

Możesz być świętym czyli dekalog pomocy nieprzytomnemu

1. Możesz uratować życie

Nagłe zatrzymanie krążenia jest główną przyczyną śmierci w Europie. Wyobraź sobie, że co roku, na naszym kontynencie, liczba ludności odpowiadająca Kielcom, Radomiowi i Lublinowi doznaje nagłego zatrzymania krążenia – ok. 600 000 osób, wśród których może znaleźć się każdy z nas. Dlatego nie wolno lekceważyć kilku prostych zasad, które mogą uratować życie ludzkie. Poza obowiązkiem moralnym ciąży na nas obowiązek prawny udzielenia pomocy – **w przypadku nie udzielenia pomocy człowiekowi znajdującemu się w stanie bezpośredniego niebezpieczeństwa utraty życia i zdrowia grozi nam kara pozbawienia wolności do lat 3.**

Kodeks Karny (Dz.U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.)

Art. 162.

§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu groźącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Czynności, które należy podjąć wobec osoby nieprzytomnej, która nie oddycha - to Resuscytacja Krążeniowo Oddechowa (RKO). **RKO zapewnia niewielki, ale istotny przepływ krwi przez mózg i serce.** Uciskanie klatki piersiowej zwiększa prawdopodobieństwo skutecznej defibrylacji (czyli wyładowania elektrycznego, które umożliwi przywrócenie pracy serca). RKO należy prowadzić do momentu przybycia wykwalifikowanych służb, które przejmą opiekę nad pacjentem.

2. Nie lekceważ

Osoby nieprzytomne powinny wzbudzić nasz niepokój. Najczęściej krótkotrwałe zasłabnięcia i omdlenia nie stanowią niebezpieczeństwa dla życia i zdrowia, ale nie możemy mieć pewności, że mamy do czynienia ze zwykłym omdleniem. Patrząc na nieprzytomną osobę często myślimy, że jest pod wpływem alkoholu. Nawet jeśli czujemy charakterystyczny zapach, nie zwalnia nas to z obowiązku sprawdzenia przytomności, pijany człowiek nadal jest człowiekiem. **Zawsze należy podejść do nieprzytomnej osoby, chwycić ją za ramię, głośno zawołać „Czy Pan/Pani mnie słyszy?” - sprawdzić, czy ta osoba REAGUJE. Czy można z nią nawiązać kontakt?**

Jeśli wystąpiła reakcja, nie należy pacjenta przenosić, dowiedz się jak się nazywa, czy cierpi na przewlekłe schorzenia, jakie leki przyjmuje. Zwróć uwagę na rękę poszkodowanego - często pacjenci cierpiący na przewlekłe choroby posiadają na ręce opaskę np. „Choruję na cukrzycę”. Uzbrojony w tę wiedzę dzwoń po pomoc (tel. 999 lub 112) i czekaj na przyjazd karetki. Nie odchodź od pacjenta. Naszym obowiązkiem jest ocena stanu chorego – zwróć uwagę, czy pacjent jest przytomny, czy oddycha prawidłowo.

Jeśli osoba nie reaguje, niezwłocznie podejmij dalsze postępowanie resuscytacyjne.

3. Pracuj w zespole

Sytuacja napotkania osoby nieprzytomnej jest stresująca, wyczerpująca psychicznie i fizycznie – pamiętaj, aby **zawsze prosić kogoś o pomoc.** Druga osoba może np. zadzwonić po pogotowie, albo pomóc przy prowadzeniu resuscytacji. Jeśli nikogo nie ma w pobliżu, **głośno wołaj o pomoc**, nie czekaj z dalszym postępowaniem na przyjscie pomocy. Pamiętaj: każda sekunda jest cenna.

4. Sprawdź oddech

Ta prosta czynność pomoże ocenić jakiej pomocy potrzebuje osoba nieprzytomna. Na samym początku należy **udrożnić drogi oddechowe**: połóż nieprzytomnego na plecach, połóż swoją prawą dłoń na jego czole a lewą chwyć delikatnie za brodę. Lekko naciśnij na czoło jednocześnie podciągając brodę ku górze. Sprawdź, czy pacjent oddycha, masz na to 10 sekund. Przyłóż ucho do jego ust i spójrz w stronę klatki piersiowej – **jeśli poczujesz na policzku oddech, usłyszysz szelest powietrza i zobaczysz unoszącą się klatkę piersiową to znaczy, że pacjent oddycha**. Wtedy połóż go na boku w pozycji bocznej bezpiecznej i wezwij pomoc. **Jeśli pacjent nie oddycha, wezwij pomoc i przystąp do resuscytacji!**

5. Szybka reakcja - wezwanie pomocy

W każdym przypadku znalezienia osoby nieprzytomnej należy wezwać pomoc – to nasz obowiązek prawny.

Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym

Dz.U. 06.191.1410 – z dnia 20 października 2006 r.

Rozdz. 1 art. 4.

Kto zauważy osobę lub osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności, ma obowiązek niezwłocznego podjęcia działań zmierzających do skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu podmiotów ustawowo powołanych do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

W domu, na ulicy czy w pracy możesz liczyć na pomoc Państwowego Pogotowia Ratunkowego – numer telefonu: 999 lub 112. Numer alarmowy jest bezpłatny i dostępny przez 24 godziny na dobę. W Świętokrzyskim Centrum Onkologii trzeba zawiadomić pracownika – pielęgniarkę, lekarza czy sekretarkę medyczną – są przeszkoleni w udzielaniu pierwszej pomocy, oraz znają numer na oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii, który zajmuje się nagłymi interwencjami na terenie naszego szpitala.

6. Uciski, które ratują życie

Po wezwaniu pogotowia ratunkowego, **musisz rozpocząć uciski klatki piersiowej u pacjenta, który nie oddycha**. Użyj siły takiej, żeby zauważyć wyraźne zagłębienie się klatki piersiowej. Naciskając mostek tak jak na zdjęciu powodujesz zbliżenie go do kręgosłupa i wyrzut krwi przez niebijące serce. **Uciski mają kluczowe znaczenie** podczas pierwszej pomocy – dzięki nim krew krąży po organizmie dostarczając do najważniejszych narządów tlen. **Wykonaj 30 ucisków, a następnie dwa krótkie oddechy ratownicze, nazywane oddychaniem usta-usta**. Szybkość wykonywania ucisków powinna wynosić 100-120 ucisków na minutę. Zamiast patrzeć na zegarek, możesz nucić pod nosem: „Taki mały, taki duży może świętym być...” – rytm tej piosenki idealnie oddaje wymagane 120 ucisków na minutę. Pamiętaj: podczas reanimacji pomagasz innym – **Ty też możesz być świętym ;)**

7. Usta-usta - prosta sprawa

Oddechy ratownicze stanowią bardzo istotną część resuscytacji. Zapewniają dopływ tlenu do płuc. Ich wykonanie jest bardzo podobne do sprawdzenia drożności dróg oddechowych - połóż swoją prawą dłoń na czole nieprzytomnego, palcem wskazującym i kciukiem zaciśnij mu małżowiny nosa, lewą dłonią chwyć go delikatnie za brodę otwierając lekko usta. Przyłóż usta do ust poszkodowanego

obejmując je wargami i powoli przez 1 sekundę wydychaj powietrze do ust nieprzytomnej osoby. Odsuń swoje usta i pozwól powietrzu wydostać się z pacjenta, następnie wykonaj drugi oddech ratowniczy. **Po dwóch oddechach zastosuj 30 ucisków klatki piersiowej.**

Czasami możesz nie być w stanie wykonać oddechów ratowniczych. To normalne, że odczuwasz strach – nie przejmuj się tym – możesz odstąpić od wykonywania oddychania usta-usta. W takim przypadku należy uciskać klatkę bez przerwy – 100-120 razy na minutę (nucąc w myślach znaną piosenkę).

Pamiętaj: resuscytacja jest bardzo ciężką pracą – jeśli możesz, co 1-2 minuty zmieniaj się z inną osobą, niech ona przejmie wykonywanie ucisków, a Ty odpocznij. Bardzo istotne jest, aby jak najwięcej osób pomagało nieprzytomnemu. **Nie stój z boku, nie bądź jednym z gapiów – pomóż.**

Resuscytację prowadzimy do momentu:

- powrotu własnego oddechu nieprzytomnej osoby,
- przybycia wykwalifikowanych służb,
- całkowitego wyczerpania i braku sił na dalsze prowadzenie ucisków.

Podczas wykonywania resuscytacji nie bój się, że wyrządzisz poszkodowanemu krzywdę. Ratuj!

8. Pomóż pomagającym – czyli co przekazać pogotowiu

Podczas rozmowy telefonicznej z pogotowiem bądź przygotowany na udzielenie informacji o okolicznościach zdarzenia. Wywiad z Toba będzie zbierał dyspozytor - specjalnie przeszkolony ratownik medyczny lub specjalista medycyny ratunkowej. Musi ustalić **stan pacjenta, okoliczności, w których doszło do zdarzenia oraz miejsce zdarzenia**. Może zapytać Cię, czy pacjent jest przytomny, czy oddycha, czy krwawi. Kolejne pytania będą dotyczyły tego, jak doszło do zdarzenia, czy pacjent jest leczony z powodu chorób przewlekłych. **Bardzo ważne: dokładnie opisz miejsce, w którym znajduje się pacjent – numer ulicy, lokalu, piętro, jak dojechać do danego miejsca** (jeśli jest ktoś, kto nie uczestniczy w resuscytacji, niech wyjdzie przed dom/blok i czeka na zespół ratownictwa medycznego).

Nie rozłączaj się z dyspozytorem, on powie, co masz robić, przypomni zasady przeprowadzania resuscytacji, udzieli rad i będzie mógł monitorować sytuację, w jakiej znajduje się poszkodowany.

9. Sytuacja szczególna - zadławienie

Istnieje również inne bardzo niebezpieczne zjawisko, które może skończyć się śmiercią – **zadławienie**. Zdarza się, gdy u osoby przytomnej dojdzie do całkowitej lub częściowej niedrożności dróg oddechowych. Zazwyczaj zadławienie jest spowodowane zbyt łapczym spożywaniem pokarmów czy połknięciem drobnego przedmiotu (częste u dzieci). Odpowiednio szybka reakcja może zapobiec utracie przytomności.

Jak postępować w zadławieniu? Wiele zależy od stopnia niedrożności dróg oddechowych. W częściowej niedrożności zachowane jest światło dróg oddechowych – ciało obce nie blokuje przepływu powietrza z i do dróg oddechowych. W takiej sytuacji możliwy jest kaszel, który jest naturalnym odruchem obronnym. W całkowitej niedrożności ciało obce (np. pokarm czy klocek) zamyka światło dróg oddechowych – zadławiony nie jest w stanie mówić, kaszleć czy oddychać. To bardzo duże zagrożenie życia - człowiek po kilku chwilach traci przytomność.

Jeśli poszkodowany jest w stanie kaszleć (częściowa niedrożność) – zachęcaj go do kaszlu, nie rób nic więcej. Jest duża szansa, że kaszel spowoduje wyrzucenie ciała obcego z dróg oddechowych.

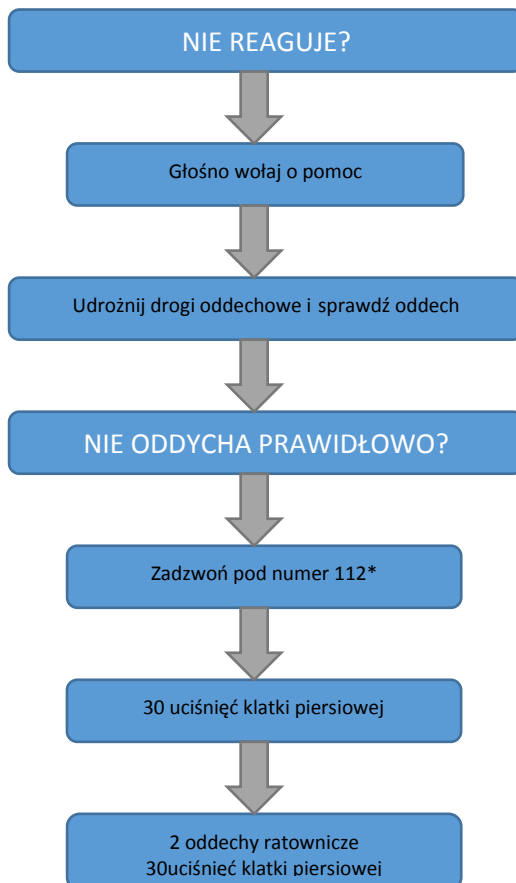
Jeśli zadławiony przestał kaszleć i nadal jest przytomny, szybko stań za jego plecami i wykonaj 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem w okolicę międzyłopatkową. Po każdym uderzeniu sprawdź czy ciało obce zostało usunięte. Jeśli uderzenia nie przyniosą rezultatu, wykonaj 5 uciśnieć nadbrzusza: **stań za poszkodowanym, obejmij go ramionami na wysokości nadbrzusza, pochyl go lekko do przodu, zaciśnij pięść i umieść ją pomiędzy jego pępkiem i dolnym końcem mostka. Wolną ręką obejmij zaciśniętą pięść i silnie pociągnij do wewnątrz i ku górze. Powtórz takie szarpnięcia 5 razy.** Jeśli poszkodowany nie odzyska oddechu, podejmij opisane wcześniej czynności resuscytacyjne.

10. Podsumowanie

Pamiętaj: Twoje działania są w stanie ocalić czyjeś życie. Nie przechodź obojętnie obok osoby leżącej na ławce, nie stój wśród gapiów przyglądających się z ciekawością nieprzytomnemu człowiekowi. Pamiętaj, że takim nieprzytomnym człowiekiem możesz być Ty. Zapamiętaj kilka zasad resuscytacji, przekaż ten artykuł dalej – im więcej osób będzie miało wiedzę o pierwszej pomocy, tym więcej osób może zostać uratowanych.

Podstawowe zabiegi

Resuscytacyjne u osób dorosłych



*lub krajowy numer ratunkowy (999-przyp. tłum.)

Źródło: Europejska Rada Resuscytacji – wytyczne 2010r.