

Ratuj jak potrafisz, pierwsza pomoc na drodze

Działaj sam, nie bój się, że zrobisz coś nie tak. Najgorsze, co możesz zrobić, to nie zrobić nic. Liczy się każda minuta. Od momentu zatrzymania krążenia do śmierci mózgu mija ich tylko kilka.

Rzeczywistość bywa okrutna i może się zdarzyć, że na drodze, na parkingu czy w pojeździe będziesz musiał udzielić komuś pierwszej pomocy.

Jak się zabrać do udzielenia pomocy przedmedycznej poszkodowanemu?

W sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu przede wszystkim powiadom jednostkę ratowniczą. Do chwili jej przybycia podejmij działania pomocy przedmedycznej, której podstawowym zadaniem jest niedopuszczenie do dalszych powikłań w okresie oczekiwania na pomoc medyczną lekarza lub ratownika.

W przypadku kiedy ratowany jest nieprzytomny (nie reaguje) i nie oddycha prawidłowo, zawsze rozpocznij działania pierwszej pomocy przedmedycznej, mające za zadanie umożliwienie przeżycia poszkodowanego. Są to zabiegi resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Resuscytacja obejmuje czynności ratownicze mające na celu przywrócenie krążenia i oddychania, a reanimacja – krążenia, oddychania i świadomości(przytomności).

Podstawowe czynności resuscytacyjne dotyczą bezprzypadkowego utrzymania drożności dróg oddechowych oraz podtrzymania oddychania i krążenia. Natychmiastowe rozpoczęcie podstawowych zabiegów resuscytacyjnych (uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratunkowe) przez świadków zdarzenia jest kluczowe dla szans przeżycia ratowanego, a prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej zwiększa 2-3 krotnie szanse przeżycia w nagłym zatrzymaniu krążenia.

W pierwszej kolejności, gdy poszkodowany nie reaguje, zawołaj o pomoc i udroźnij drogi oddechowe.

Jeśli brak prawidłowego oddechu:

- **zadzwoń pod nr telefonu 112 lub 999** (nie odkładaj słuchawki telefonu jako pierwszy),
- **wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej,**
- **wykonaj 2 oddechy ratownicze,**
- **wykonaj kolejne 30 uciśnień klatki piersiowej.**

Przed rozpoczęciem udzielania pierwszej pomocy upewnij się, czy ratowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni, jeśli nie, podejmij działania zabezpieczające. Podstawowe postępowanie określa grafika I, II i III.

Wbrew wciąż pokutującym przesądom, czy ofiara oddycha, nie sprawdzaj za pomocą piórka czy lusterka. Przyłóż do ust i nosa poszkodowanego ucho. Jeśli nie wierzysz uchu, przystaw nos. Popatrz na ruch jego klatki piersiowej. Jeżeli jest nieprzytomny, bo nie reaguje na dźwięk ani dotyk i nie oddycha - to znaczy, że trzeba natychmiast zacząć go reanimować.

Nie musisz przy tym gorączkowo szukać tętna na tętnicach poszkodowanego. Badania dowiodły, że większość zwykłych ludzi nie potrafi go znaleźć, nawet jeżeli jest ono najzupełniej prawidłowe. Inni z kolei, przykładając palce do szyi czy ręki poszkodowanego, czują na opuszkach swoje własne tętno kapilarne. Błędnie uznają więc, że wszystko jest w porządku i nie trzeba podejmować reanimacji. Dlatego, zgodnie z wytycznymi Europejskiej Rady Resuscytacji, szukanie tętna sobie odpuść - zostaw to profesjonalistom.

Powinieneś natomiast odsłonić klatkę piersiową poszkodowanego. Nie można skutecznie jej uciskać przez ubranie. Kluczowe jest też, byś podczas masażu serca ręce trzymał wyprostowane, usztywnione w nadgarstkach, łokciach i ramionach. Klatkę piersiową uciskaj rytmicznie ciężarem całego ciała. Nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka.

Wiele osób obawia się, że jeśli będą robić to zbyt mocno, połamią żebra ratowanej osobie. Takie ryzyko rzeczywiście istnieje. Szczególnie u osób starszych, np. z osteoporozą. Prawdopodobieństwo połamania klatki piersiowej komuś młodemu jest jednak niewielkie. Pamiętaj - walczysz o czyjeś życie i w obliczu śmierci pęknięte żebro to drobiazg.

Kontynuuj resuscytację do czasu gdy przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania lub do czasu kiedy ratowany zacznie prawidłowo oddychać.

Gdy zabiegi resuscytacyjne wykonuje osoba nie przeszkolona, można i należy skorzystać z telefonicznego instruktażu pogotowia ratunkowego, przy jednoczesnym uciskaniu klatki piersiowej.

Uciskanie klatki piersiowej

Uciskanie klatki piersiowej, czyli masaż serca, jest najważniejsze, ważniejsze nawet od sztucznego oddychania. Dlatego jeżeli z jakichś powodów, np. estetycznych, nie jesteś w stanie rozpocząć sztucznego oddychania, zapewnij ratowanemu przynajmniej sto uciśnień klatki piersiowej na minutę!.

Pozycja bezpieczna

Jeżeli uda ci się przywrócić oddech i krążenie, połóż go w tzw. pozycji bezpiecznej (patrz grafika IV). Chroni ona przed zapadnięciem się języka na tylną ścianę gardła czy zachłyśnięciem się kwaśną treścią pokarmową (co z kolei grozi ciężkim zapaleniem płuc). Osoby z podejrzeniem urazu kręgosłupa nie należy układać w pozycji bezpiecznej, ale pozostawić w pozycji w jakiej ją zastano.

I. CO SIĘ DZIEJE?

1. Zawołaj: - Co się stało?!. Jeżeli poszkodowany nie reaguje, **dotknij twarzy**, potrząśnij za ramiona



2. Jeżeli nie nastąpiła reakcja na dźwięk ani dotyk, bezwzględnie **wzwołaj pomoc**. Możesz to zrobić osobiście lub poproś kogoś innego. **Wskaż konkretną osobę**



telefon
alarmowy
112

3. Posłuchaj, czy ofiara oddycha. Przyłóż ucho do ust i nosa poszkodowanego



II. MASAŻ SERCA

1. Podciągnij ubranie, by **odstłonić klatkę piersiową** i odnaleźć mostek

2. Połóż na **dolnej połowie mostka** podstawę dłoni, ręce muszą być wyprostowane i **usztywnione w stawach**

3. **Całym ciężarem ciała** rytmicznie naciskaj na klatkę piersiową w tempie **100 uciśnień** na minutę. Licz je na głos. Nie odrywaj dłoni

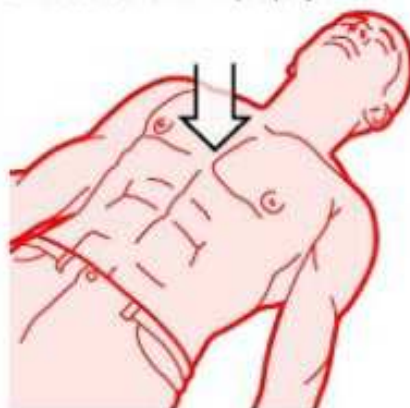


wykonuj
3 uciśnięcia
na **2 sekundy**

ugnij klatkę
piersiową
o **3-5 cm**

2 wdechy
na **30 uciśnień**
klatki piersiowej

Właściwe miejsce ucisku znajduje się na mostku, na linii łączącej sutki



W przypadku dzieci najpierw wykonaj **5 wdechów**. Uciskaj delikatnie na głębokość **1-2 cm**. Niemowlę obejmij dłońmi pod łopatkami i uciskaj kciukami na głębokość **0,5-1 cm**



Czy i jak pomagać?

Zdarza się jednak, że ktoś stara się udzielić pomocy i niestety ta pomoc obraca się przeciw poszkodowanemu. Powodem są pewne mity, np. ten, że gdy ktoś się dławi, trzeba go uderzyć pięścią w plecy.

Nie jest to do końca bzdura - większość zadławień zdarza się, gdy coś utknie powyżej strun głosowych. I rzeczywiście - drgania powodowane przez klepanie ułatwiają wtedy odkrztuszenie. Problem w tym, że jeżeli coś nam wpadło niżej, to klepanie po plecach spowoduje, że wpadnie jeszcze głębiej. Dlatego zamiast walić w plecy, lepiej objąć kogoś zadławionego rękoma od tyłu, oprzeć pięść w górnej części brzucha, szarpnąć i ścisnąć do góry (tzw. metodą Heimlicha - grafika V).

Czy zostawić kierowcę w aucie, czy wyciągać go z auta?

Większość ekspertów radzi, by jednak spróbować wyjąć poszkodowanego z pojazdu. W wypadkach drogowych najczęściej dochodzi do urazu głowy, później klatki piersiowej, brzucha i kończyn. Uraz kręgosłupa wcale nie jest najczęstszy. **Najważniejsza jest odpowiedź na pytanie, czy u ofiary doszło do zatrzymania krążenia i oddychania.** Jeżeli tak, to nie wahaj się i wyciągaj ją z samochodu. Jeśli tego nie zrobisz i nie zaczniesz masażu serca oraz sztucznego oddychania - albo chociaż nie odchyliš jej głowy do tyłu na tyle, żeby złapała oddech - to nie przeżyje. Uraz kręgosłupa ma w tej sytuacji mniejsze znaczenie.

Co w przypadku kiedy, mamy do czynienia z obcym ciałem wbitym w ciało poszkodowanego?

Większość ekspertów radzi, by na własną rękę nie wyjmować ciała obcego. Pamiętaj, że blacha czy szkło może działać jak korek zatykający dużą tętnicę. Dlatego zostaw go na miejscu, uszczelnij brzegi rany i zawieź delikwenta do szpitala. Wyjęcie noża z serca to zadanie dla chirurga.

Jak postępować, gdy mamy do czynienia z urazem głowy?

Postępowanie w warunkach polowych, na drodze, jest ograniczone. Zarówno w przypadku utraty świadomości, jak i jej zachowania, pierwsza pomoc polega na ułożeniu ratowanego na plecach, chronieniu przed utratą ciepła, zapewnieniu spokoju i bezpieczeństwa, a następnie jak najszybszym transporcie do szpitala. W przypadku stwierdzenia utraty przytomności, wystąpienia krwawień do jamy ustnej lub wymiotów ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej i zapobiegij zbędnym ruchom głowy u poszkodowanego.

III. SZTUCZNE ODDYCHANIE



1. **Odchyl głowę** poszkodowanego, jedną ręką oprzyj na jego czole, palcem wskazującym i kciukiem **zatkaj mu nos**
2. Drugą ręką odchyl żuchwę
3. Szczelnie przyłóż usta do jego ust i wdmuchnij powietrze
4. **Obserwuj klatkę piersiową** - powinna się poruszyć

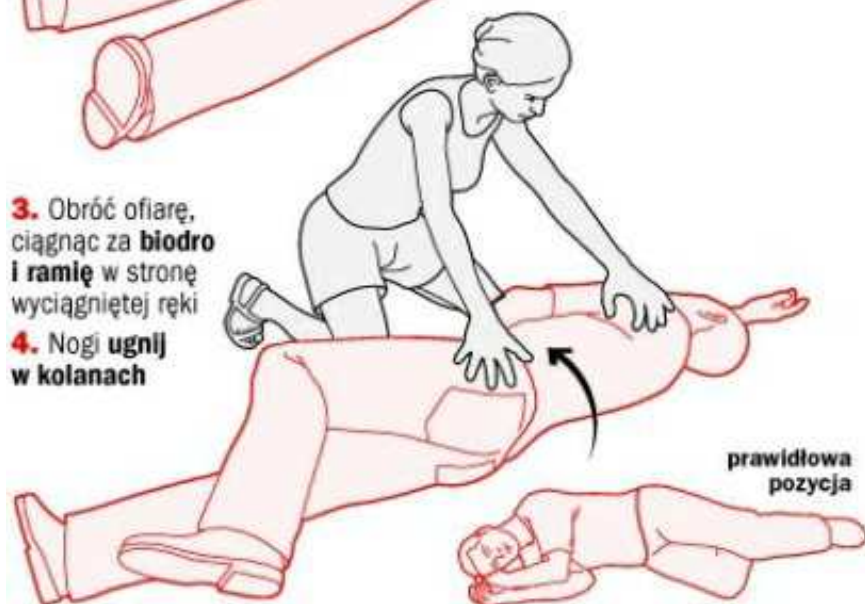
IV. POZYCJA BEZPIECZNA

Po przywróceniu oddechu i krążenia ułóż poszkodowanego na boku. Zapobiegnie to **zachłyśnięciu** oraz **zapadnięciu języka**

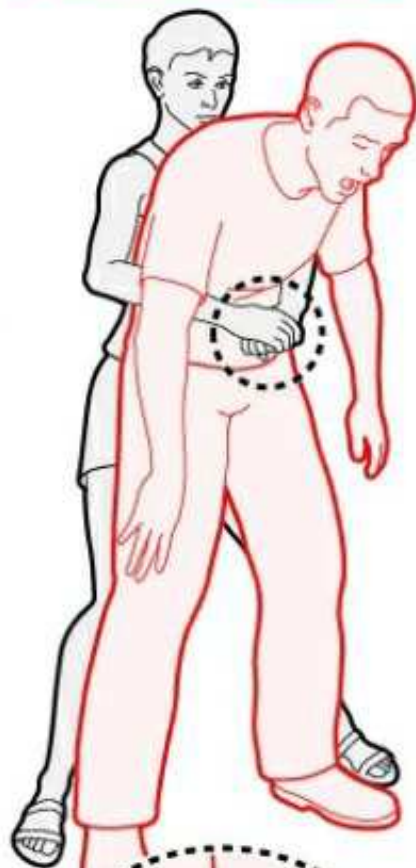
1. Jedną rękę połóż w poprzek **na klatce piersiowej** ofiary
2. Drugą rękę wyciągnij **wzdłuż leżącego**, obok głowy



3. Obróć ofiarę, ciągnąc za **biodro i ramię** w stronę wyciągniętej ręki
4. Nogi **ugnij w kolanach**



V. ZAKRZTUSZENIE



1. Stań za ratowanym i obejmij go dwoma rękami na tzw. **misiaczka**
2. Dłoń zwiniętą w **pięść** przytknij **kciukiem do brzucha** nieco powyżej pępka
3. Obejmij pięść drugą dłonią i **gwałtownie szarpnij**

Najczęstsze przypadki na drodze wymagające udzielenia pierwszej pomocy

Omdlenie

Należy:

- jeżeli wyczuwasz oddech i krążenie, ułóż poszkodowaną osobę na wznak i unieś jej nogi na 20-30 cm; możesz rozpiąć lub poluzować jej ubranie.

Nie wolno:

- polewać twarzy wodą,
- podawać niczego do ust,
- po odzyskaniu przytomności przez omdlałą osobę nie próbuj jej na siłę podnosić, niech chwilę odpocznie,
- jeśli omdlenie jest wynikiem urazu albo towarzyszą mu drgawki lub zaburzenia mowy, wezwij lekarza.

Krwotok

Należy:

- uciśnij krwawiące miejsce za pomocą opatrunku (może to być ręcznik czy koszula),
- jeśli opatrunek przesiąka, nie zdejmuj go, tylko dołóż kolejną warstwę i silniej uciśnij,
- dopiero gdy krwotok jest opanowany, zacznij owijać opatrunek bandażem,
- jeżeli to duży krwotok z ręki lub nogi, spróbuj ucisnąć tętnicę udową lub ramieniową.

Nie wolno:

- zakładać wąskich opasek uciskowych, np. ze sznurka.

Krwawienie z nosa

Należy:

- każ poszkodowanemu usiąść i pochylić głowę do przodu,
- niech spróbuje ostrożnie wydmuchać nos,
- każ mu mocno ucisnąć skrzydełka nosa i trzymać je przez 15-20 min,
- do nosa przyłóż mu zimny okład.

Nie wolno:

- kłaść ratowanego na plecach,
- odchylać mu głowy do tyłu.

Złamania, zwichnięcia, skręcenia

Należy:

- unieruchomić uszkodzoną część ciała,
- w przypadku złamanej kości unieruchomić dwa sąsiednie stawy, a w przypadku uszkodzenia stawu - dochodzące do niego kości,
- jeżeli pojawi się krwawienie, założyć opatrunek.

Nie wolno:

- przenosić poszkodowanego bez unieruchomienia kończyny,
- samemu nastawiać uszkodzonej kończyny.