko/ noworodek/ kobieta w ciąży)
  - pogotowie wzywamy, gdy sprawdzimy, czy osoba oddycha (pogotowie ma obowiązek przyjechać w ciągu 10 minut na terenie miasta i 15 minut na terenie podmiejskim w razie zagrożenia życia)

## 3. WYPADEK – CO ROBIĆ?

- **bezpieczeństwo** (też swoje!)
  - zatrzymanie ruchu (jeśli to jest na ulicy)
  - założenie rękawiczek
- **kontakt**
  - bodziec głosowy („Halo – czy mogę ci pomóc?”)
  - bodziec dotykowy
  - jeśli osoba nie reaguje – jest nieprzytomna
- **pomoc** (wzywamy, aby mieć kogoś do pomocy)
- **odchylamy głowę do tyłu** (trzymając za brodę i czoło; u niemowlaka delikatnie – do połowy maksymalnego odchylenia)
- **sprawdzamy oddech**

- jeśli to koniecznie, musimy poruszyć tę osobę
- najlepiej na swoim policzku próbujemy wyczuć oddech (10 sekund
  - chcemy zaobserwować dwa oddechy, charczenie to nie oddech; motocykliście odchyłamy szybkę, przykładamy/wkładamy palce do ust; jeśli osoba ma adrenalinę, to może ją przyjąć)
- patrzymy na ruchy klatki piersiowej
- **druga osoba dzwoni na 112**
- **jeśli nie ma oddechu**
  - wykonujemy resuscytację (mózg może być bez tlenu do 10 min, po 5 minutach zachodzą już zmiany neurologiczne) aż do odzyskania oddechu, przyjazdu pogotowia albo wyczerpania sił (po 15 minutach jest ciężko)
    - \* niemowlę: 5/30/2/30/2/30/2/30..., obejmujemy ustami usta i nos, klatkę piersiową uciskamy dwoma kciukami albo palcami
    - \* dziecko: 5/30/2/30/2/30/2/30..., zatykamy nos, obejmujemy ustami usta, ręce wyprostowane w łokciach przykładamy do mostka
    - \* dorosły: 30/30/30/30..., ręce wyprostowane w łokciach przykładamy do mostka, 100 ucisków na minutę na głębokość 4-5 cm (uzyskujemy ciśnienie tętnicze ok. 90)
  - gdy mamy jakieś oznaki oddychania (krztuszenie itp.) – odchyłamy głowę, sprawdzamy oddech
  - jeśli jest tylko jedna osoba, to dopiero po 1-2 minutach reanimacji u niemowlaków/dzieci przerywamy i wzywamy pogotowie!
- **jeśli jest oddech**
  - układamy na bok (pozycja boczna – jedna ręka pod głowę, zgięte kolano dla stabilności; zwracamy uwagę, żeby osoba mogła swobodnie oddychać)
  - okrywamy kocem

#### 4. ZACHŁYŚNIĘCIA

- jedzenie/napój trafia do tchawicy, a nie do przełyku
- **kaszel głośny** – delikatnie pochylamy osobę i poklepujemy

- **kaszel bezgłośny** (jedzenie/napój tkwi głębiej), wykonujemy na zmianę:
  - niemowlę
    - \* kładziemy na brzuchu na ręce trzymając za brodę i uderzamy w plecy
    - \* kładziemy na plecach na ręce, uciskamy klatkę piersiową
  - dziecko
    - \* przekładamy dziecko przez kolano, uderzamy mocno od dołu 5 razy między łopatkami
    - \* pochylamy dziecko do przodu i w okolicach pępka uciskamy pięścią i ciągniemy do góry
- po 4-5 minutach osoba może stracić przytomność, wówczas przechodzimy do resuscytacji
- nie wolno próbować samodzielnie wydobywać przedmiotu z tchawicy, najlepiej od razu dzwonić po pogotowie

## 5. STAN ZAGROŻENIA ŻYCIA

- **brak oddechu**
- **wstrząs** (odpowiedź organizmu na spadek tlenu)
  - przyczyny:
    - \* krwotok (zewnątrznego lub wewnętrznego – złamanie miednicy, kościu udowej), gdy tracimy dużo krwi – w sercu/mózgu jest coraz mniej tlenu
    - \* spotkanie z alergenem (np. osa, wstrząs anafilaktyczny – zimne okłady na szyję, kostka lodu do ust)
    - \* zator naczynia w okolicy serca/naczynia mózgowego
  - objawy:
    - \* znaczny spadek ciśnienia
    - \* pobudzenie
    - \* wysoki próg bólu
    - \* szybki, płytki oddech (organizm nadrabia brak tlenu)
    - \* zimny, lepki pot
    - \* błądź

– skutki: utrata przytomności, zatrzymanie oddechu

## 6. ZAWARTOŚĆ APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY

- nożyczki
- latarka
- sól fizjologiczna do odkażania (jest o wiele lepsza od spirytusu lub wody utlenionej; solą można np. przemyć oczy zanieczyszczone piaskiem i nie szczypią, poza tym lepiej odkaża)
- różne plastry, bandaże dzianinowe, elastyczne (do zabezpieczenia skręcenia), opatrunek hydrożelowy (na oparzenia, idealnie się odkleja, jest sterylny, gazą można zapaskudzić oparzenie)
- chusta trójkątna
- koc ratowniczy, foliowy do samochodu (folia NRC; najlepiej owinać złotą folią na zewnątrz, owijanie drugą stroną przydatne jest na wyjazdach pod namiot – namiot nie nagrzewa się szybko :-))

## 7. POZYCJE

### ● **zastana**

- nie ruszamy osoby (tylko wtedy, jeśli oddycha!)
- wskazania: osoba oddycha, podejrzenie urazu kręgosłupa tzn.:
  - \* wypadek komunikacyjny
  - \* skok na główkę
  - \* upadek z wysokości większej niż własny wzrost
  - \* próba samobójcza przez powieszenie

### ● **„wstrząsowa”**

- pozycja leżąca, ręce i nogi w górze, warto otworzyć okno
- wskazania: podejrzenie wstrząsu, osobie jest słabo/gorąco (ale oddycha, choć oddech może być szybki i płytki)
- im dłużej osoba będzie przytomna tym lepiej, mówimy do niej
- przeprowadzamy wstępny wywiad:
  - \* S – symptomy
  - \* A – alergie
  - \* M – leki (medicaments)

- \* P – przeszłość
- \* L – lunch (posiłek – kiedy i co!)
- \* E – events

### ● **pólsiedząca**

- pozycja siedząca, ręce w dół, głowa pochylona
- wskazania: duszność, ból w klatce piersiowej, osoba nie może złapać oddechu, ciężko oddycha (jeśli ma szybki i płytki oddech – wówczas pozycja wstrząsowa)
- osobie która ma duszności nie każemy leżeć! osobie, która kaszle nie każemy podnosić rąk do góry, tylko pochylamy ją do przodu!

### ● **leżąca ze zgiętymi nogami**

- wskazania: ból brzucha, rana brzucha

### ● **pozycja boczna**

- jedna ręka pod głowę, zgięte kolano dla stabilności (zwracamy uwagę, żeby osoba mogła swobodnie oddychać)
- wskazania: osoba jest nieprzytomna, ale oddycha

## 8. RANY

- standardowy podział ran: cięte, klute, szarpane, postrzałowe
- zaczynamy od włożenia rękawiczek!
- rodzaje krawień: tętnicze (rana głęboka, jasny strumień), żylna (ciemna krew), włóściwkowe (np. otarcie łokcia)
- zawsze: jak najmniej ruszamy ranę, dzwoniemy po pogotowie
- podział ran ze względu na występowanie i postępowanie:
  - **kończyn** – uciskamy!
    - \* tętnicze – nie zakładamy gazy! wkładamy/wciskamy ręce do rany, by leciało jak najmniej krwi, jeśli uciśniemy wyżej ręka może obumrzeć (nie będzie docierała dalej krew!), rękę/nogę trzymamy w górze
    - \* żylna – rękę/nogę trzymamy w górze, stosujemy bandaż
  - **głowy albo brzucha/klatki piersiowej** – nie uciskamy!
    - \* osłaniamy delikatnie bandażem (ważne, żeby nie robić ucisku, bo krew np. będzie tworzyć krwiak w mózgu)

- \* nie zdejmujemy opatrunków, a dokładamy nowe (np. siatka codofix)
- ciała obcego nie usuwamy, bandażujemy dookoła (chyba że tkwi w mostku, a trzeba wykonać resuscytację)

## 9. URAZY KOSTNE

### ● skręcenie

- kość wypada ze stawu i wraca, staw jest w pozycji funkcjonalnej
- postępowanie: bandażujemy (np. w przypadku skręcenia kostki – od stopy do podudzia w celu unieruchomienia)

### ● zwichnięcie

- objawy: bolesność
- kość wypada ze stawu i nie wraca na swoje miejsce
- postępowanie: telefon na pogotowie

### ● złamanie

- objawy: obrzęk, bolesność, opuchlizna, utrudnione np. chodzenie
- postępowanie:
  - \* zimne okłady, lód
  - \* telefon na pogotowie
  - \* nie wolno ruszać takiej osoby, usztywnianiem też można pogorszyć
  - \* można unieruchomić kość i dwa sąsiednie stawy (np. w przypadku złamanej kości przedramienia – od łokcia do nadgarstka i chusta)
- inne: dopasowujemy się do urazu, np. podkładamy koc pod nogę, tak aby była nieruchomo

## 10. INNE

### ● amputacja

- uciskamy (np. sznurówką, paskiem itp.) 2-5 cm powyżej uciętej części
- stosujemy opatrunek na kikut
- urwaną część kończyny wkładamy do torebki z wodą/kostkami lodu

– krew nie musi wcale od razu trysnąć

### ● **wypadek samochodowy**

– bezpieczeństwo – trójkąt (30 metrów w terenie zabudowanym, 100 metrów w terenie niezabudowanym)

– obchodzimy auto dookoła, zaciągamy ręczny, wyciągamy kluczyki

– sprawdzamy czy osoby wewnątrz reagują na bodźce, sprawdzamy oddech

– osobę wyciągamy z samochodu tylko w sytuacji zagrożenia życia (wstrząs lub brak oddechu) lub gdy pali się auto

### ● **topielec**

– po dziecko warto skakać, po osobę dorosłą nie – bo nas utopi, należy rzucić jej koło lub boję

– topielca wyciągamy „głową w dół” i kładziemy na płaskim (schemat 30/2/30/2/30...)

### ● **atak padaczki**

– odchylamy głowę i trzymamy (żadnych patyków w ustach!)

– atak trwa około 2 minuty, w tym czasie osoba nie oddycha

– zawsze wzywamy pogotowie

– po odzyskaniu przytomności, przez ok. 30 minut może trwać „stan” (tzn. mogą ponawiać się ataki)

### ● **ukąszenie przez żmiję**

– możemy schłodzić miejsce ukąszenia (jad wolniej się rozejdzie) – zimny okład

– nie ruszamy