



**Urząd Miasta Hajnówka**



## **Kategoria**

- Zdrowie

Umiejętność udzielania pierwszej pomocy może uratować ludzkie życie.

## **Nagłe zatrzymanie krążenia**

### **Krwotok zewnętrzny**

Krwotok zewnętrzny powstaje najczęściej na skutek mechanicznego uszkodzenia tkanek ciała i naczyń krwionośnych. Jest to stan zagrożenia życia, gdyż przerwanie żył czy tętnic powoduje silny wypływ krwi, co może w konsekwencji doprowadzić do śmierci poszkodowanego.

Krwotoki, ze względu na rodzaj uszkodzonej tkanki, dzielimy na tętnicze, żyłne i włóściwkowe. Te ostatnie są spowodowane przez drobne skaleczenia czy otarcia i zwykle nie stanowią bezpośredniego zagrożenia. Pierwsza pomoc sprowadza się do oczyszczenia rany i jej zabezpieczenia plastrem czy jałowym opatrunkiem.

Najgroźniejsze dla życia są krwotoki tętnicze i żyłne, gdyż powodują dość szybką utratę krwi. Pierwsza pomoc poszkodowanemu polega na założeniu na ranę opatrunku uciskowego. Na zranione miejsce nakładamy najpierw jałowy materiał opatrunkowy, a następnie mocujemy go za pomocą bandaża. Po nałożeniu kilku zwojów dokładamy materiał uciskowy (np. zwiniętą rolkę bandaża lub twarde przedmiot) w celu lepszego ucisku materiału opatrunkowego na ranę. Całość ciasno bandażujemy. Jeśli rana przesiąka krwią możemy dołożyć kolejną warstwę bandaża. W przypadku krwotoku z kończyn możemy unieść je do góry (powyżej serca), aby zmniejszyć krwawienie. Powyższe metody postępowania powinny okazać się skuteczne w przypadku krwotoku z żyły lub małej tętnicy. Zostały one zilustrowane w filmie instruktażowym.

Nagły ubytek krwi może doprowadzić do wstrząsu i śmierci. Dlatego w przypadku intensywnego krwotoku należy wezwać pogotowie ratunkowe (nr 999 lub 112) oraz ułożyć poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej, tj. w pozycji leżącej na plecach z nogami uniesionymi na wysokość ok. 30 centymetrów nad podłożem (o ile nie ma przeciwwskazań w rodzaju urazu kręgosłupa, głowy itd.).

#### **UWAGA:**

Powszechnie funkcjonuje przekonanie, że w przypadku intensywnego krwotoku należy stosować opaskę uciskową. To błąd! Opaskę uciskową stosuje się niemal wyłącznie w przypadku amputacji kończyny lub wtedy, gdy inne sposoby tamowania krwotoku zawiodą. W innych sytuacjach opaska uciskowa może wyrządzić poszkodowanemu więcej szkody, niż pożytku! Pamiętaj także o bezpieczeństwie własnym – jeśli to możliwe, załóż rękawiczki jednorazowe i unikaj kontaktu z krwią poszkodowanego.

## **Krwotok z nosa**

Choć najczęściej wygląda bardzo groźnie, krwotok z nosa w większości sytuacji nie zagraża życiu czy zdrowiu osoby poszkodowanej. W sporadycznych przypadkach krwawienie jest na tyle obfite bądź długotrwałe, że wymaga wizyty u laryngologa bądź – w skrajnych, wyjątkowych przypadkach – wezwania pogotowia ratunkowego. Z reguły krwotok zlokalizowany jest w przedniej części jamy nosowej i udaje się go opanować za pomocą prostych czynności z zakresu pierwszej pomocy.

Spróbujmy je przybliżyć: przede wszystkim należy usiąść i pochylić głowę do przodu. Osoby poszkodowane mają niekiedy tendencję do odchylenia głowy do tyłu, co jest błędem. Krew ścieka wtedy do przełyku, co może wywołać torsję lub nawet zakrzuszenie. Następnie, jeśli to konieczne, należy delikatnie wydmuchać nos. Tamowanie krwotoku polega na utrzymaniu pozycji pochylonej i jednoczesnym uciskaniu skrzydełek nosa za pomocą palca wskazującego i kciuka. Krwawienie powinno ustąpić w ciągu kilku minut. Aby zwiększyć komfort poszkodowanego, można przyłożyć mu do karku zimny kompres.

Pamiętajmy, że w razie udzielania przez nas pierwszej pomocy osobie, która ma krwotok z nosa, powinniśmy dla własnego bezpieczeństwa unikać kontaktu z krwią.

Może się zdarzyć, że osoba poszkodowana nagle traci przytomność. W takiej sytuacji należy w pierwszej kolejności zabezpieczyć osobę, układając ją w pozycji bezpiecznej. Ilustruje to poniższy film

dot. pierwszej pomocy.

## **Osoba nieprzytomna oddychająca**

### **Zadławienie**

Zadławienie, z pozoru niegroźne, jest w istocie stanem zagrożenia życia. Całkowita niedrożność dróg oddechowych może doprowadzić do niedotlenienia organizmu, a w jego konsekwencji do utraty przytomności, a nawet zatrzymania akcji serca. Przyczyną zadławienia jest najczęściej utknięcie fragmentu pożywienia w górnej części dróg oddechowych. W przypadku częściowej niedrożności dostęp powietrza do płuc jest możliwy, choć utrudniony. W takiej sytuacji najczęściej pomaga naturalny odruch kaszlu. Jeśli dochodzi do całkowitej niedrożności, osoba poszkodowana nie jest w stanie kaszleć, mówić oraz oddychać. Potrzebna jest pomoc.

W pierwszej kolejności należy upewnić się, czy rzeczywiście doszło do zakrztuszenia. Pytamy więc osobę poszkodowaną „Czy się zadławiłeś?”. Po potwierdzeniu zachęcamy do kaszlu. Przy częściowej niedrożności kaszel powinien doprowadzić do usunięcia ciała obcego z przełyku. Jeśli osoba zadławiona nie może mówić lub kaszel nie pomaga, należy przystąpić do udzielania pierwszej pomocy. Przede wszystkim należy pomóc poszkodowanemu wstać, a następnie stanąć za nim i lekko go pochylić. Cały czas asekurujemy osobę, przytrzymując ramieniem i umiejscawiając jedną z nóg pomiędzy nogami osoby zakrztuszonej. Następnie uderzamy pomiędzy łopatki w taki sposób, jakbyśmy chcieli „wybić” ciało obce z przełyku poszkodowanego.

Jeśli uderzenia nie doprowadziły do udrożnienia dróg oddechowych, należy przystąpić do ucisków nadbrzusza. Przykładamy pięść jednej dłoni pod mostkiem, drugą dłońią chwytny za swoją pięść i pociągamy ku sobie w kierunku górnym, uciskając tym samym nadbrzusze poszkodowanego. Uderzenia i uciski należy wykonywać naprzemiennie aż do usunięcia ciała obcego z przewodu oddechowego.

### **Złamanie przedramienia**

Pierwsza pomoc w razie złamania sprowadza się do zabezpieczenia uszkodzonej kończyny tak, aby bezpiecznie i bezboleśnie przetransportować chorego do placówki medycznej. Istnieje wiele typów złamań (otwarte lub zamknięte, proste i złożone, z przemieszczeniem lub bez itd.). Generalna zasada mówi, iż w trakcie udzielania pierwszej pomocy należy w miarę możliwości unikać przemieszczania złamanej kończyny. Trzeba także zabezpieczyć dwa sąsiadujące ze złamaniem stawy, gdyż w ten sposób unieruchomimy także miejsce złamania.

#### **Na filmie pokazano, w jaki sposób z chusty można sporządzić temblak:**

1. Prostokątną chustę składamy na pół, tworząc z niej trójkąt.
2. Chustę przekładamy pod złamanym przedramieniem tak, aby jeden róg znajdował się w okolicach łokcia.
3. Pozostałe dwa rogi chusty wiążemy za szyją.
4. Następnie stabilizujemy dłoń oraz łokieć w chuście (są to dwa stawy sąsiadujące z miejscem złamania).

Jeśli nie mamy chusty, rękę możemy ustabilizować za pomocą koszuli, ręcznika czy bandaża, z zachowaniem zasad przytoczonych w filmie. Z tak zabezpieczonym złamaniem możemy udać się po

pomoc.

## Atak epilepsji (padaczki)

Epilepsja jest chorobą neurologiczną, na którą cierpi w Polsce ok. 1 % społeczeństwa. Jednym z jej objawów są napady padaczkowe, charakteryzujące się gwałtownymi, niekontrolowanymi drgawkami. Są one wywołane gwałtownymi wyładowaniami bioelektrycznymi w mózgu i powodują jego chwilową dysfunkcję. 1% społeczeństwa w naszym kraju to ok. 400 000 ludzi. Nie każda z tych osób doświadcza ataków epilepsji, jednak prawdopodobieństwo, że w naszej obecności zdarzy się atak padaczki, jest duże. Stąd bardzo istotna jest znajomość zasad pierwszej pomocy, tym bardziej, że w świadomości społecznej funkcjonuje wiele nieprawdziwych informacji odnośnie tego, jak w prawidłowy sposób pomóc osobie w czasie ataku drgawek.

### Podsumowanie:

- Należy usunąć wszelkie przedmioty, które mogą być niebezpieczne dla chorego (np. okulary czy przedmioty znajdujące się obok głowy),
- Priorytetem w czasie ataku jest ochrona głowy i kręgosłupa przed urazami,
- Po ataku należy ułożyć chorego w pozycji bezpiecznej i kontrolować oddech
- Prawidłowe czynności można obejrzeć w filmie instruktażowym poświęconym pierwszej pomocy w przypadku ataku epilepsji.
- W czasie ataku i po jego ustąpieniu należy zapewnić choremu komfort, być przy nim i wspierać go. Atak kosztuje mnóstwo energii, ponadto po ustąpieniu drgawek pojawiają się przejściowe zaburzenia logicznego myślenia.
- Zadzwoń po pogotowie ratunkowe, jeśli nie znasz osoby, która doznała w Twojej obecności ataku drgawek. Należy wezwać karetkę także wtedy, gdy po ustąpieniu drgawek osoba jest nieprzytomna, atak trwał bardzo długo lub doprowadzić do poważnego urazu.

### W razie ataku epilepsji NIE WOLNO:

- Powstrzymywać na siłę drgawek i krępować ruchów gdyż można w ten sposób doprowadzić do urazu.
- Wkładać przedmiotów pod głowę, gdyż zmniejsza to drożność dróg oddechowych.
- Otwierać na siłę zaciśniętych szczęk.
- Robić sztucznego oddychania oraz podawać płynów.

## Numery alarmowe w Polsce

---

Source URL: <https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/1126-pierwsza-pomoc>