Zásady a principy první pomoci

První pomoc je zásah nebo ošetření poskytnuté postiženému ještě před příjezdem zdravotní záchranné služby. Jejím cílem je snaha o obnovení nebo udržení životně důležitých funkcí u postiženého člověka, a to :

- dýchání
- srdeční činnost
- vědomí.

Jaký je tedy postup při základní neodkladné resuscitaci (tj. nepřímá srdeční masáž a dýchání z úst do úst) :
Pokud je postižený v bezvědomí, tj. nereaguje na žádné podněty, voláme tísňové číslo zdravotní záchranné služby 155 a křikem přivoláme pomoc osob v nejbližším okolí. Než začneme s umělým dýcháním, zajistíme průchodnost dýchacích cest tak, že otevřeme postiženému ústa a odstraníme z úst všechny cizí předměty. Dýchací cesty uvolníme mírným záklonem hlavy tahem za bradu a tlakem na čelo.
Pokud postižený nedýchá nebo má jen lapavé dechy, provedeme 30 stlačení hrudníku, uprostřed hrudní kosti s frekvencí 100 stlačení za minutu nebo 2x za sekundu a to až do hloubky 4 – 5cm.
Potom provedeme 2 vdechy z úst do úst, rychlostí jednoho vdechu za sekundu s objemem normálního dýchání. Bradu přitom přidržujeme v záklonu a volnou rukou stiskneme nos.
Vlastní srdeční masáž provádíme tak, že postiženého uložíme zády na pevnou podložku, uvolníme mu oděv a ve střední části hrudní kosti přiložíme dlaň jedné ruky, na ni pak dlaň druhé ruky a při natažených pažích vahou celého těla stlačujeme hrudní kost proti páteři. Aby nepřímá masáž byla skutečně účinná, musíme hrudní stěnu postiženého promáčknout asi o 5 cm s dodržením stanoveného rytmu 100 stlačení za minutu.
Kontrolu postiženého s přerušením cyklu provádíme jen tehdy, pokud postižený začne sám normálně dýchat. Puls na krční tepně nehmatáme.
Tato činnost je i fyzicky pro zachránce velmi náročná, a proto je vhodné, může-li resuscitaci provádět více osob, z nichž jedna provádí umělé dýchání a druhá srdeční masáž, popřípadě se zachránci mohou v oživování střídat.
Neodkladnou resuscitaci v poměru 30 stlačení hrudníku a 2 vdechy z úst do úst provádíme opakovaně, pokud možno, až do příjezdu záchranné služby nebo do obnovení normálního dýchání.
Pokud postižený začne spontálně dýchat a je v bezvědomí, položíme ho do polohy na boku.

V případě, že zjistíme u postiženého tepenné krvácení (při zástavě oběhu nemůže být), překryjeme ránu obvazem a přiložíme tlakový obvaz Prosakuje-li krev přes obvaz, přiložíme další vrstvu obvazového materiálu a opět utáhneme. Není-li toto opatření účinné a krev prosakuje dále, přiložíme na končetinu škrtidlo v oblasti přítoku tepny. Je – li tepenné krvácení z velké rány (např. úplná nebo částečná amputace, velké ztrátové poranění) přiložíme škrtidlo co nejdříve a pak na otevřenou ránu přiložíme obvaz.
Na krku stavíme krvácení prsty.
Každá osoba je povinna ze zákona poskytnout první pomoc v rozsahu svých možností a schopností. Cílem první pomoci je zachránit postiženému život případně zabránit dalšímu zhoršení jeho zdravotního stavu. Jedná se o činnost psychicky a fyzicky velmi náročnou, a pokud její poskytování nemá ohrozit postiženého ani zachránce, je potřebné znát alespoň její základní zásady.

Příště : Hygienická opatření a dekontaminace osob