

124

Przysposobienie obronne

Klasa II LO

Dejowski Antoni

Pojęcie, zakres i organizacja pierwszej pomocy

· Pierwsza pomoc to proste czynności ratownicze wykonywane przez świadków lub uczestników wypadku przed przybyciem fachowych służb ratowniczych.

· Głównym celem pierwszej pomocy jest ratowanie ludzkiego zdrowia i życia.

· Czynności pierwszej pomocy:

- *Przedstawienie się poszkodowanemu i zapewnienie go o chęci udzielenia pomocy;*
- *Ocena podstawowych funkcji życiowych poszkodowanego;*
- *Wykonanie czynności ratujących życie;*
- *Wezwanie wykwalifikowanej pomocy medycznej;*
- *Badanie systemowe poszkodowanego w celu określenia obrażeń;*
- *opatrzenie ran, unieruchomienie urazów kostno-stawowych, zapobieganie wstrząsom;*
- *Stać kontrola czynności życiowych.*

· Czas trwania czynności pierwszej pomocy od chwili wypadku do specjalistycznego leczenia w szpitalu nosi nazwę *łańcucha ratunkowego*.

· Łańcuch ratunkowy:

- *5 minut – wezwanie pomocy;*
- *10-15 minut – pomoc przedszpitalna – "platynowe minuty";*
- *60 minut – pomoc szpitalna – "złota godzina".*

· Główne fazy akcji ratunkowej:

- *10-15 min. - izolacja;*
- *60 minut – ratunek;*
- *10-15 dni – odbudowa.*

· Ogólne zasady postępowania w nagłym wypadku to:

- *Ocena sytuacji;*
- *Ocena bezpieczeństwa;*
- *Pierwsza pomoc;*
- *Dalsza opieka nad poszkodowanym;*
- *Przekazanie informacji o poszkodowanym.*

Materiały i środki pomocy przedmedycznej

- Podstawowe wyposażenie apteczki:
 - opaska dziana podtrzymująca (bandaż);
 - opaska elastyczna;
 - siatka opatrunkowa *Codofix*:
 - wąska;
 - szeroka.
 - kompresy gazowe wyjąłwione;
 - maseczka do sztucznego oddychania *usta-usta*;
 - rękawiczki lateksowe;
 - nożyczki ratownicze;
 - agrafka;
 - chusta trójkątna bawełniana;
 - koc termoizolacyjny;
 - kamizelka ostrzegawcza;
 - plaster z opatrunkiem;
 - plaster bez opatrunku na rolce;
 - latarka.
- *Codofix – siatka opatrunkowa, zastępuje tradycyjny bandaż. Podtrzymuje opatrunek, szybkie opatrzenie ran.*

Rodzaje:

- *szeroki;*
 - *wąski.*
-
- Przedmioty/substancje niedozwolone do przechowywania w apteczce:
 - wata;
 - lignina;
 - płyny dezynfekujące;
 - leki w postaci kropli i tabletek.

- Wypadek – nagle zdarzenie, które można opanować przy pomocy posiadanych sił i środków.
- Pomoc przedszpitalna – rozszerzone czynności ratownicze wykonywane przez wykwalifikowane służby ratownicze.
- Wypadek drogowy – zderzenie w ruchu drogowym, gdzie 1 < uczestników ruchu lub 2 < pojazdów bierze udział w zdarzeniu, w wyniku którego uczestnik ruchu został ranny lub doszło do jego śmierci, albo pojazd którym się poruszał został widocznie uszkodzony.
- Wypadek masowy – zdarzenie, w którym liczba poszkodowanych przekracza możliwości osobowe standardowej ilości ratowników.
- Katastrofa – nagle zdarzenie, które powoduje tak wiele szkód i ofiar, że wysiłki i środki objętej nią społeczności nie wystarczają i trzeba wezwać pomoc z zewnątrz, by opanować sytuację.
- Segregacja wstępna poszkodowanych – klasyfikacja poszkodowanych ze względu na leczenie oraz ewakuację, okres dynamiczny trwający przez cały okres akcji ratunkowej.

1

Zabiegi resuscytacyjne – zatrzymanie krążenia i oddechu, zawał mięśnia sercowego

- Resuscytacja – przywrócenie za pomocą metod ratunkowych spontanicznego krążenia lub krążenia i oddechu bez świadomości osoby resuscytowanej.
- Reanimacja – przywrócenie za pomocą metod ratunkowych spontanicznego krążenia i oddychania oraz świadomości.
- RK-O – resuscytacja krążeniowo-oddechowa to ogół czynności ratowniczych, mający na celu przywrócenie u poszkodowanego podstawowych czynności życiowych, jakimi są prawidłowy oddech i tętno.
- Przyczyny zatrzymania krążenia i oddechu:
 - ostre zespoły wieńcowe (ostra choroba wieńcowa);
 - przyczyny niezwiązane z chorobami serca (czynniki wewn.);
 - przyczyny niezwiązane z chorobami serca (czynniki zewn.).
- Zawał mięśnia sercowego – martwica komórek mięśniowych określonego obszaru serca, wywołana zamknięciem światła naczynia wieńcowego, najczęściej w wyniku pęknięcia blaszki miażdżycowej. Zawał serca może wystąpić w każdym obszarze mięśnia sercowego, najczęściej występuje w obrębie ściany lewej komory.

Objawy:

- ból wieńcowy o bardzo dużym nasileniu, często określany przez chorych jako "nie do wytrzymania";
- niepokój, lęk, uczucie śmiertelnej trwogi;
- bladość twarzy, obfite poty;
- złe samopoczucie, ból brzucha, nudności, wymioty;
- duszności;
- oddech – od normalnego do przyśpieszonego, nieregularnego i splotonego;
- znaczne osłabienie, może prowadzić do zasłabnięcia i utraty przytomności.

PP przy utracie przytomności – omdlenia, padaczka, cukrzyca

- *Omdlenie – krótkotrwała utrata przytomności wywołana przejściowym niedokrwieniem mózgu.*

Przyczyny:

- *ból;*
- *wyczerpanie*
- *głód;*
- *strach;*
- *silne zdenerwowanie;*
- *inne przeżycie emocjonalne.*

Objawy omdlenia:

- *chory ma uczucie nagłego osłabienia, blednie, a jego tętno ulega zwolnieniu, może przewrócić się na podłogę lub na ulicę.*

- *Padaczka – przewlekłe zaburzenia pracy mózgu o różnej etiologii (badanie przyczyn choroby), charakteryzujący się przede wszystkim nawracającymi napadami drgawek, którym może towarzyszyć utrata przytomności. Napady występują samoistnie, ale mogą je wyzwoić: alkohol, niektóre leki, stany gorączkowe.*

Objawy:

- *drgawki;*
- *piana wydobywająca się z ust zmieszana czasem z krwią;*
- *bezwiedne oddawanie moczu lub kału.*



Zabiegi resuscytacyjne – pierwsza pomoc tonącym, prądem elektrycznym

1) Pojęcia:

- tonięcie – *to następujący powoli proces umierania na skutek dostania się wody do dróg oddechowych.*
- Przytopenie – wypadek prowadzący do śmierci wskutek uduszenia spowodowanego zatkaniem dróg oddechowych treścią płynną, najczęściej wodą.
- utonięcie – stan po zanurzeniu się w płynnym środowisku połączony z uduszeniem organizmu połączony ze śmiercią.

Zabiegi resuscytacyjne – osoba dorosła, resuscytacja ofiar tonięcia, resuscytacja dzieci

- Resuscytacja dorosłych:
- *ułożyć poszkodowanego na plecach na twardym podłożu;*
- *sprawdzić, czy pod plecami poszkodowanego nie ma niebezpiecznych przedmiotów;*
- *odsłonić klatkę piersiową poszkodowanego (uciski wykonujemy na nagie ciało)*
- *ukłęknąć z boku poszkodowanego na wysokości linii sutków w lekkim rozkroku*
- *na wizualnie obranym środku mostka oprzeć podstawę nadgarstka*
- *przyłożyć nadgarstek drugiej ręki i zapleść palce, nie dotykając nimi klatki piersiowej podczas ucisków*

Pierwsza pomoc przy zranieniach – pojęcie, podział i charakterystyka ran.

1. *Pojęcie rany – to częściowe uszkodzenie ciągłości skóry na skutek urazu mechanicznego, termicznego lub chemicznego.*

2. *Podział i charakterystyka ran:*
 1. *Cięte – powstają przeważnie podczas wykonywania prac domowych, wskutek nieostrożnego obchodzenia się z ostrymi przedmiotami jak np.:*
 2. *Kłute -*
 3. *Szarpane -*
 4. *Miażdżone -*
 5. *Tłuczone -*
 6. *Postrzałowe -*
 7. *Zatrute -*
 8. *Kąsane -*

Zabiegi resuscytacyjne – porażenie przez piorun

1. Zasady udzielania pomocy porażonemu przez piorun.

2. Przygotuj projekt tablicy informacyjnej (plakat, prezentacja) dot.:
 1. *Zasady bezpiecznej pracy z urządzeniami elektrycznymi;*
 2. *Jak uchronić się przed piorunem.*