

# Udzielanie pierwszej pomocy

**mgr pielęgniarstwa Teresa Szulc**

kierownik kształcenia praktycznego  
Europejskiego Centrum Edukacji w Opiece Długoterminowej  
Szkoły Policealnej dla Opiekunów Medycznych

## 1. Jak postąpić w przypadku zadławienia ?

Ciało obce w drogach oddechowych może spowodować łagodną lub ciężką niedrożność dróg oddechowych.

Objaw	Łagodna niedrożność	Ciężka niedrożność
„Czy się zadławiłeś?”	„Tak”	Nie może mówić, może kiwać głową
Inne objawy	Może mówić, kaszleć, oddychać	Nie może oddychać (świsty oddechowe, cisza, próby kaszlu), nieprzytomny

Jeżeli poszkodowany ma objawy częściowej niedrożności dróg oddechowych należy zachęcać go do kaszlu i nic więcej nie robić. Kaszel generuje wysokie ciśnienie w drogach oddechowych, co może prowadzić do usunięcia ciała obcego.

***Jeżeli poszkodowany ma objawy całkowitej niedrożności, ale jest przytomny:***

- a. Zastosuj 5 uderzeń w okolicę między łopatkową zgodnie z zasadami:

Stań z boku i nieco za poszkodowanym, połów jedną dłoń na klatce piersiowej poszkodowanego i pochyl go do przodu tak, aby przemieszczone ciało obce mogło przedostać się do ust, a nie przesuwało się w głąb dróg oddechowych.

Wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem drugiej ręki w okolicę międzyłopatkową.

- b. Po każdym uderzeniu sprawdź, czy ciało obce przypadkiem nie wydostało się i czy drogi oddechowe są nadal niedrożne.

Celem jest zlikwidowanie niedrożności energicznym uderzeniem, co nie oznacza konieczności wykonywania wszystkich 5 prób.

- c. Jeżeli 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową nie spowoduje usunięcia ciała obcego, zastosuj 5 uciśnień nadbrzusza zgodnie z zasadami:

Stań za poszkodowanym i obejmij go ramionami na wysokości nadbrzusza, pochyl go do przodu, zaciśnij pięść i umieść ją pomiędzy pępkiem i wyrostkiem mieczykowatym mostka, wolną ręką złap za zaciśniętą pięść i silnie pociągnij do wewnątrz i ku górze, czynność powtórz 5 razy.

- d. Jeżeli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia w okolicę międzyłopatkową w połączeniu z uciśnięciami nadbrzusza.

**Jeżeli poszkodowany straci przytomność:**

- a. Bezpiecznie ułóż go na ziemi,
- b. Natychmiast wezwij fachową pomoc,
- c. Rozpocznij resuscytację krążeniową – oddechową

**2. Jak ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej?**

W pozycji bezpiecznej można ułożyć chorego, który oddycha. Pozycja powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową, by nie utrudniać oddechu.

Sekwencja postępowania:

1. Zdejmij okulary poszkodowanego,
2. Uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że obie nogi są wyprostowane,
3. Rękę bliższą tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry,
4. Dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym tobie policzku,
5. Drugą swoją ręką złap za dalszą kończynę dolną tuż powyżej kolana i podciągnij ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża,

6. Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, by ratowany obrócił się na bok w twoim kierunku,
7. Ułóż kończynę, za którą przetaczałeś poszkodowanego w ten sposób, aby zarówno staw kolanowy jak i biodrowy były zgięte pod kątem prostym,
8. Odegnij głowę ratowanego ku tyłowi by upewnić się że drogi oddechowe są drożne,
9. Gdy jest to konieczne, ułóż rękę ratowanego pod policzkiem tak, by utrzymać głowę w odgięciu,
10. Regularnie sprawdzaj oddech.

Jeżeli poszkodowany musi być ułożony w tej pozycji dłużej niż 30 minut, to po tym czasie odwróć go na drugi bok aby zwolnić ucisk na leżące niżej ramię.

### ***3. Jak postępujemy w przypadku zastąpienia?***

Osobie nieprzytomnej umożliwiamy dopływ świeżego powietrza, rozluźniamy ubranie przy szyi, układamy w pozycji leżącej na wznak, udrażniamy drogi oddechowe i sprawdzamy oddech.

Jeżeli nie oddycha, wzywamy pomoc i rozpoczynamy resuscytację.

Jeżeli oddycha, unosimy kończyny dolne wyżej, jeżeli nie odzyskuje przytomności, układamy w pozycji bocznej i wzywamy pogotowie.

### ***4. Jak postępujemy z krwawiącą raną?***

Założyć opatrunek uciskowy. Na ranę założyć jałowy opatrunek, opatrunek umocować za pomocą bandaża. Jeżeli opatrunek zaczyna przesiąkać, nie zdejmujemy go, tylko dokładamy kolejną gazę i mocujemy bandażem. Nie zaciskamy zranionej kończyny żadnym wąskim sznurkiem, tasiemką.

Samodzielnie nie usuwamy z ran ciał obcych, bo można doprowadzić do większego krwotoku. Jeżeli ciało obce wystaje z rany, zakładając opatrunek uciskowy, należy uważać, aby go nie przesuwać. Na rany z ciałem obcym nie zakładamy opatrunku uciskowego.

### ***5. Jak postępujemy w przypadku krwawienia z nosa?***

Osobę , która krwawi z nosa posadzić na krześle z głową lekko pochyloną do przodu, nie do tyłu, aby krew nie spływała do gardła. Poproś aby delikatnie wydmuchała nos. Przyciśnij skrzydełko nosa do przegrody i trzymaj w takiej pozycji kilkanaście minut. Jeżeli krwawienie nie ustąpi, należy zgłosić się do lekarza.

#### **6. Jak postępujemy w napadzie drgawek?**

- 1) Jeśli to możliwe zabezpieczyć chorego przed upadkiem na ziemię.
- 2) Zabezpieczyć głowę przed urazami i podłożyć odzież lub stopy ratownika.
- 3) Jeśli to możliwe można włożyć do jamy ustnej np. pasek, bandaż. Nie wolno wkładać na siłę ani przedmiotów twardych i ostrych, które można przegryźć.
- 4) Nie trzymać i unieruchamiać ciała w czasie drgawek.
- 5) Po zakończeniu napadu drgawek można ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej, aby zabezpieczyć przed aspiracją wydzieliny do dróg oddechowych,
- 6) Cały czas kontrolować oddech, nie podawać nic do picia.
- 7) Wezwać karetkę pogotowia.

#### **7. Postępowanie przy złamaniach, skręceniach, zwichnięciach?**

- 1) Po rozpoznaniu urazu odstąpić uszkodzoną kończynę, w razie potrzeby rozciąć ubranie, zdjąć biżuterię, zegarek, obuwie, schłodzić miejsce urazu.
- 2) Jeśli obecne są rany, założyć delikatnie opatrunek osłaniający
- 3) Jeśli jest krwotok z rany to zatamować (opatrunek uciskowy).
- 4) Jeśli odłamy kostne wystają ponad skórę, nie wpychać ich do rany.
- 5) Stabilizacja uszkodzonej kończyny:
  - a. Przy złamaniach unieruchamia się dwa sąsiednie stawy,
  - b. Przy urazach kończyn dolnych najlepiej unieruchomić do drugiej zdrowej kończyny,

- c. Przy urazach kończyn górnych unieruchomić do klatki piersiowej.

Korzyści wynikające z unieruchomienia:

- a. Zmniejszenie bólu (brak ruchu i wyeliminowanie tarcia odłamów kostnych).
- b. Zmniejszenie powikłań – obrzęku, krwawień.

**8. Jak postępujemy w urazach brzucha?**

- 1) Wezwać karetkę pogotowia,
- 2) Jeśli nie stwierdza się objawów wstrząsu, należy ułożyć poszkodowanego w pozycji półleżącej z ugiętymi kończynami dolnymi,
- 3) W przypadku wstrząsu ułożenie płasko na plecach z nogami uniesionymi wyżej o około 30 cm,
- 4) Jeśli jelita wydostają się z rany na zewnątrz, nie wolno wkładać ich do środka, lecz zastosować opatrunek osłaniający,
- 5) Jeśli widoczne są ciała obce, nie wolno ich usuwać, lecz zastosować opatrunek stabilizujący – unieruchamiający ciało obce,
- 6) Nie podawać nic do picia.

**9. Jak postępujemy w przypadku oparzenia?**

- 1) Usunąć oparzonego z miejsca wypadku, szczególnie z zamkniętego pomieszczenia,
- 2) Dokładnie ugasić odzież – jeśli odzież przykleiła się do skóry nie zrywać jej, lecz schładzać razem z odzieżą,
- 3) Zabezpieczyć drożność dróg oddechowych – usunąć oparzonego z miejsca zadymionego,
- 4) Natychmiast schładzać powierzchnię oparzoną przez minimum 15 minut,
- 5) Przy oparzeniach w okolicy ust i gardła schładzać powierzchnię na zewnątrz, a jamę ustną płukać zimną wodą lub ssać kostki lodu,

- 6) Przy oparzeniach chemicznych (kwasy, zasady) spłukać powierzchnię oparzoną bieżącą wodą przez około 15 minut (z wyjątkiem wapna niegaszonego, które należy najpierw usunąć mechanicznie ze skóry),
- 7) Ze względu na szybko pojawiający się obrzęk należy natychmiast zdjąć obrączki, pierścionki, krawat,
- 8) Ranę po oparzeniu należy zabezpieczyć suchym, czystym opatrunkiem,
- 9) Przy oparzeniu dużej powierzchni ciała wezwać pogotowie.

#### Czego nie wolno robić

- a. Nie wolno zrywać ubrania, które przykleiło się do skóry,
- b. Przy oparzeniach dużych powierzchni ciała, schładzać tylko wilgotnymi chustami, nie wolno polewać bieżącą zimną wodą,
- c. Nie wolno stosować na świeże oparzenie żadnych maści, kremów, kwaśnego mleka,
- d. Nie wolno neutralizować kwasów zasadami i odwrotnie, jedynym środkiem jest woda.