

## PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH

### OMDLENIE

Objawy: ogólne osłabienie, mroczki przed oczami, szum w uszach, duszność, zawroty głowy, a następnie utrata przytomności. Chory ma przyspieszone tętno jest bledy i spocony. Chorego należy ułożyć z nogami umieszczonymi powyżej poziomu klatki piersiowej tak, aby głowa znajdowała się nisko, rozluźnić ubranie, zdjąć okulary, jeżeli świeżego powietrza. Do przybycia lekarza pozostawić w pozycji leżącej.

### WSTRZAŚNIENIE MÓZGU

Powstaje w skutek pobicia, upadku z wysokości, uderzenia. Objawy: wymioty, przyspieszone tętno, bledność, zwolnienie oddechu, może też nastąpić utrata przytomności. Chorego należy ułożyć poziomo, zrobić zimny okład na głowę. W razie wystąpienia wymiotów głowę chorego przechylić na bok. Przewieźć do szpitala.

### RANY

Rany dzielimy na:

**Otwarte** – uszkodzenie powierzchni skóry, zaczerwienione lub obrzęk, ból. Bezpośrednio na ranę należy przyłożyć jałowy opatrunek i ucisnąć, zabandażować i unieruchomić uszkodzoną część ciała.

**Zamknięte** – uszkodzenie głębokich warstw skóry bez naruszania warstwy zewnętrznej. Objawy: zmiana koloru skóry na sine, niebieskie, ból, obrzęk, brak uszkodzenia skóry. Choremu należy w miejsce urazu przyłożyć zimny okład i ucisnąć zranione miejsce.

### CIAŁO OBCE W RANIE

Ranę należy oczyścić, powierzchownie przemywać. Następnie, w celu zmniejszenia krwawienia uciskać okolice rany. Ciało obce pozostawić w ranie, może je wyjąć tylko lekarz.

### SKRECCENIE

Najczęściej powstaje na skutek gwałtownego wykonania ruchu w stanie skokowym. Objawy: ból, obrzęk. Stosować okłady i unieruchomić kończynę. Nie należy samemu nastawiać stawu.

### ZŁAMANIA KOŚCI

Złamania dzielimy na otwarte i zamknięte.

**Zamknięte** – gdy skóra wokół jest nienaruszona.

**Otwarte** – gdy dochodzi do zerwania skóry, a kość jest narażona na zanieczyszczenia z zewnątrz. Objawy: zniekształcenie kończyny, ból, obrzęk, trudności w poruszaniu uszkodzoną kończyną. W przypadku złamań otwartych widoczne są odłamy kostne. Kończynę należy unieruchomić przy pomocy deski tak, aby dwa sąsiadujące ze sobą stawy były unieruchomione. W przypadku złamania kończyn dolnych, gdy brak przedmiotu do unieruchomienia, można kończynę uszkodzoną przybadażować do zdrowej. Choremu podać leki przeciwbólowe. W złamaniu otwartym zatamować krwawienie.

### NAPAD PADACZKOWY

Objawy: utrata przytomności, piana na ustach, drgawki, mimowolne oddawanie moczu. Chorego należy ułożyć na wznak, położyć pod głowę poduszkę, między zęby wsunąć wałeczek z ręcznika lub chusteczki, zabezpieczyć przed urazami mechanicznymi, rozluźnić ubranie i wezwać pomoc.

### OPARZENIA GORACĄ CIECZĄ

Oparzone miejsce należy ochłodzić strumieniem zimnej wody oraz przyłożyć czysty, wilgotny opatrunek. Konieczne jest zdjęcie pierścionków, zegarków i innych przedmiotów mogących spowodować ucisk w przypadku powstania obrzęków. Nie należy uciskać oparzonego miejsca, nie stosować tłuszczu, maści i nie przekuwać powstałych pęcherzy.

## UDAR SŁONECZNY

Objawy: zaburzenia wzroku, nudności, wymioty, zaczerwieniona skóra, bóle i zawroty głowy, a następnie nagła utrata przytomności z wysoką temperaturą. Chorego należy przenieść do chłodnego pomieszczenia, zdjąć ubranie, robić zimne okłady oraz masować kończyny dolne w celu podtrzymania krążenia.

## ODMROŻENIE

**I stopień objawy:** ból, blada, zimna skóra, mrowienie.

Postępowanie: chorego należy przenieść do ciepłego pomieszczenia i powoli ogrzewać odmrożone części ciała.

**II stopień objawy:** pęcherze, obrzęk, skóra biała twarda.

Postępowanie: chorego należy przenieść do ciepłego pomieszczenia, zdjąć mokrą odzież i okryć poszkodowanego celem ochrony przed dalszą utratą ciepła.

**III stopień objawy:** pęcherze, martwica, brak czucia, obrzęk wykraczający poza miejsce odmrożenia, twarda i biała skóra.

Postępowanie: przenieść poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia, podać ciepłe płyny, stopniowo ogrzewać najbardziej narażone części ciała: kończyny w ciepłej wodzie, uszy, nos i twarz własnymi dłońmi. Odmrożonych części ciała nie wolno szybko i gwałtownie ogrzewać ani pocierać.

## PODEJRZENIE URAZU KRĘGOSŁUPA

Konieczne jest natychmiastowe wezwanie pogotowia lekarskiego. Do twego czasu należy sprawdzić czucie na stopach, dłoniach oraz palcach przez ich uciskanie. Kontrolujemy także oddech i tętno.

## KRWAWIENIE Z NOSA

Chorego sadzamy z głową lekko pochyloną do przodu. Następnie należy porządnie wydmuchać nos i ucisnąć skrzydełka nosa przez 15 – 20 min. kciukiem i palcem wskazującym. Na kark i czoło przykładamy zimne okłady. Jeżeli występują zaburzenia świadomości, należy natychmiast wezwać lekarza.

## WYMIOTY KRWAWNE

Wymiociny podobne są do fusów z kawy. Chorego należy ułożyć na wznak, a na brzuch położyć worek z lodem. Nie podawać nic do jedzenia ani do picia.

## KRWOTOK ŻYLNY

Objawy: powoli wypływająca z rany ciemna krew. Konieczne jest nałożenie opatrunku uciskającego i przewiezienie do szpitala.

## KRWOTOK PŁUCNY

Krew jasnoczerwona, pieniaąca się, połączona z kaszlem. Chorego należy położyć w pozycji półsiedzącej, podawać witaminę K, na klatkę piersiową położyć worek z lodem, szybko wezwać lekarza.

## ZATRUCIE KWASAMI

*(azotowy, solny, siarkowy)*

W przypadku doustnego zatrucia (*nie później niż 20 min.*) wykonać płukanie żołądka czystą wodą. Nie należy stosować sody oczyszczonej, godzinę po zatruciu nie podawać nic doustnie. Przewieźć do szpitala.

## PORAŻENIE PRADEM ELEKTRYCZNYM

Ratujący musi stać na płycie izolacyjnej (*guma, szkło, sucha deska*), mieć rękawice gumowe. Jeżeli nastąpiło zatrzymanie akcji bicia serca, należy stosować sztuczne oddychanie i masaż serca. Konieczne jest także podanie tlenu do oddychania, a w przypadku oparzenia nałożenie suchego, jałowego opatrunku.