

Stabilizovaná poloha

Jejím cílem je zajistit průchodnost dýchacích cest, umožnit volné dýchání, vyčištění horních dýchacích cest a zamezit případnému vdechnutí zvratků.

1. Sundáme postiženému brýle
2. Poklekne vedle postiženého, obě jeho nohy jsou rovně nataženy
3. Paži blíže k záchránci ohneme do pravého úhlu vůči trupu a natočíme v lokti dlaní vzhůru
4. Položíme protilehlou paži na hrudník postiženého a přidržíme jeho ruku proti tváři
5. Druhou rukou uchopíme protilehlou dolní končetinu nad kolenem a postiženého zvolna otáčíme
6. Postiženého ruku položíme pod tvář k zajištění záklonu hlavy

Umělé dýchání

Postup při umělém dýchání:

- postiženého uložíme na záda a uvolníme dýchací cesty záklonem hlavy a zvednutím brady ukazováčkem a prostředníkem
- palcem a ukazováčkem druhé ruky stiskneme nosní dírky postiženého
- nadechneme se, otevřenými ústy překryjeme ústa postiženého a vdechneme vzduch do dýchacích cest postiženého
- sledujeme, zda se zvedá hrudník postiženého
- poté oddálíme ústa od postiženého a umožníme pasivní výdech
- znovu se nadechneme a celý cyklus opakuje
- u dospělých dýcháme frekvencí 8-10 vdechů za minutu (u dospělého = dechový objem objemu klidného vdechu) u novorozenců dýcháme frekvencí 30 vdechů za minutu malým objemem (objem dutiny ústní)

Pokud se nedaří umělý vdech ústy (při správném záklonu hlavy, zvednutí brady a po kontrole dutiny ústní), pokračujeme v umělém dýchání nosem.

U malých dětí a novorozenců provádíme umělý vdech současně do nosu a úst!!!

Nepřímá masáž srdce

- postiženého uložíme na záda na rovnou tvrdou podložku, poklekne vedle postiženého
- přiložíme dlaň (zápěstní hranu dlaně) do středu hrudní kosti, druhou ruku položíme na ni a prsty obou rukou sepneme. U novorozenců a dětí do 1 roku přiložíme ukazovák a prostředník na dolní 1/3 hrudní kosti
- nataženými pažemi stlačujeme hrudní kost u dospělých o 4-5 cm (u dětí o 1/3 předozadního průměru hrudníku)
- každé stlačení musí být vystřídáno uvolněním, obě fáze jsou stejně dlouhé 1:1
- mezi jednotlivými stlačeními hrudníku zůstávají ruce přiloženy na hrudník.
- frekvence stlačení hrudníku je 100 za minutu, u novorozenců 120 za minutu, (hloubka stlačení je 1/3 předozadního průměru hrudníku)
- masáž u dospělých provádíme oběma rukama, u dětí 1 - 2 rukama (podle velikosti) a u novorozenců a dětí do 1 roku 2 prsty (ukazovákem a prostředníkem)

Šok

Šok a pravidlo (5T)

Je život ohrožující stav, kdy v důsledku selhávání krevního oběhu dochází k nedostatečnému prokrvení tkání a ke snížení obsahu kyslíku.

Příčiny šoku

- těžká ztráta krve
- ztráta jiných tělesných tekutin: popáleniny, zvracení, těžké průjmy
- selhání srdce jako pumpy: rozsáhlý infarkt
- alergický šok, předávkování léky či drogami
- poranění páteře a míchy

Příznaky:

Na počátku:

- zrychlený puls
- kůže bledá, chladná, lepkavý pot

Rozvinutý šok

- šedomodré zbarvení rtů
- slabost závrať, žízeň
- zrychlené povrchní dýchání
- slabý nitkovitý puls
- neklid, agresivita
- zívání, lapavé dýchání
- bezvědomí

Zástava oběhu

první pomoc :

1. Ošetřete každou možnou příčinu šoku kterou rozpoznáte (krvácení, popáleniny)
2. Zabraňte tepelným ztrátám (uložte nemocného na pokrývku, přikrýt)
3. Uložte postiženého do stabilizované polohy
4. Uvolněte těsný oděv kolem krku, hrudníku a pasu
5. Sleduje a zaznamenávejte stav životních funkcí (vědomí, dýchání, oběh)
6. V případě potřeby neodkladně zahájit umělé dýchání a nepřímou masáž srdce

PRAVIDLO 5T :

- TICHŮ – postiženého uklidníme a slovně udržujeme s postiženým kontakt
- TÍŠIT BOLEST – především správné ošetření poranění, fixace
- TEPLŮ – snažíme se zabránit tepelným ztrátám o udržet tepelné optimum
- TEKUTINY – nepodáváme; postiženým, kteří pocítí palčivou žízeň zvlhčujeme rty a jazyk studenou vodou, čajem s citrónem apod.
- TRANSPORT – neodkladně voláme záchrannou zdravotnickou službu (155)

Krvácení

Vnější krvácení

Krvácení malého rozsahu – drobné, povrchní řezné, tržně zhmožděné rány, zpravidla nepostihují větší cévní kmeny; krev je sytě červená volně vytéká.

První pomoc: -očistíme pouze okolí rány od hrubých nečistot, ránu nevyplachujeme, neodstraňujeme, tvoříci se krevní sraženiny ani uvízlá cizí tělesa.

- na ránu přiložíme sterilní mul a zajistíme obvazem

-postiženou část těla imobilizujeme

-zajistíme odborné ošetření

Krvácení velkého rozsahu – poraněné místo se rychle zalévá krví (vystřikující nebo rychle proudící). Většinou jde o krvácení tepenné nebo smíšené

První pomoc: Prudké zevní krvácení vyžaduje okamžité a rozhodné jednání s cílem

zastavit krvácení a to :

a) stlačením krvácející cévy přímo v ráně (prsty, tampónem, čtvercem apod.)>

b) stlačením přívodné tepny v tlakovém bodě

c) Tím získáte čas, uklidníte se a ujasníte si nejvhodnější způsob zastavení krvácení:

a) tlakovým obvazem – přiložíme na ránu

b) zaškrcovadlem – zamezíme přítok krve

Tam, kde nelze použít tyto způsoby (krvácení na krku, trupu apod.) nezbývá než stlačit cévu v ráně nebo v tlakovém bodě až do odborného ošetření

Dále

- proved'te orientační vyšetření a další ošetření postiženého

- zaveďte trvalou kontrolu již zastaveného krvácení

- zahajte protišoková opatření

- zajistěte co nejrychleji odbornou pomoc

Vnitřní krvácení

je velmi nebezpečné, protože je můžeme posuzovat především podle nepřímých příznaků, které se mohou vyvíjet nenápadně a projeví se až vznikem šokového stavu.

Vyžaduje neodkladnou aktivaci záchranné zdravotnické služby a urychlený zajištěný transport k odbornému ošetření.

Zlomeniny

Jak rozpoznat zlomeninu:

- deformace, otok a pohmoždění v místě zlomeniny
- bolest a obtížný/nemožný pohyb poraněnou částí těla
- zkrácení, ohnutí či zkroucení končetiny
- tření konců zlomenin o sebe je někdy slyšet nebo je hmatné
- event. vyčnívající kost z rány

První pomoc

1. Podržte poraněnou část těla rukama a požádejte pomocníka o spolupráci při fixaci
2. V případě otevřené zlomeniny, překryjte ránu a vyčnívající kost sterilními čtverci gázy a obvazem
3. Pro lepší oporu poraněné části těla přivažte ji obinadlem (šátkem) ke zdravé části těla. - při zlomenině horní končetiny znehybněte ji upevněním k trupu - při zlomenině dolní končetiny, upevněte poraněnou končetinu ke zdravé.
4. Volejte záchrannou zdravotnickou službu na číslo 155
5. Do příjezdu záchranné služby kontrolujte prokrvení končetiny za obvazem. V případě nedokrevnosti uvolněte fixaci
6. V případě potřeby proveďte protišoková opatření

Poranění páteře

K poranění páteře může dojít v různých úrovních krku či zad a mohou být postiženy obratle, meziobratlové ploténky, páteřní mícha a míšní nervy.

Nejvážnější komplikací v souvislosti s poraněním páteře je poranění páteřní míchy.

V tomto případě dochází pod místem poranění k poruchám hybnosti a citlivosti.

Nejčastější příčiny zranění páteře a míchy

- pád z výšky (větší výška než výška postiženého)
- dopravní nehoda
- mnohočetná poranění
- poranění hlavy a obličeje
- skoky do vody po hlavě

Jak rozpoznat poranění obratlů:

- bolest šíje nebo zad v místě poranění
- hmatný výstupek či jiná nepravidelnost v průběhu páteře
- místní pohmatová bolestivost

Jak rozpoznat poranění míchy:

- ztráta kontroly nad končetinami, pohyb může být jen slabý nebo žádný
- ztráta citu nebo abnormální pocity (pálení, mravenčení, pocit těžkých končetin)
- při poranění krční míchy – postiženy horní i dolní končetiny
- při poranění hrudní nebo bederní míchy – postiženy dolní končetiny
- ztížené dýchání,
- pokles krevního tlaku a zpomalení tepu

První pomoc:

Postiženého ošetřujeme v poloze, ve kterého jsme našli

Postižený při vědomí:

1. uklidněte a povzbudte postiženého a doporučte mu aby se nehýbal
2. klekněte si za jeho hlavu, uchopte ji pevně po stranách (uši nezakrývejte) a stabilizujte hlavu v neutrální poloze – hlava s krkem a páteří v jedné rovině
3. stabilizujte takto hlavu do příjezdu záchranné služby

Postižený v bezvědomí:

1. stabilizujte hlavu v neutrální poloze
2. v případě potřeby uvolnit dýchací cesty opatrně zvedejte bradu (případně předsuňte dolní čelist) abyste zprůchodnili dýchací cesty
3. zkontrolujte stav dýchání
4. jestliže postižený nedýchá a nejsou známky oběhu patrné – zahajte umělé dýchání a nepřímou srdeční masáž

Neprodleně volejte

záchrannou zdravotnickou službu na číslo 155!

Vybavení lékárničky

Lékárnička by měla být v každé domácnosti, na pracovišti, ve firemních podnicích. Vybavení lékárničky je dáno dle příslušných vyhlášek a zákonů o zdravotnictví a bezpečnosti práce. Každá lékárnička by měla obsahovat návody na poskytnutí první pomoci (při zástavě dechu a srdce, při bezvědomí, při tepenném krvácení, protišoková opatření, postup při zasažení elektrickým proudem).

Lékárničku je nezbytné pravidelně kontrolovat (nejméně 2x ročně) a doplňovat (léky s prošlou lhůtou je nutno vyřadit). Expirační doba (doba použitelnosti) je na lécích uvedena. Případně je vyjádřena pomocí čísla, kdy poslední dvojčíslí uvádí rok výroby a první číslice počet roků, po které jej lze použít.

Seznam potřeb / léků, které by každá lékárnička měla obsahovat

Léčiva

ACYLPIRIN tabl. 10 2 ks

CARBOSORB tabl. 1 ks

GASTROGEL tabl. (či jiné volně dostupné antacidum) 1 ks

OPHTHAL 1 ks

ATARALGIN tabl. (či jiné volně dostupné analgetikum) 1 ks

SEPTONEX, JODISOL (či jiný vhodný dezinfekční přípravek) 1 ks

OPHTHALMOSEPTONEX 1 ks

TRAUMACEL zásyp 1 ks

Obvazový materiál

Gáza hydrofilní 2 ks

Gáza skládaná sterilní (7,5 x 7,5 cm) 5 ks

Spofaplast rychloobvaz (6 x 1 cm) 1 ks

Obinadlo hydrofilní sterilní (6 cm x 5 m) 2 ks

Obinadlo škrťací pryžové (délka 70 cm) 1 ks

Obvaz NERIT 4 ks

Ob. polštářek PORIN 10 ks

Obinadlo hydrofilní sterilní (10 cm x 5 m) 10 ks

Vata obvazová skládaná (50 g) 2 ks

Zdravotnické pomůcky

Pinzeta anatomická 1 ks

Rouška resuscitační 2 ks

Teploměr lékařský (rtuťový) v pouzdře (či jiný digitální teploměr) 1 ks

Obvazové nůžky 1 ks

Lepící páska na obvaz (v cívce) 1 ks

Špendlíky zavírající 5 ks

Trojčípí šátek 2 ks

Sterilní (chirurgické) rukavice 2 ks

Tyčinková baterie (svítilna) 1 ks

Příručka „První pomoc“ 1 ks