

Pierwsza pomoc – inne groźne przypadki...

Omdlenia, zataśabnięcia, utonięcia...



Omdlenia

Omdlenie jest to krótkotrwała utrata przytomności spowodowana niedotlenieniem mózgu. Jest to reakcja obronna organizmu, ponieważ gdy mdlejemy nieświadomie upadamy tym samym zwiększając przepływ krwi do mózgu. Omdlenie może być poprzedzone :

- Ogólnym osłabieniem
- Zawrotami głowy
- tzw. Mroczkami przed oczami
- Szumem w uszach
- Wymiotami



Najczęstsze przyczyny omdleń

- Spadek ciśnienia krwi po gwałtownym wstaniu
- Silny ból
- Strach, zmartwienie
- Nadmierne odchudzanie
- Długotrwałe przebywanie w pozycji stojącej w dusznym pomieszczeniu
- Widok krwi
- Niektóre zapachy lub dźwięki

Jak rozpoznać omdlenie

Rozpoznanie omdlenia wydaje się bardzo łatwe. Po upadku na ziemię poszkodowany pozostaje bez ruchu, jest wiotki i zwykle ma chłodne kończyny, słabe tętno, płytki oddech oraz bladą skórę. Jednak są to objawy charakterystyczne także dla innych zaburzeń przebiegających z utratą przytomności, w związku z tym należy sprawdzić, czy na pewno doszło do omdlenia. W tym celu należy zebrać wywiad dotyczący okoliczności bezpośrednio przed incydem, tj. w jakiej pozycji (leżącej, siedzącej, stojącej) znajdował się poszkodowany, jak bardzo był aktywny (stał, siedział, zmieniał pozycję), czy pojawiły się objawy zwiastujące omdlenie, takie jak np. ogólne osłabienie, wymioty.

Odpowiedzi na te pytania pozwalają określić, z jakim typem omdlenia mamy do czynienia.

Typy omdleń

Omdlenia odruchowe - przejściowa utrata przytomności następuje po długim staniu lub przebywaniu w zatłoczonym pomieszczeniu czy po wysiłku fizycznym. Przed zemdleniem pojawiają się objawy ostrzegawcze, np. nudności i osłabienie.

Omdlenie kardiogenne pojawia się nagle, w czasie lub po wysiłku i zwykle w pozycji leżącej. Najczęściej nie jest poprzedzone wystąpieniem objawów zwiastunowych (czasem mogą pojawić się uczucie kołatania serca, ból w klatce piersiowej).

Omdlenia kardiogenne zwykle występują u osób, które zmagają się z zaburzeniami rytmu serca lub innymi patologiami w obrębie układu sercowo-naczyniowego.

Pierwsza pomoc

Przede wszystkim po stwierdzeniu omdlenia **należy** :

- Umożliwić dostęp świeżego powietrza (otworzyć okna oraz drzwi)
- Rozpiąć ciasne części garderoby
- Ułożyć poszkodowanego w pozycji czterokończynowej
- Po odzyskaniu przytomności przez poszkodowanego nie
- należy pozwalać mu od razu wstawać



rys. przedstawia pozycje czterokończynową



Czego nie wolno robić

Nie bij po twarzy. Siarczysty policzek albo głośny krzyk – takie metody przywracania przytomności wyglądają efektownie tylko na filmie. Naprawdę nie pomogą poszkodowanemu, a spowodują ból i wywołają stres.

Nie polewaj zimną wodą. Kolejny filmowy mit! Polanie twarzy zemdłonej osoby lodowatą wodą naraża ją na zachłyśnięcie, szok termiczny oraz stres. Możesz jej położyć na czole zwilżony ręcznik.

Nie dawaj nic do picia. Grozi to zadławieniem! Poszkodowany może się napić dopiero, gdy całkowicie odzyska przytomność. Nie podawaj też leków. Wyjątkiem jest pomoc w aplikacji insuliny.

Jak zapobiec omdleniom

- Przede wszystkim pij dużo płynów, szczególnie w lecie (nawet 2,5 – 3l)
- Omdlenie może być spowodowane również głodem, staraj się więc jeść około 5 posiłków dziennie
- Staraj się unikać tłocznych oraz dusznych miejsc
- Jeśli czujesz się słabo, kręci ci się w głowie, masz mroczki przed oczami, wypij jak najszybciej szklankę słodkiego napoju
- Jeżeli czujesz się źle i spodziewasz się omdlenia, połóż się tak, aby głowa znajdowała się niżej niż reszta ciała, pozwoli to na szybszy przepływ krwi do mózgu

Zasłabnięcia

Zasłabnięcie to stan na ogół chwilowego osłabienia organizmu. Osoba czuje się bezwładnie, czuje, że powinna spocząć, (jeżeli stoi), aby się nie przewrócić, bądź nie stracić całkowicie przytomności. Przyczynami zasłabnięć mogą być :

- wysoka, męcząca temperatura (zwłaszcza latem),
- niedożywienie,
- specyficzne substancje zapachowe,
- wdychanie (również przypadkowe) niektórych substancji chemicznych,
- depresja,
- przewlekłe stany chorobowe.



Pierwsza pomoc

- dostarczenie dopływu świeżego powietrza (otwarcie okna, wyniesienie na zewnątrz, zapewnienie przestrzeni)
- w momencie, gdy chory poczuje się lepiej i może wstać, nie powinien tego robić gwałtownie, ale spokojnie, najlepiej podtrzymując się drugiej osoby, a następnie spocząć jeszcze na moment w pomieszczeniu ze świeżym powietrzem lub na zewnątrz, aż poczuje się dobrze
- jeśli osoba poszkodowana nie odczuwa poprawy swojego stanu, czuje się źle, lub skarży się na jakieś dolegliwości (ból głowy, ból serca, brak tchu itp.) bezzwłocznie należy wezwać pogotowie ratunkowe

Przed udzieleniem pierwszej pomocy należy porozmawiać z poszkodowanym i zapytać :
Co chorego boli ?, Czy nie leczy się na cukrzyce, astmę itd. ?, Czy nie jest głodny ?, Czy
nie jest po niedawnym zabiegu operacyjnym ?



Jak zapobiec zasłabnięciom

- Podobnie jak w przypadku omdleń należy, często uzupełniać płyny
- Połóż się na wznak, nogi ugnij w kolanach, a jeszcze lepiej oprzyj je na czymś, by znalazły się wyżej niż głowa. Pozostań w tej pozycji, aż poczujesz się zupełnie dobrze
- Jeśli nie ma warunków, by się położyć, usiądź i pochyl tułów – by głowa znalazła się jak najniżej
- Gdy nie masz na czym usiąść, przyklęknij na jedno kolano – tak jak przy wiązaniu butów – i pochyl głowę, później zmień nogę, jakbyś wiązała drugą sznurówkę.

Utonięcie a Utopienie

Utonięcie - jest to rodzaj gwałtownego uduszenia, do którego dochodzi na skutek zablokowania dróg oddechowych płynem, najczęściej wodą. Proces tonięcia trwa około 5 min i składa się z 5 etapów.

Utopienie - zgon w wyniku osób trzecich, określenie z zakresu kryminalistyki, medycyny sądowej. Zgon nastąpił zanim woda dostała się do górnych dróg oddechowych. W przypadku utopienia woda nie jest przyczyną śmierci.

Etapy tonięcia

I faza - **wstrzymanie oddechu** trwa tak długo, aż zgromadzony dwutlenek węgla stanie się przyczyną pobudzenia ośrodka oddechowego i wznowi oddychanie.

II faza - **wznowienie oddechu** broniąc się przed przedostaniem się wody do płuc tonący zaczyna ją połykać. Nazywana jest fazą świadomego oporu. Trwa tak długo, jak długo tonący jest w stanie powstrzymać się przed wciągnięciem wody do płuc.

III faza - **połykanie wody** trwa tak długo aż żołądek napełni się wodą i dojdzie do wymiotów.

IV faza - **przedostawanie się wody do płuc** niedotlenienie organizmu powoduje utratę świadomości, zwiotczenie mięśni i w końcu zalewanie wodą płuc.

V faza - trwa około 30-50 sekund. Występuje tu zazwyczaj kilka tzw. „końcowych ruchów oddechowych”, dziejących się poza świadomością osoby tonącej. Po tym następuje śmierć.

Pierwsza pomoc w przypadku zauważenia osoby tonącej

Przede wszystkim należy jak najszybciej wydostać poszkodowanego z wody.

Najlepiej unikać bezpośredniego kontaktu z osobą topiącą się, najlepiej podać jej jakiś dłuższy przedmiot. Jeżeli nad wodą pełni dyżur ratownik należy go natychmiast poinformować, nie powinniśmy samemu próbować udzielić pomocy, gdyż może zagrażać to naszemu życiu (osoba tonąca będzie się nas łapała aby tylko wydostać się nad wodę).

Poszkodowany jest przytomny – zostawiamy go w pozycji leżącej, zdejmujemy mokre ubrania, zabezpieczamy przed utratą ciepła oraz zawiadamiamy pogotowie ratunkowe.

Poszkodowany nie oddycha – należy jak najszybciej przystąpić do RKO zgodnie ze schematem pamiętając o 5 dodatkowych oddechach na początku.

Osobie tonącej trzeba podać przedmiot,
którego będzie mogła się złapać









Jak zapobiec utonięciu

Należy :

- Kąpać się w miejscach dozwolonych i strzeżonych przez ratowników
- W przypadku gdy nie umiemy pływać nie należy przekraczać czerwonych boi oznaczających strefę dla nieumiejących pływać
- Nie przeceniać swoich umiejętności

Nie należy :

- Skakać do wody w miejscach do tego nie przeznaczonych
- Kąpać się po spożyciu alkoholu lub środków o podobnym działaniu

Tonięcie po załamaniu się lodu

W przypadku tonięcia po załamaniu się lodu, **powinniśmy** :

- Nie wchodzić na lód
- Podać (rzucić) tonącemu rzecz, której może się złapać (np. szalik, linę, gałąź) i próbować wyciągnąć go na brzeg pamiętając o własnym bezpieczeństwie
- Po wyciągnięciu poszkodowanego na brzeg podjąć czynności jak przy utonięciach
- Jeżeli jest taka możliwość zmienić odzież poszkodowanego i podać mu np. słodką herbatę (nie należy podawać alkoholu)
- Natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe (nawet jeżeli poszkodowany jest przytomny powinien pozostać na 24 h obserwacji w szpitalu)





