

První pomoc není věda

MUDr. Karla Filípková

- **První pomoc je soubor jednoduchých úkonů, které vedou k záchraně života**
- Zákon nám ukládá ji poskytnout
- Měl by ji znát každý – dítě i dospělý
- Při záchraně cizího života vždy
myslete na svoje bezpečí!!
- Především nesmíte ohrozit svůj život
- Chraňte své zdraví (ochranné pomůcky,...)

- Volání zdravotnické záchranné služby: **155**
- **Telefonicky asistovaná první pomoc** – nikdy nepokládejte telefon jako první
- Volejte v případě stavů bezprostředně ohrožujících život:
 - bezvědomí
 - zástava dechu a srd. akce
 - krváčení
 - šoku
 - pneumothoraxu
 - závažného poranění

Kardiopulmonální resuscitace dospělého

- Postižený nereaguje na oslovení ani zatřesení
- Žádejte o pomoc případné svědky
- Uvolněte DC šetrným záklonem hlavy
- Pokud nedýchá nebo lapavé dechy, volejte RZS
- Stlačte 30x hrudník uprostřed hrudní kosti do hloubky alespoň 5cm, 100 stlačení/min.(nezvedat ruku z hrudníku)
- Vdechněte 2x do postiženého...stlačte hrudník...vdechněte....
- Pokud nechcete nebo nemůžete dýchat, tak hlavně masírujte!!!
- Resuscitaci nepřerušujte až do příjezdu RZS!!!

Zástava srdce, oběhu

- Nejčastěji u dospělých (prarodiče, ale bohužel i rodiče, kolegyně)
- Problém s rozpoznáním vzhledem k častým výskytům lapavého dýchání
- Po zjištění bezvědomí zprůchodnit dých. cesty záklonem hlavy a zvednutím brady a posouzení stavu dýchání
- Pokud nedýchá nebo lapavé dechy (gasping) zahajte neodkladně nepřímou srdeční masáž a současně přivolejte RZS.

Bezvědomí

- Postižený nereaguje na vnější podněty
- Oslovte postiženého, pokuste se ho probít, lehce s ním zatřeste, mírný bolestivý podnět
- Volejte o pomoc
- Postiženého dejte do polohy na zádech (nejlépe pevná, rovná podložka)
- Uvolněte dýchací cesty – záklon hlavy **x** u dětí dle věku míra záklonu

- Pohledem, pohmatem a zrakem zjistěte, zda postižený dýchá
- Pokud dýchá, pokuste se ho probrat
- Pokud nereaguje – volejte RZS a hlídejte dále jeho stav
- Pokud nedýchá – resuscitace – viz dále.
- Volejte RZS – **POZOR** je zde rozdíl mezi resuscitací dospělého a dítěte:
 - *u dospělého nejdříve volat, poté resuscitace*
 - *u dítěte nejdříve resuscitace, poté volat*

Stabilizovaná poloha

- Stabilizovaná poloha je určena pro postiženého, který **bezpečně dýchá!!**
- Pro opilce, aby nevdechli zvratky
- Takže, pokud postižený není opilý a nezvrací, tak **nepokládat do stabilizované polohy!!!**

Dušení , zástava dýchání

- Nejčastěji u dětí
dospělý hlavně zástava srdce
- Nejčastěji vdechnutí cizího tělesa
- Jak poznám, že dítě vdechlo cizí těleso?
- DUŠENÍ NENÍ ZÁVAŽNÉ
dítě pláče, naznačuje, že se dusí, hlasitě kašle, sípá,
je při vědomí
- DUŠENÍ JE ZÁVAŽNÉ
slabě kašle, nemůže dýchat, kůže se barví domodra
(cyanosa), postupně ztrácí vědomí

Vdechnutí cizího tělesa - první pomoc u dítěte do 1 roku

- Položíte je na ruku, popřípadě přes koleno, obličejem dolů
- Provádíte údery plochou dlaní mezi lopatky
- Nezabere-li to, položíte dítě na záda a mačkáte hrudníček jako při masáži srdce
- Cizí těleso vytahujete z úst až tehdy, pokud je bezpečně viditelné. Po vypuzovacích manévrech (úderů do zad a mačkání břicha) by měl dítě zkontrolovat lékař kvůli riziku poranění

Vdechnutí cizího tělesa - první pomoc dítěti staršímu než 1 rok

- Provádíte údery plochou dlaní mezi lopatky (až 5x).
- Pokud nezaberou, dítě zezadu obejmete a stačujete rukama břicho (mezi pupkem a žebry). Jestliže tyto manévry nezabírají a dítě kolabuje, položíte jej na podlahu a provádíte stlačování hrudníku jako u masáže srdce.
- Cizí těleso vytahujete z úst až tehdy, pokud je bezpečně viditelné.
- Po vypuzovacích manévrech (údery do zad a mačkání břicha) by měl dítě zkontrolovat lékař kvůli riziku poranění

Kardiopulmonální resuscitace dětí od 1 roku do puberty

- Dítě nereaguje na oslovení a zatřesení
- Žádejte případné svědky o pomoc
- Uvolněte DC šetrným záklonem hlavy
- Postižený nedýchá nebo lapavé vdechy
- 5 vdechů do postiženého
- Stlačte 30x dolní 1/3 hrudní kosti do 1/3 předozadního průměru hrudníku
- Pokračujte 1 minutu v resuscitaci v poměru 30:2
- Volejte RZS
- Resuscitaci nepřerušujte!!

Resuscitace kojenců (dětí do 1 roku)

- Stejné schéma jako u starších dětí
- Vdechujte menší objem
(objem nafouknutých tváří)
- Vdechy současně přes nos a ústa dítěte
- Masáž srdce 2mi prsty (2 zachránci – 2 palce, ruce kolem hrudníku – v dolní části hrudní kosti)
- Frekvence min. 100 (120) stlačení/min.

Krvácení

- Tepenné krvácení
- Žilní krvácení
- Stlačte tepnu přímo v ráně (raději přes látku) a držte až do příjezdu pomoci nebo zavažte tlakovým obvazem (nebojte se utáhnout)
- Položte poraněného
- Kontrolujte životní funkce
- Volejte RZS a až do příjezdu kontrolujte tlak. obvaz

Méně závažná krvácení:

- Krvácení z nosu: stiskněte nosní křídla, předkloňte hlavu, studený obklad
- Krvácení z ucha: sterilní obvaz, polohujte tak, aby krev mohla odtékat, lékařské ošetření
- Krvácení z úst – vyražení zubu: sterilní tampon na 20 min.
- Krvácení z moč. cest., pohl. cest a konečníku: přiložte ster. obvaz a zajistěte lékařské ošetření

Zranění – rány s cizím tělesem

- **NIKDY** nevytahujte předmět z rány!!
 - zejména při hlubokých poraněních
 - nejvíce toto platí u ran hrudníku a břicha, kde cizí těleso působí jako zátka a při vyndávání řeže podruhé
- Sterilně obložte ránu a těleso zajistěte proti posunutí
(např. nerozmotané obvazy kolem rány)

Amputace - ztrátové poranění

- Nejdříve je nutno zastavit krvácení – tlakový obvaz, v případě ztráty celé končetiny zaškrtit
- Amputát zachraňte – pokud to lze (i zuby):
 - sterilně obložit
 - dát do igelitového sáčku
 - poté do nádoby s vodou a ledem
 - vzít s sebou k lékaři

Šok

- Reakce organismu na zátěž – nejčastěji silné krvácení (pozor na vnitřní krvácení!), rozsáhlé popáleniny, velké průjmy (dehadrytace organismu), alergická reakce,...
- **Příznaky:**
zrychlená srdeční akce , nitkovitý pulz, studený pot, bledost, nevolnost, změna chování až apatie...bezvědomí a postupně až selhání životních funkcí
- Volejte RZS
- Položte zraněného na záda, uklidněte zraněného, další postup dle stavu a příčiny

Zevní pneumotorax

- Stav, kdy dojde k vniknutí vzduchu mezi hrudní stěnu a plíce - nejčastěji v důsledku úrazu - vniknutí cizího tělesa (bodná rány, střelná rána)
- Dojde ke kolapsu plíce a k dušnosti: zrychlené namáhavé dýchání, cyanosa
- Okamžitě uzavřete otvor v hrudníku (i dlaní)
- Poraněného do polosedu
- Obvaz , na obvaz (čtverec) igelit - přilepit ze tří stran (spodní je volná)

Poranění páteře

- Zejména při pádech z výšky na záda (např. ze stromu) nebo při skocích do vody nárazem hlavy na dno . Také pád na natažené dolní končetiny je závažnou příčinou poranění páteře. Nejsnadněji je úrazem postižitelná páteř krční, pak hrudní a bederní.
- Zraněný s poraněnou krční páteří je vždy bezprostředně ohrožen na životě. Zejména první dva krční obratle mají úzký vztah k životně důležitým centřům v prodloužené míše, které řídí základní životní funkce – dýchání a krevní oběh.

- Poranění v oblasti hrudní nebo bederní páteře vždy ohrožuje poraněné dítě trvalou invaliditou
- K poranění míchy může dojít i při nešetrném vyprošťování nebo nesprávném transportu
- Manipulovat se zraněným by mělo v těchto případech více lidí tak, aby nedocházelo k ohýbání či rotaci trupu
- Bez prodlení volejte rychlou záchrannou službu (tel. 155 nebo 112)

- **S poraněným zbytečně nehýbat!!!**
- Neznamená to však, že bychom na něj vůbec neměli sahat a že bychom mu neměli poskytovat první pomoc
- Pokud je raněný při vědomí a je schopen aspoň trochu komunikovat, tak se ptáme, kde má bolest, zda cítí ruce a nohy a může s nimi pohnout - odhadování závažnosti situace
- Poučte zraněného, že se nesmí hýbat - hlavně hlavou (otáčet hlavu, zvedat hlavu a podobně)

- Při podezření na poranění krční páteře je vhodné páteř znehybnit (např. smotaná deka, oblečení apod., které položíme vedle hlavy z obou stran). Hlavu můžeme navíc přilepit k podložce přes čelo širokým pruhem náplasti
- **PAMATUJTE!!! Přednost má vždy zajištění volných dýchacích cest, zástava silného krvácení a zachování krevního oběhu!!! Jinak poraněný zemře! V takových případech je páteř vždy až na druhém místě!**

- Pokud tedy selhávají základní životní funkce, přetočte postiženého velmi opatrně na záda. Myslete na to, že hlava, krk i trup musí být v jedné linii
- Proveďte šetrně resuscitaci
- V tomto případě **nezaklánějte hlavu !!**
- Postiženého **nepřetácejte do stabilizované polohy**
- Vždy jen poloha vleže naznak na pevné rovné podložce, hlavu nepodkládejte.

Je-li nutný transport zraněného:

- Transportujte postiženého ve třech (lépe pěti) zachráncích
- Při pohybu zamezte zbytečnému pohybu páteře
- na rovném a tvrdém lehátku (deska, dveře,..)
- Při podezření na zlomeninu krčního obratle -
nasad'te krční límec

Zlomeniny

- Jedná se o porušení celistvosti kosti
- **Příznaky:**
úhlová deformace, úlomek kosti u otevřených zlomenin, nepřírozená poloha, bolestivost, otok, krevní výron, snížení či úplné omezení hybnosti končetiny
- Pokud si nejste jisti, tak se chovejte tak, jako by se o zlomeninu jednalo

- Znehybněte kloub nad a pod zlomeninou (dlaha většinou není nutná)
- Při otevřené zlomenině ster. krytí a měkké obložení
- Pozor na možnost rozvoje šoku z krvácení (hlavně zlomeniny velkých kostí)
- **Zlomeniny obličeje** není nutno znehybňovat
- **Zlomenina baze lebny** – krvácení z nosu, ucha, či úst, bezvědomí – zajistit živ. fce a polohovat tak, aby krev mohla odtékat
- **Zlomenina žeber, hrudní kosti** – nefixujte, polosed
- **Klíční kost a lopatka** – šátek, HK je ohnutá v lokti

- **Zlomenina pažní kosti** – velký šátkový závěs, pokud nemáte šátek, drží si končetinu postižený
- **Zlomenina dolní končetiny** – pánev ohrožuje hlavně šokem ze ztráty krve (až 3l) – přivolejte RZS, nehýbejte se zraněným
- **Zlomenina stehenní kosti** – také velká krevní ztráta a rozvoj šoku, nehýbejte, volejte RZS, v případě nouze ev. dlahu od podpaží až na zem – pevně přivažte, nevažte v místě zlomeniny
- **Zlomenina bérce, kotníku, nohy pod kotníkem** – znehybnění kloubu

Uštknutí hadem - zmijí

- **Příznaky:**

dvě nebo čtyři ranky od zmijích zubů, bolest a otok místa kousnutí, malátnost, bolest břicha, nevolnost, zvracení, průjem.

Pro zdravého dospělého člověka nebývá uštknutí zmijí život ohrožující.

Nebezpečné může být v případě dětí, lidí s oslabenou imunitou, alergiků a starých lidí.

- Uklidněte uštknutého a zajistěte jeho absolutní tělesný klid
- Vydezinfikujte a sterilně přikryjte místo kousnutí
- Uštknutou končetinu obvažte elastickým obinadlem od rány k tělu
- Končetinu se pokuste znehybnit a chladit
- Volejte RZS nebo uštknutého dopravte k lékaři
- Ránu nemačkejte, nerozřezávejte, nevypalujte ani nevysávejte ústy (případně jen speciální odsávačkou hadího jedu), končetinu nezaškrucujte!

Utonutí

- 2. nejčastější příčina úmrtí mladých lidí do 40 let, 40 % utonulých jsou děti do 5 let.
- **Příčiny:**
 - v 80 % tzv. vlhké tonutí - vdechnutí vody do plic -
 - ve 20 % tzv. suché tonutí - podráždění hlasivek vodou a jejich stažení
- **Příznaky:** cyanotické zbarvení odpovídající dušení - šedomodré rty, uši, prsty, bezvědomí

- Hod'te tonoucímu záchranný kruh nebo lano či s kruhem nebo bojkou plavte k tonoucímu - tak, aby na vás nedosáhl a pomůcku mu hod'te
- Pokud nemáte nic po ruce, plavte k tonoucímu, ale ne na jeho dosah. Nejste-li dobří plavci, počkejte s přiblížením do jeho vyčerpání, abyste sami neutonuli
- Pokuste se tonoucího obrátit na záda a plavat s ním ke břehu (nejlépe znak)
- Je-li tonoucí v bezvědomí a dýchá-li jinak než normálně, zahajte resuscitaci. Volejte RZS

Omrzliny

- Jde o lokální poškození tkání organismu způsobené chladem - poškození tkání chladovým stažením cév a mikrokrystalky ledu

Dělíme je na tři stupně:

- I.stupeň – zarudlá, málo citlivá kůže
- II.stupeň – necitlivá, nažloutlá kůže s puchýři
- III.stupeň – odumření tkání. Zmrzlé části se odlamují

- Zvyšte prokrvení omrzlých částí těla pohybem a zahříváním – kůži ničím netřete!
- Čím dříve začnete, tím lépe. Jděte do závětrí, do suché teplé místnosti, sundejte si boty, prstýnky, hodinky, ... Vysvlečte všechno mokré oblečení. Doporučuje se pít teplých sladkých nápojů.
- Postižená místa zahřívajte tělesným teplem, například si dejte ruce do podpaží, ale rozhodně je nezahřívajte teplou vodou – začněte spíše pozvolna vodou vlažnou. Aspirin, Iburpofen.

- Chraňte postiženou tkáň před mechanickým poškozením – puchýře nepropichujte a omrzlinu nijak netřete. Pokud nyní omrzliny nezačnou ustupovat, rychlé ohřátí postiženému člověku zajistí dostatečně dlouhá vodní lázeň, nejlépe dezinfikovaná, při teplotě vody 40 °C
- Po koupeli tělo opatrně osušte a postižená místa volně obvažte sterilními obvazy, opět doplňte tekutiny
- Následky omrzlin můžete léčit celý život

Přehřátí organismu – úpal, úžeh

- Vzniká působením vysoké okolní teploty na postiženého
- **Úžeh** = působení přímých slun. paprsků na nechráněnou pokožku, hlavně hlavy
Úpal = působení vysokých teplot s vysouškou vzdušnou vlhkostí – tělo se nemůže bránit odpařováním potu z pokožky
- **Příznaky:**
vysoká tělesná teplota, bolest hlavy, nevolnost, kůže je na pohmat horká, začervenálá, dýchání je zrychlené, povrchní, zvýšená tepová frekvence, následně až porucha vědomí a blouznění

- Zamezte dalšímu působení vysoké teploty na tělo
- Ochlazujte (opatrně) – studené obklady (čelo, končetiny)
- Doplňte potřebné tekutiny – vlažné až studené nápoje, minerálky
- Zarudlou kůži ošetřete krémem po opalování
- Objeví-li se porucha vědomí, nikdy nic nepodávejte ústy, kontrolujte živ. funkce a volejte RZS

Popáleniny, opařeniny

- **Popálenina** vzniká působením „suchého“ horka, elektrickým proudem
- **Opařenina** vzniká působením „vlhkého“ horka.

Dělíme je na tři stupně:

- I.st. - zarudnutí kůže, silná bolestivost
- II.st. - puchýře s čirou tekutinou, dle rozsahu až šokový stav, silná bolestivost
- III.st. - dle zdroje tepla – kůže bledá, vosková až černá zuhelnatělá, malá, příp. žádná bolestivost
- **u dětí 5-10% povrchu těla...pravděp. rozvoj šoku**
dlaň postiženého = 1% povrchu jeho těla

- Zamezte působení tepla. Sundejte těsnící předměty - bude narůstat otok. Případné příškvarky (části oděvu) neodtrhávejte!
- Popálená místa chlaďte, nejlépe tekoucí vodou - dokud chlazení přináší úlevu. Maximálně do 20 % povrchu těla - pozor na podchlazení!
- Přiložte krytí popálenin, máte-li jej k dispozici - nepoužívejte však žádné zásypy, masti či oleje
- Při popálení úst a hrdla vycucat kostku ledu
- Volejte RZS

Děkuji za pozornost