

PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH STANACH ZAGROŻENIA ŻYCIA

1. Postępowanie osoby ratującej powinno przebiegać zgodnie z następującą procedurą:
 1. ocena zdarzenia, podjęcie działania;
 2. jak najszybsze usunięcie czynnika działającego na poszkodowanego;
 3. ocena zaistniałego zagrożenia dla życia poszkodowanego:
 - sprawdzenie tętna,
 - sprawdzenie oddechu oraz drożności dróg oddechowych,
 - ocena stanu przytomności,
 - ustalenie rodzaju urazu (rany, złamania itp.);
 4. zabezpieczenie chorego przed możliwością dodatkowego urazu lub innego zagrożenia;
 5. wezwanie pomocy fachowej (lekarza, pogotowia ratunkowego, itp.);
 6. zorganizowanie transportu poszkodowanego (jeśli lekarz nie może szybko przybyć).
2. Zasady udzielania pierwszej pomocy w niektórych stanach zagrożenia zdrowia lub życia spowodowanych przede wszystkim wypadkami przy pracy:

Zranienia

Objawy: Uszkodzenie tkanek, połączone z przerwaniem skóry lub błony śluzowej.

Pomoc: Należy ostrożnie usunąć z powierzchni rany zanieczyszczenia. Zabezpieczyć ranę przed zakażeniem (zdezynfekować wodą utlenioną, spirytusem itp.), po czym nałożyć opatrunek jałowy, który umocować bandażem, przyklepcem – w zależności od wielkości zranienia. Jeżeli rana jest rozległa, głęboka, skierować chorego do szpitala. Właściwa pomoc lekarska powinna być udzielona do 6 – 8 godzin od chwili zranienia.

Złamania

Objawy: ból w miejscu urazu, zniekształcenie kończyny, niemożność poruszania złamaną kończyną (przy złamanych żebrach – ból przy oddychaniu).

Pomoc: Złamaną kończynę unieruchomić, stosując zasadę unieruchomienia dwóch sąsiadujących ze sobą stawów – z użyciem szyny Kramera, deszczułki, chusty trójkątnej itp. podręcznych środków. W złamaniu otwartym następuje przerwanie skóry i na dnie rany widoczne są odłamki kości. Założyć jałowy opatrunek, unieruchomić kończynę i zapewnić transport do lekarza. Wskazane podawanie środków przeciwbólowych.

Zwichnięcia

Objawy: Obrzęk, ból, przemieszczenie się jednej lub kilku kości w obrębie stawu z możliwością uszkodzenia torebki stawowej.

Pomoc: unieruchomić kończynę, stosować zimne okłady (np. altacetu), podawać środki przeciwbólowe. Przewieźć chorego do szpitala. Samemu nie nastawiać stawu.

Wstrząs mózgu

Powstaje wskutek tępego urazu czaszki (upadek, uderzenie, pobicie).

Objawy: utrata przytomności, błądzenie, przyspieszone tętno, zwolnienie oddechu, wymioty.

Pomoc: należy ułożyć chorego poziomo, na głowę położyć worek z lodem lub zimny kompres. W razie wymiotów głowę chorego przechylić na bok. Nieprzytomnym nie podawać nic do picia. Przewieźć chorego do szpitala.

Omdlenie

Występuje na skutek gwałtownego bólu lub bodźców psychologicznych.

Objawy: zawroty głowy, szum w uszach, mroczki przed oczami, duszność, ogólne osłabienie, następnie utrata przytomności. Chory jest blady, spocony, tętno ma przyspieszone.

Pomoc: chorego ułożyć poziomo tak, aby głowa znajdowała się nisko, zapewnić dopływ świeżego powietrza, rozluźnić ubranie, spryskać zimną wodą. Dopóki chory jest nieprzytomny nie dawać nic do picia. Po odzyskaniu przytomności podać gorącą kawę lub herbatę.

Krwotoki:

- **Tętniczy** – objawy: jasnoczerwona krew tryskająca z rany.

Pomoc: założyć opaskę uciskową powyżej rany tj. pomiędzy raną a sercem (w krwotokach kończyny dolnej najlepiej na udo, z górnej najlepiej na ramię). Przewieźć chorego do szpitala podając dokładną godzinę założenia opaski. Uciśnięcie tętnic dłużej niż 2 godziny grozi martwicą.

- **Żyłny** – objawy: krew ciemna, powoli wypływająca z rany,

Pomoc: należy nałożyć opatrunek uciskający, jeżeli krwotok nie ustępuje założyć opaskę uciskającą powyżej rany.

- **Wewnętrzne** – objawy: jest połączony z kaszlem, krew jasnoczerwona pienia się.

Pomoc: chorego należy ułożyć w pozycji półsiedzącej, zapewnić mu spokój, położyć na miejsce krwotoku worek z lodem. Natychmiast wezwać lekarza.

Oparzenia

- I stopnia – piekący ból , zaczerwienienie – obmyć skórę czystą, zimną wodą, w oparzeniach nieprzekraczających 10% powierzchni ciała poparzone miejsce można trzymać pod strumieniem zimnej wody przez przynajmniej 10-15 minut, zabezpieczyć oparzoną powierzchnię przed zakażeniem opatrunkiem jałowym.
- II stopnia – pęcherzyki wypełnione płynem surowicznym, silny ból – należy obmyć ranę wodą, w oparzeniach nieprzekraczających 10% powierzchni ciała poparzone miejsce można trzymać pod strumieniem zimnej wody przez przynajmniej 30 minut, założyć opatrunek jałowy. Nie stosować tłuszczu, maści.
- III stopnia – oparzenie dotyczy także tkani podskórnej, skóra przybiera barwę białą, szarą lub ciemnobrązową – oparzone miejsce chłodzimy wodą jedynie przez kilka minut, żeby nie wprowadzić pacjenta w stan hipotermii (wyziębienia), zabezpieczyć oparzoną powierzchnię przed zakażeniem opatrunkiem jałowym.
- IV stopnia – zwęglenie tkanek – nałożyć opatrunek jałowy, przewieźć chorego do szpitala.

Porażenie prądem elektrycznym

Pomoc: należy odłączyć porażonego od przewodnika prądu. Ratujący musi stać na powierzchni izolującej (sucha deska, szkło, guma itp.) mieć rękawice gumowe i odłączyć porażonego za pomocą izolujących narzędzi (drzewa, gumy itp.), następnie przy zatrzymaniu oddechu stosować sztuczne oddychanie, przy zatrzymaniu czynności serca – masaż serca, aż do chwili przybycia lekarza, ogrzewać ciało.