

PRVÁ POMOC

NEODKLADNÁ PODPORA ŽIVOTNÝCH FUNKCÍ



MUDr. Erika Danišová, MBA
Helpo. s.r.o.



Je lepšie prvú pomoc vedieť a
nepotrebovať ju

ako ju potrebovať a nevedieť !

PRVOU POMOCOU SA NEDÁ UBLÍŽIŤ !!!



PRVOU POMOCOU SA NEDÁ UBLÍŽIŤ !

- **Vždy dbáme na vlastnú bezpečnosť !!!!!!!**
- **Ak by bolo ohrozené naše zdravie alebo život, prvú pomoc poskytnúť nemusíme !**
- **Mŕtvy záchranár je zlý záchranár !!!**



- **Prvá pomoc sa dá poskytovať aj úplne bez pomôcok**
- Čím je stav vážnejší, tým menej pomôcok potrebujeme
- Na záchranu života **stačia dve ruky** a niekedy aj ústa
- **Aj nie celkom dokonalá a úplná pomoc je lepšia ako žiadna**
- Ľudia nezomierajú a netrpia trvalými následkami preto, že záchranka prišla neskoro, ale preto, že do jej príchodu nebola poskytovaná prvá pomoc



Volanie na tiesňovú linku

- V SR máme dva druhy čísel
- **LOKÁLNE, NÁRODNÉ :**
- **150** hasiči
- **155** záchranná zdravotná služba
- **158** polícia
- **MEDZINÁRODNÉ :**
- **112** integrovaný záchranný systém



VOLANIE NA TIESŇOVÚ LINKU

- Operátorovi nahlásiť, čo sa stalo
- Miesto, kde je potrebná pomoc
- **Uviest' adresu čo najpresnejšie !!!!** (orientačné body, napr. pri kostole, pri krčme, na ihrisku, tretia ulička doľava ...)
- Typ a rozsah udalosti
- Počet postihnutých, orientačne vek (dieťa, dospelý)
- Ťažkosti a zranenia postihnutých
- Meno a tel. č. volajúceho
- **!!! Nikdy neskladať telefón ako prvý, hovor musí ukončiť operátor !!!**



Základné životné funkcie

- Vedomie
- Dýchanie
- Krvný obeh

Život ohrozujúce stavy

- Bezvedomie
- Obštrukcia dýchacích ciest
- Náhle zastavenie krvného obehu
- Masívne krvácanie
- Šok



Prvotné vyšetrenie – do 1. min.

- Zistenie stavu základných životných funkcií (trvanie max. 1 minútu)
- **Vedomie:** oslovenie, zatrasenie (u detí do 1. roka tlesknutie dlaňami pred tváričkou)
- **Dýchanie:** uvoľniť dýchacie cesty - záklon hlavy (manéver prsty-brada), kontrola dýchania vlastnými zmyslami: „ vidím, cítim, počujem !!!“
- **POZOR !!!** Na tzv. **agonálne – lapavé dýchanie** „gasping“ – je včasným príznakom zastavenia srdca
- **Krvný obeh:** vizuálne, masívne vonkajšie krvácanie
- **PULZ NEHMATÁME !!!** – nespoľahlivé !!!



PRVÁ POMOC PRI BEZVEDOMÍ

- **Bezvedomie neúrazového pôvodu:** pri zachovanom dostatočnom spontánnom dýchaní uložíme postihnutého do stabilizovanej polohy na bok
- **Bezvedomie úrazového pôvodu:** pri zachovanom dostatočnom spontánnom dýchaní s pacientom nehýbeme (pre možnosť poranenia chrbtice)
- **Ak je pacient v bezvedomí a nedýcha, okamžite začneme s oživovaním !!!!!!!!!!!**



Stabilizovaná poloha

!!! Musí dostatočne spontánne dýchať !!!



Zisťovanie dýchania

„Vidím, cítim, počujem!“ max. 10 s



Záklon hlavy



GASPING – lapavé dýchanie

Agonálne, terminálne dýchanie

U väčšiny pacientov s náhlym zastavením srdca

Ako to popisujú svedkovia ?



vôbec nereaguje a zvláštne dýcha



zvláštne sa hýbe, vydáva divné zvuky



lapá po dychu ako kapor

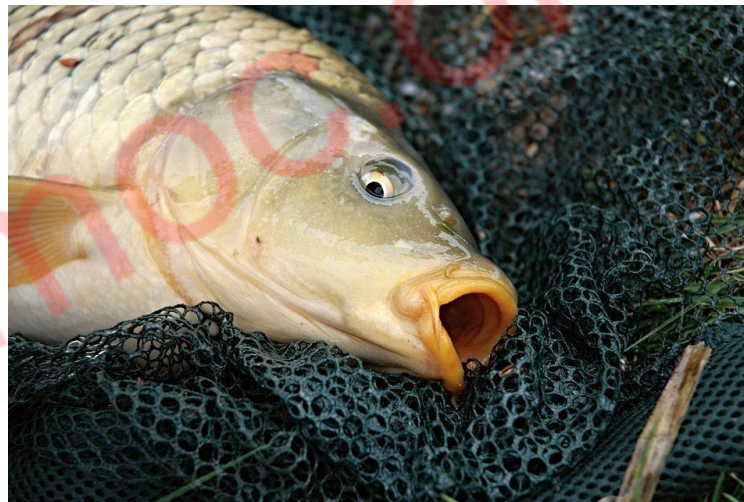


GASPING – čo robiť ?????

- Lapavé dýchanie nie je známkou života !!!

- NAOPAK !!!

- **Volajte 155**



- **Začnite masáž srdca**

f 100-120/min, hĺbka 5-6 cm a pokračujte v KPR

- **Dajte šancu životu !**



RESUSCITÁCIA DOSPELÝCH

- **KPR dospelých začíname stláčaním hrudníka** (keďže najčastejšou príčinou zastavenia obehu je srdcové zlyhanie)
- **POMER STLÁČANIA HRUDNÍKA A DÝCHANIA**

30:2



RESUSCITÁCIA DOSPELÝCH

- Postihnutého uložíme na chrbát na tvrdú podložku
- Poloha rúk – stred hrudníka (dolná $\frac{1}{2}$ hrudnej kosti)
- Tlak hranou dlane kolmo na hrudnú kosť s vystretými rukami
- Hĺbka stláčania 5-6 cm ($\frac{1}{3}$ hrudníka)
- Frekvencia 100-120/min
- Plné uvoľnenie hrudníka
- Záklon hlavy, upchať nos
- Dva záchranné vdychy do viditeľného zdvihnutia hrudníka



Umelé dýchanie



KPR u tehotných

- **Po 20. týždni tehotenstva** je tlak maternice na dolnú dutú žilu a aortu
- **Dôležité !!!**
- Rukou odtláčať maternicu doľava – nutná prítomnosť ďalšej osoby
- Podloženie pravého boku vankúšom
- Náklon celej pacientky aj s podložkou o 15-30 stupňov



RESUSCITÁCIA DETÍ

- Uložíme dieťa na chrbát, na tvrdú podložku
- **Začneme 5 úvodnými vdychmi**
- Potom pokračujeme v KPR **15:2** (30:2 laici)
- **1 minútu oživujeme a potom voláme ZZS**
- Poloha rúk – stred hrudníka
- Tlak kolmo na hrudnú kosť
- Frekvencia stlačení 100-120 za minútu
- Hĺbka stláčania 3-4 cm (1/3 hrudníka)



Masáž srdca u detí



**U detí do 1. roka zakloníme hlavu a
môžeme podložiť ramená**



5 ÚVODNÝCH VDYCHOV

- Ak predpokladáme zastavenie obehu pre nedostatok kyslíka, začíname 5 úvodnými vdychmi

- **DETI**
- **TOPENIE**
- **DUSENIE**
- **OBESENIE**



KPR s použitím AED



Ak postihnutý nereaguje a nedýcha



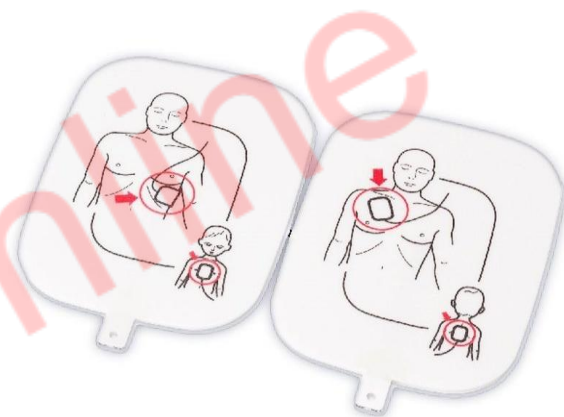
Volaj 155, 112, pošli niekoho doniesť AED



Okamžite začni KPR 30:2



Po donesení AED ho zapni, nalep elektródy a nasleduj inštrukcie AED



ŠOK

- Rozlišovať treba šok z pohľadu zdravotníkov a laikov
- Laici často ako šok označujú reakciu postihnutého na stresovú situáciu (rozrušenie, zľaknutie sa) – môže to vyzerat' dramaticky, ale v zásade to neohrozuje život
- Šok z pohľadu zdravotníkov je **t'ážký, bezprostredne život ohrozujúci stav !!!!**
- **Akútny stav – vzniká nepomer medzi potrebou a dodávkou kyslíka do cieľových orgánov**



5 T – PROTIŠOKOVÉ OPATRENIA

- **TICHO** – upokojiť postihnutého, udržiavať kontakt
- **TEPLO** – najdôležitejšie !!! Izotermická fólia, deka
- **TEKUTINY** – nepodávať !!!! Nič nedávať piť !!!
- **TÍŠENIE BOLESTI** – znehybnenie zlomenín, chladenie popálenín
- **TRANSPORT** – ZZS 112, 155



PRVÁ POMOC PRI KRVÁCANÍ 5 Z

- **ZISTIŤ KRVÁCANIE** – zistiť pri prvotnom vyšetrení
- **ZATLAČIŤ V RANE** – ak nemáme pomôcky zatlačíme ranu prstami, dlaňou alebo improvizovanými pomôckami (tričko, šál), ak máme pomôcky použijeme tlakový obväz
- **ZDVIHNÚŤ NAD ÚROVEŇ SRDCA** – zdvíhame len horné končatiny
- **ZABRÁNIŤ ŠOKU** – protišokové opatrenia 5 T
- **ZAISTIŤ TRANSPORT** – 155, 112

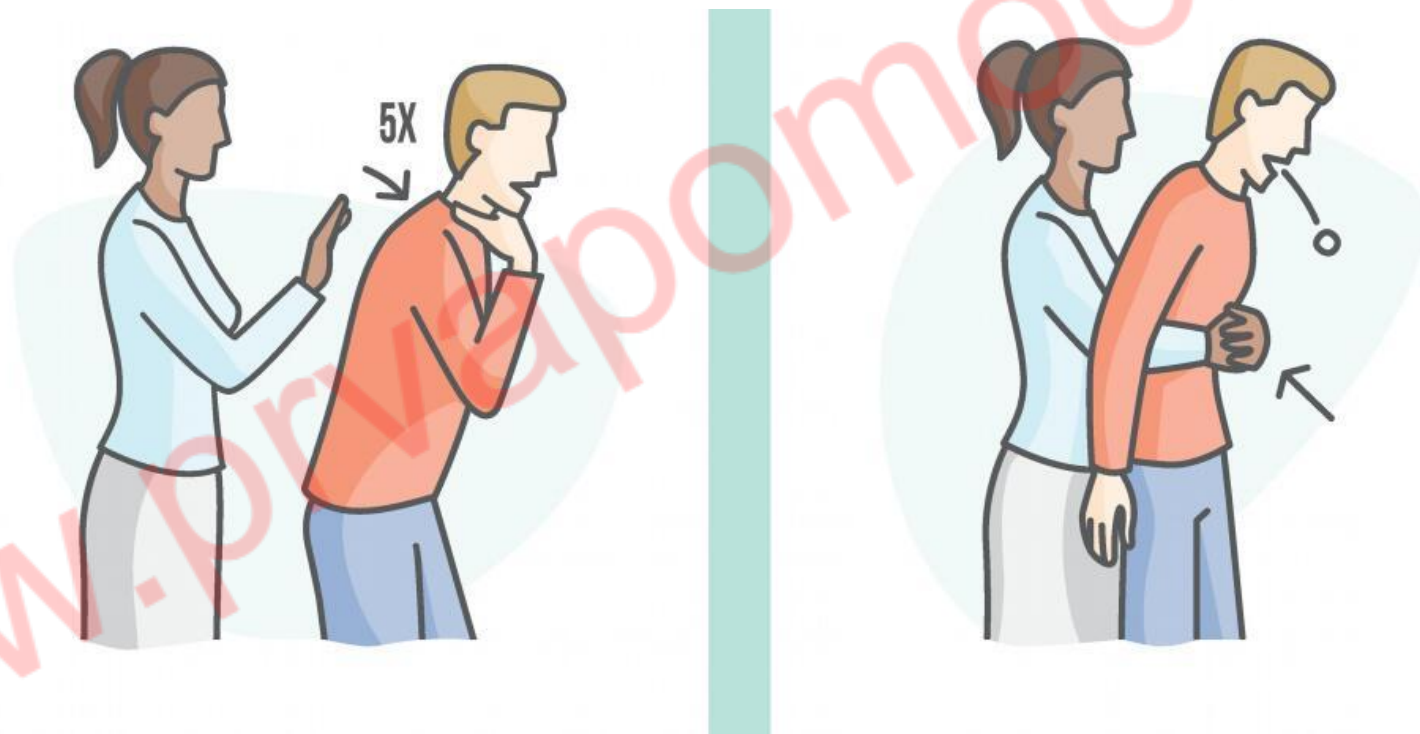


PRVÁ POMOC PRI DUSENÍ

- Ak je postihnutý schopný kašľať, **povzbudzujeme ho ku KAŠĽU**
- U postihnutého, ktorý nie je schopný kašľať, rozprávať a nemôže sa nadýchnuť použijeme **5 krát GORDONOV ÚDER – ÚDER MEDZI LOPATKY** tzn. 5 krát ho udrieme medzi lopatky
- ak to nepomohlo a dusenie pretrváva, použijeme **5krát HEIMLICHOV MANÉVER - rázne stlačenie nadbruška**



DUSENIE SA



DUSENIE U DETÍ DO 1 ROKA

- **Dieťa nikdy nedvíhajte hore nohami !**
- Položiť si dieťa tvárou k zemi na predlaktie ruky nohami k sebe
- Držať hlavičku v neutrálnej polohe
- Nakloniť dieťa mierne dole (vplyv gravitácie)
- **5-krát ho otvorenou dlaňou udrieť medzi lopatky** (použiť silu primeranú veku a váhe dieťaťa)
- **Heimlichov manéver nerobíme !!!!!**
- Alternatívou Heimlichovho manévra u detí je **stláčanie hrudníka ako pri KPR**



Dusenie u detí do 1. roka



EPILEPSIA – prvá pomoc

- **Zabrániť zraneniu !!!** (ak je to možné, zmierniť pád a odstrániť z okolia veci, o ktoré by sa postihnutý mohol pri záchvate poraniť)
- **NEBRÁNIŤ V KRČOCH !!!!**
- **Neotvárať násilu ústa a nesnažiť sa vybrať jazyk !**
- Postihnutému pridržať alebo podložiť hlavu, aby si ju neporanil
- Počkať, kým krče odoznejú a uložiť ho do stabilizovanej polohy



POPÁLENINY – prvá pomoc

- Odstrániť zdroj popálenín, pozor na bezpečnosť !!!
- **OKAMŽITE CHLADIŤ** prúdom studenej vody 10-20 minút !!!
- pri rozsiahlych popáleninách chladíme len malé plochy (tvár, krk, prednú stenu hrudníka, ruky, nohy, genitálie) – inak **hrozí**
PODCHLADENIE !!!
- Stiahnuť prstene, náramky, piercing, retiazky
- **Priškvarené oblečenie nestrhávame !!!!**
- **Sterilne prekryť, plúzgieri neprepichovať !!!**



MOZGOVÁ PRÍHODA

VAROVNÉ PRÍZNAKY náhlej cievnej mozgovej príhody



Pokles
tváre



Silná
bolesť
hlavy



Problémy
s rozprávaním



Tŕpnutie
rúk, nôh



Zmätenosť,
strata
pamäte



Zlé videnie

NÁHLA CIEVNA MOZG. PRÍHODA

- **PRVÁ POMOC :**
- **Pri prvých príznakoch volajte hneď ZZS 155 !!!**
- Skontrolujte vedomie a dýchanie (ak treba, poskytnite kardiopulmonálnu resuscitáciu)
- Pri poruche vedomia a zachovanom dýchaní uložiť na bok (ochrnutou stranou nadol, uvoľniť nepostihnutú končatinu)
- Pri vedomí uložiť do pololežiacej polohy s podloženou hlavou
- Nepodávať tekutiny !!! (poruchy prehĺtania)
- Do príchodu ZZS kontrolovať stav vedomia, dýchanie



SRDCOVÝ INFARKT

- **AKÚTNY INFARKT MYOKARDU** – odumretie srdcového svalu v dôsledku upchatia tepien, ktoré ho zásobujú
- **PRÍZNAKY :**
- **BOLEŠŤ NA HRUDNÍKU !!!** – za hrudnou kosťou, nepríjemný tlak, pichanie, pálenie, bolesť v strede hrudníka **trvajúca dlhšie ako 10-15 minút bez prerušenia !!!** (môže vyžarovať do ľavej ruky, krku, sánky, medzi lopatky, do brucha)
- Stážené dýchanie, bledosť, studený pot, zvracanie, potenie, závrat, pocit na odpadnutie, strach zo smrti



SRDCOVÝ INFARKT – prvá pomoc

- **ZAVOLAJTE ZZS 155 !!! Ak príznaky trvajú viac ako 15 minút bez prerušenia**
- Uložte postihnutého do pohodlnej polohy –
posediačky s podloženými nohami pokrčenými v kolenách,
uvoľnite odev okolo krku a pásu
- **ZABRÁŇTE ĎALŠEJ NÁMAHE !!! TELESNÝ POKOJ !**
- Podajte 200 mg Anopyrínu (Aspirínu) – rozhrýzť
- Pri náhlom vzniku bezvedomia a zastavení dýchania okamžite začnite kardiopulmonálnu resuscitáciu



ANAFYLAKTICKÝ ŠOK

prvá pomoc

- Zistite, čo sa stalo (otázka na alergiu a možný kontakt s alergénom)
- **VOLAJTE ZZS 155 !!!**
- Upokojiť postihnutého
- Ak má pri sebe **autoinjektor Adrenalínu (EpiPen)**, podať ho podľa návodu
- Postihnutého nechať v polohe, ktorú si sám zvolí
- Chladiť opúchajúce miesta (pri poštípaní v ústach nechať cmúlať kocku ľadu)
- Pri svrbení kože aplikovať masť proti svrbeniu
- Sledovať stav vedomia a dýchania do príchodu ZZS



EPIPEN – adrenalínové pero

