Temat 51: Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

 Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych powikłań do chwili przybycia lekarza bądź karetki pogotowia ratunkowego.

|  |
| --- |
| 1. Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.2. Sprawdź reakcję poszkodowanego:* podstawy udzielania pierwszej pomocydelikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj:**"Czy wszystko w porządku?"**
 |

3a. Jeżeli reaguje:

* zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo
* dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, jeśli będzie potrzebna, l regularnie oceniaj jego stan.

|  |  |
| --- | --- |
| 3b. Jeżeli nie reaguje:* podstawy udzielania pierwszej pomocygłośno zawołaj o pomoc,
* odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udrożnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy
 |  |

1. umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe,
2. opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udrożnienia dróg oddechowych.

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu:podstawy udzielania pierwszej pomocy* oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej,
* nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych,
* staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.
 |  |

W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiekolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

5a. Jeżeli oddech jest prawidłowy:

* ułóż poszkodowanego w [pozycji bezpiecznej](http://ratownicy.com.pl/pomoc.html%22%20%5Cl%20%22pozycja_boczna),
* wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc ([wezwij pogotowie](http://ratownicy.com.pl/pomoc.html#zg%C5%82oszenie)),
* regularnie oceniaj oddech.

5b. Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:

* wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:

º uklęknij obok poszkodowanego,
º ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego,
º ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| podstawy udzielania pierwszej pomocy |   | podstawy udzielania pierwszej pomocy |
| **Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej** |   | **Nadgarstek drugiej ręki ułóż na już położonym** |

º spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka,
º pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm,
º po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s),
º okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam.

6a. Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:

* po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udrożnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,
* zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego,
* pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy,
* weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza,
* wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi taki oddech ratowniczy jest efektywny,
* utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa,
* jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnięć klatki piersiowej,
* kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2,
* przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji. Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności
* sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce,
* sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane,
* wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

6b. **Reanimacje ograniczoną wyłącznie do uciśnięć klatki piersiowej możesz prowadzić w następujących sytuacjach:**

* Jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej.
* Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uśnięć /min,
* Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.

7. Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:

* przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania,
* poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,
* ulegniesz wyczerpaniu.

<https://www.youtube.com/watch?v=-yF_1BM3F8E>