

Skautowe ABC

dr n. med. Beata Badowicz

„Umarł Maciek, umarł,
i leży na desce,
Gdyby mu zagrali,
zatańczyłby jeszcze”

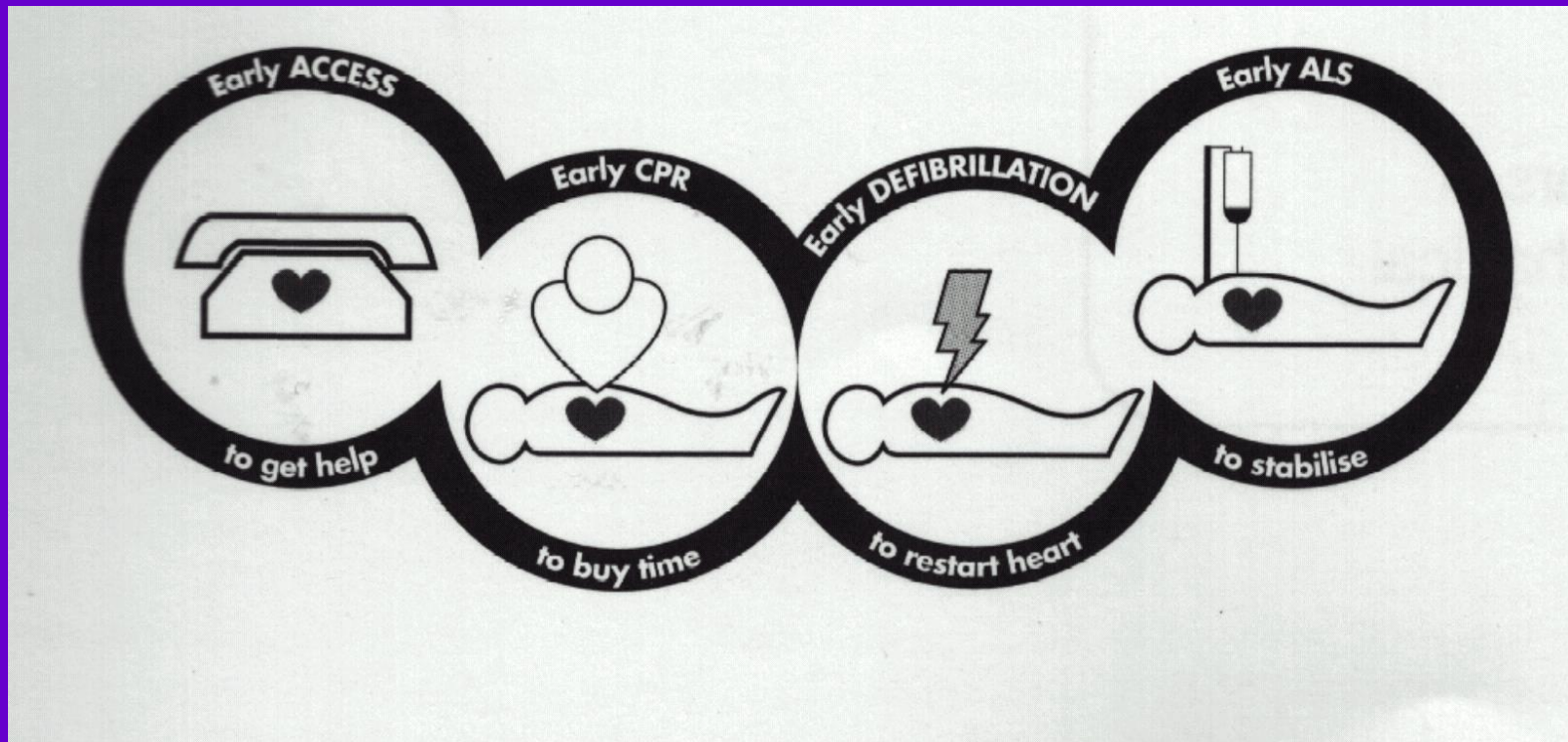
Nie wszyscy poszkodowani mogą być uratowani

- Celem kursów pierwszej pomocy jest nie stracić życia, kiedy może być uratowane
- Każdy ma obowiązek udzielać pierwszej pomocy
- Przeszkolony ratownik jest w stanie udzielać pierwszej pomocy skutecznie i bezpiecznie.

ABC

- Airway, breathing, circulation
- BEZPRZYRZĄDOWE czynności reanimacyjne (BLS=Basic Life Support)
- TAK- WIEDZA+UMIEJĘTNOŚCI !!!
- nie - sprzęt !!

Łańcuch przeżycia



Bezpieczeństwo

- Ratownika!
- Poszkodowanego!

Rozpoznawanie stanu zagrożenia życia

- Przytomny?
- Oddychanie?
- Krążenie?

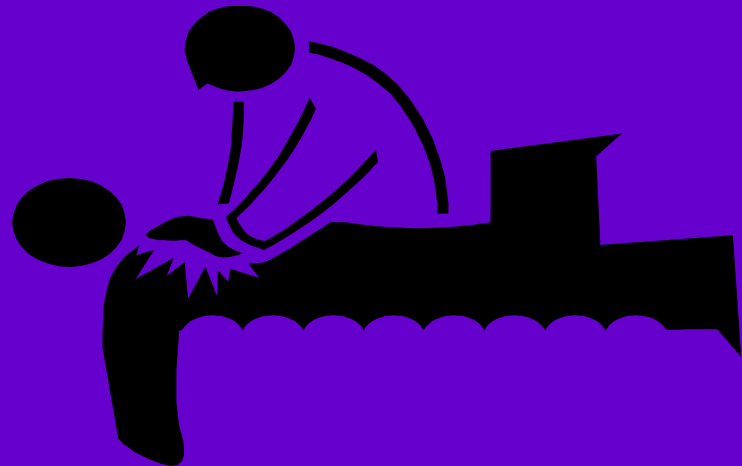


Schemat BLS u dorosłych

- Reaguje? Nie? POMOC!
- Udrożnij drogi oddechowe. Uwaga na kręgosłup szyjny (LITERKA A)
- Oceń oddychanie (max 10 s)- POMOC!
2 skuteczne oddechy (LITERKA B)
- Oceń krążenie (max 10 s)
Masuj 100/min 15:2 (LITERKA C)

Reaguje?

- Otworzyć oczy!
- Otworzyć usta!
- Nazwisko!



POMOC!

- Poszkodowany jest nieprzytomny-
niezbędna ocena lekarza i/lub leczenie
- Nie wiemy, jak długo!
- Niezbędna pomoc wykwalifikowana
- Gapie, telefon komórkowy, itd.
- Rzadko nie ma nikogo do pomocy!!!!

Oddycha?

- Ruchy klatki piersiowej?
- Szmery oddechowe słyszalne przy ustach (zbliżenie ucha)
- Wyczuwalność ruchów powietrza przy ustach (zbliżenie policzka)

Kręgosłup szyjny

- **Możliwość uszkodzenia:** uraz, tonący, wypadek samochodowy
- **Oraz każda inna nieznana sytuacja**
- **Widoczny uraz powyżej linii obojczyków**
- **Podejrzanie-** minimalne ruchy szyją podczas udrażniania dróg oddechowych
- **Manewr „zęby dolne na górne”**
- **Kołnierz?**

Oddycha

- pozostaw poszkodowanego w pozycji w jakiej go znalazłeś/ ułóż go w pozycji bezpiecznej
- oceń rozległość urazu
- często oceniaj reakcję na bodźce
- wezwij pomoc

Nie oddycha

- **wezwij pomoc (skutecznie!!!!)**
- **nie przysięgaj**
- **udroźnij drogi oddechowe (poszkodowany bez urazu)**
 - **odegnij głowę do tyłu**
 - **podciągnij żuchwę do góry**
 - **usuń jakiegokolwiek widoczne ciała obce z jamy ustnej**
 - **nie wyciągaj dobrze umocowanych protez**
 - **jeśli masz problemy odwróć poszkodowanego na plecy**

Efektywne oddechy

- 2 wolne, skuteczne oddechy
- Każdy z nich powinien wywołać uniesienie i opadnięcie klatki piersiowej
- Uszczelnienie „układu”
- Każdy oddech trwa ok. 2 s
- Można wykonać do 5 prób

Oddechy nieskuteczne

- Wzdychanie
 - Chrapanie
 - Bulgotanie
 - „Pianie”
-
- Nie dają skutecznej wymiany gazowej, ale świadczą o zachowanym krążeniu

Oddech usta-usta nie unosi klatki piersiowej ofiary

- Popraw udrożnienie (kręgosłup!)
- Wygarnij palcem ciała obce widoczne w jamie ustnej (nie na ślepo!)
- Wykonaj do 5 prób uzyskania skutecznego oddechu
- Jeśli po 5 próbach nie ma efektu- przejdź do masażu pośredniego klatki piersiowej!

Zadławienie

- Przytomny?- uderzenia między łopatkami (5), lub ucisk na nadbrzusze
- Nieprzytomny?- przejdź do pośredniego masażu klatki piersiowej (100/min)
- Co 1 min sprawdzaj, czy w jamie ustnej nie pojawiło się ciało obce wypchnięte z klatki piersiowej
- Nie ma? Masuj dalej!

Oceń objawy krążenia

- Ofiara się porusza
- Ruchy oddechowe, nawet nieskuteczne
- Przełykanie
- Różowa skóra
- Tętno?

Krążenie obecne

- Prowadź sztuczne oddychanie
- Oceniaj co 1 min, czy nadal są objawy zachowanego krążenia
- Oddechy – około 12/min

Brak krążenia

- Zlokalizuj łuk żebrowy, znajdź koniec dolny mostka, przyłóż 2 palce, dostaw dłoń
- Uciskaj mostek w $\frac{1}{2}$ dolnej części
- Mostek ma się obniżyć o 3-4 cm
- 100/min
- Algorytm 15:2

Przed udaniem się po pomoc
prowadź resuscytację przez 1 min

- Uraz
- Utonięcie
- Zatrucie alkoholem, lekami
- Zadławienie
- Jeśli ofiarą jest niemowlę lub dziecko

Dzieci

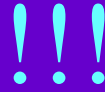
- Niemowlę- do 12 miesięcy
- Dziecko – 1-8 lat
- Dziecko $>$ 8 lat- schemat, jak u dorosłych

Dziecko i niemowlę

- Algorytm 5 uciśnień mostka : 1 oddech
- 100/min
- Pośredni masaż klatki piersiowej- 2 palce lub 2 kciuki (obejmując dłońmi klatkę piersiową)

Możliwości zakończenia resuscytacji

- **przyjazd wykwalifikowanej pomocy**
- **powrót oznak zachowanego krążenia**
- **wyczerpanie ratownika**



- Poszkodowani, u których przygodni świadkowie podjęli podstawowe czynności resuscytacyjne, mają większe szanse na uratowanie
- Udrożnienie dróg oddechowych może zapobiec zatrzymaniu krążenia!
- Algorytm uniwersalny- postępowanie niezależne od liczby ratowników
- Śmierć mózgu=3-4 minuty niedotlenienia!

Uniwersalny algorytm BLS

- Utonięcie
- Uraz
- Oparzenie
- Porażenie piorunem
- Zawał i inne przyczyny krążeniowe
- Zadławienie i inne przyczyny niedrożnych dróg oddechowych

Jeżeli nie wiem, co się stało



BLS !

Pierwsza pomoc

- Planowanie !
- Typowa sytuacja wymagająca umiejętności radzenia sobie w trudnych chwilach
- Wyobraźnia!
- Apteczka

Planowanie

- Umiejętności BLS
- Sprzęt- utrzymuję go w stanie gotowości i umiem się nim posługiwać
- Orientacja w terenie (punkt pierwszej pomocy, najbliższy szpital, droga ewakuacji itp.)
- Umiem ocenić bezpieczeństwo swoje i poszkodowanego
- Potrafię skutecznie wezwać pomoc (PR)
- Gra symulacyjna, ćwiczenia praktyczne

Transport

- NIE transportujemy samodzielnie poszkodowanych „przygodnymi” środkami transportu!!!!
- Wzywamy PR
- Ambulans dojedzie wszędzie!!!

Wzywanie PR przez telefon

- 999 lub 112 (telefon komórkowy)
- Przedstaw się (Druh Grzegorz Bręczyszczkiewicz, ratownik BLS)
- Co się stało? (rodzaj obrażeń, utonięcie? Wypadek samochodowy itp.)
- Miejsce zdarzenia? Ilość poszkodowanych?
- Stan poszkodowanego=ABC (nieprzytomny? Zachowany oddech? Krążenie?)
- Prowadzę (inny ratownik prowadzi) BLS
- !!! Nie rozłączaj się pierwszy!!! PR może udzielić telefonicznie instrukcji

Oparzenia

- Bezpieczeństwo!
- Usunięcie czynnika parzącego
- Schładzanie powierzchni oparzonej zimną wodą
- Co najmniej 15-20 minut
- Można schładzać nawet po upływie 1,5 godziny od oparzenia
- Schładzanie zmniejsza ciężkość oparzenia
- Opatrunek
- Przytomny? Środek p/bólowy

Krwawienie

- BLS!
- Opatrunek może uratować życie!
- Opatrunek na ranę
- Jeśli krwawienie tętnicze- uciskowy (ale nie opaska uciskowa!)
- Pomoc! Transport!
- Nie wlewaj do rany niczego, czego nie odważyłbyś się wlać do spojówki oka!
- Woda!

Złamania, zwichnięcia

- Unieruchomienie nie może zwiększać dolegliwości!
- Kończyna górna- do klatki piersiowej
- Kończyna dolna- „noga do nogi”
- Unieruchomienie 2 sąsiednich stawów (uraz kości) lub 2 sąsiednich kości (uraz stawu)
- Złamanie otwarte- opatrunek!
- Nie podawać nic doustnie (poszkodowany powinien być co najmniej 4 h na czczo – znieczulenie do nastawienia złamania)

Utrata przytomności

- Budzenie na siłę- nie ma sensu!
- Nie podawać żadnych płynów lub lekarstw doustnie! Ryzyko zadławienia!
- BLS!
- Wezwanie pomocy wykwalifikowanej
- Jeśli ofiara oddycha i ma tętno- częsta ocena – czy krążenie i oddech nadal obecne

Hypotermia

- BLS!
- Ochrona przed dalszą utratą ciepła
- Ofiara wyciągnięta z przerębla w zimie-
NIE zdejmujemy mokrego ubrania!
Okrywamy kocem!
- Ostrożne przemieszczanie poszkodowanego
(ryzyko zatrzymania krążenia)
- Sprawne wezwanie ambulansu

Hypertermia łagodna (przytomny)

- Obrzęki kończyn dolnych wywołane upałem i staniem (uniesienie nóg do góry)
- Skurcze mięśniowe (odpoczynek, woda, solone krakersy)

Hypertermia

- Omdlenie- można zapobiegać (nie stać w jednym miejscu, przysiady, picie płynów, nakrycie głowy)
- Powyższe- dotyczy również RATOWNIKÓW!!!
- Wczesne objawy- zawroty głowy, nudności, osłabienie- usiąść lub położyć się
- Ułożyć w cieniu, głowa uniesiona
- Chłodne okłady na kark, brzuch
- Nieprzytomny? Schemat BLS
- Zawsze wezwać PR (inne przyczyny omdlenia?)

Zatrucia

- BLS!
- NIE prowokujemy wymiotów, zwłaszcza jeśli:

Nieprzytomny

Środki żrące

Użądlenie

- Usunąć „sprawcę” zachowując bezpieczeństwo
- Kończyny – można założyć opaskę uciskową (między raną a sercem)
- Ocena lekarza!!!
- Jeśli poszkodowany ma trudności z oddychaniem- schemat BLS!!!

Ukąszenie przez żmiję

- Usunąć „sprawcę” zachowując bezpieczeństwo
- Pozwolić na swobodny wypływ krwi z miejsca ukąszenia
- Opaska uciskowa
- Ocena lekarza!!!
- Zaburzenia ABC- schemat BLS

Apteczka

- DUŻO środków opatrunkowych (jałowe, inne)
- Rękawiczki lateksowe- DUŻO
- Szyny Kramera, kołnierze, deska
- Maseczka do oddechu usta-usta
- Łagodne środki dezynfekujące
- Paracetamol
- Taśma klejąca

Źródło

- AJ Handley, KG Monsieurs, LL Bossaert
- European Resuscitation Council Guidelines 2000 for Adult Basic Life Support.
- Resuscitation 48 (2001) 199-205