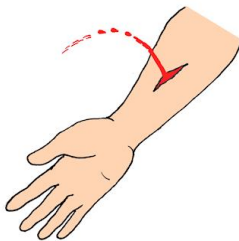




OPAKOVÁNÍ: ZDRAVOTNÍK

KRVÁCENÍ je jedním ze stavů ohrožujících život. Rozdělujeme jej na:

- TEPENNÉ** – světle červená okysličená krev (vede z plic do srdce a následně do těla, a tudíž je plná kyslíku) stříká pulzovitě tak, jak nám tluče srdce. Je důležité rychle zastavit krvácení, neboť je vysoké riziko rychlého **VYKRVÁCENÍ**.
 - ŽILNÍ** – tmavě červená neokysličená krev (teče z těla do srdce a jde se do plic okysličit) vytéká z rány.
 - VLÁSEČNICOVÉ** – veškeré odřeniny, popáleniny, atd. Prostě rozbitá kolena, oděrky, škrábance.
- Dalším možným dělením je **VNITŘNÍ KRVÁCENÍ** (nejnebezpečnější, neboť není vidět. Člověk si může stěžovat na bolesti, může mít modřiny a ztuhlé břicho) X **VNĚJŠÍ KRVÁCENÍ** (Každé tepenné, žilní a vlásečnicové krvácení, které je vidět, neboť vytéká z těla ven)
 - U všech druhů je důležité si pamatovat, že je potřeba jej rychle zastavit a pokud jde o rozsáhlejší krvácení, je nutné vyhledat lékaře.



TEPENNÉ KRVÁCENÍ

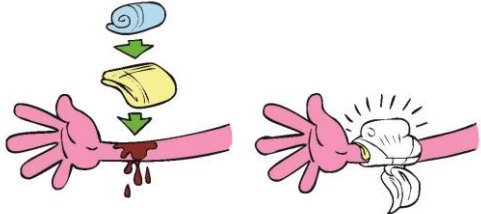


VLÁSEČNICOVÉ KRVÁCENÍ



ŽILNÍ KRVÁCENÍ

OŠETŘENÍ KRVÁCENÍ

- 1) **Vlásečnicové** – krvácení omyjeme vodou a vydezinfikujeme (odstraníme případné kamínky a nečistoty), při větším rozsahu sterilně kryjeme, jinak necháme volně dýchat.
- 2) **Žilní** – při větším rozsahu přiložíme tlakový obvaz, jinak sterilně kryjeme, končetinu dáme nad úroveň srdce (zvedneme ji, nebo člověka položíme a opět končetinu zvedneme) a vyhledáme lékařskou pomoc
- 3) **Tepenné krvácení** – zde je boj o vteřiny a naučíme se přesný postup:
 - a. Strčím do rány něco, čím zpomalím krev (prsty, kapesník, další obvaz, prostě první věc po ruce (klidně placatý kamen omotaný kapesníkem)
 - b. Zvednu končetinu nad úroveň srdce a člověka položím, aby co nejméně krve teklo do končetiny
 - c. Provedu **TLAKOVÝ OBVAZ** → 
 - d. Pokud prosakuje, mohou přiložit až další dva obvazy
 - e. Pokud všechny tři vrstvy prosakují, přiložím škrtidlo (až jako úplně poslední možnost. Škrtidlo přikládám nad ráno, směrem blíže k srdci, a je nutné, si zapsat čas, kdy jsem končetinu zaškrtil, a hlavně to škrtidlo musí být tlusté alespoň 5 cm (je v lékárnice, taková smotaná guma to je)
 - f. Okamžitě volám **155 nebo 112**
 - g. Po celou dobu do příjezdu záchranky kontroluji životní funkce (zda člověk dýchá, vnímá) a povídám si s tou osobou



POPÁLENINY

- Mohou vzniknout nejen teplem, ale i tlakem (PUCHÝŘE), působením elektrického proudu, nebo například velkou zimou (OMRZLINY)
- Nejdříve tedy popáleniny. Mají tři stupně:
 - o **1. stupeň** – zarudnutí, velice to pálí (například spálení se na sluníčku) – **OŠETŘENÍ**: chladíme, nijak sterilně nekryjeme a pouze hlídáme, zda člověk nemá vysoké teploty, nevolnost, atd... pak vyhledáme lékaře, jinak není ošetření nutné
 - o **2. stupeň** – puchýře, silné zarudnutí, až často spálení kůže do hlubších vrstev (takže jsou znatelné i oděrky)- **OŠETŘENÍ**: chladíme, puchýře sterilně kryjeme spolu s oděrkami tzv. PACÍČKOU (viz obrázek) na ruce, jinak opatrně obvazem a vyhledáme lékařskou pomoc.
 - o **3. stupeň** – zuhelnatění, veškerá kůže v daném místě byla spálena tak, že již není možná její obnova, často už to ani nebolí, neboť jsou spálené nervy. **OŠETŘENÍ**: možno trochu chladit, sterilně krýt a vyhledat lékařskou pomoc.
- Na ruku a nohu je vždy potřeba co nejdříve po popálení sundat řetízky, prstýnky, náramky, atd... aby nedošlo k otoku a tyto předměty by poté bránily krevnímu oběhu.
- Pokud je v ráně přiškvařená tkanina, oděv nebo cokoli jiného, nevyndáváme to. Chladíme a necháme lékaře, ať s tím potom poradí oni, neboť jsou profesionálové.



OMRZLINY

- Jsou druhem popálenin ale postup ošetření je zde opačný. V případě prochladnutí člověka či už viditelných omrzlin (zmodralé a velice bolavé končetiny, prsty, uši, nos, atd...) je nutné člověka postupně zahřívát.
- **OŠETŘENÍ**: Nikdy nedávejte člověka do vařící vody, velice by ho to bolelo. Začněte postupně: zabalte ho do deky, podávejte mírně teplé nápoje, a nachystejte vodu do vany či sprchy. Začít při velkém podchlazení lze i relativně studenou vodou (ta pro toho člověka bude teplá) a postupně přidávat na teplotě.



Rozhodněte, na kterém obrázku je první pomoc poskytnuta správně. Správný obrázek zakroužkujte. (Řešení: omrzliny-3. obrázek, popáleniny – 3. obrázek, prochladnutí – 1. obrázek)



OMRZLINY

POPÁLENINY

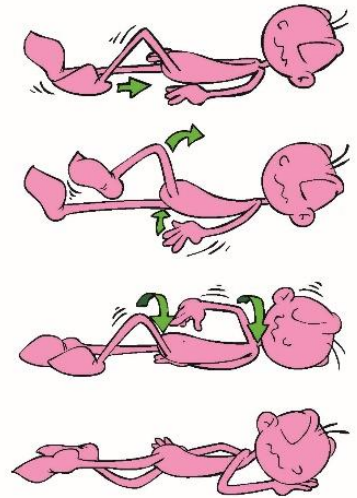


PODCHLAZENÍ



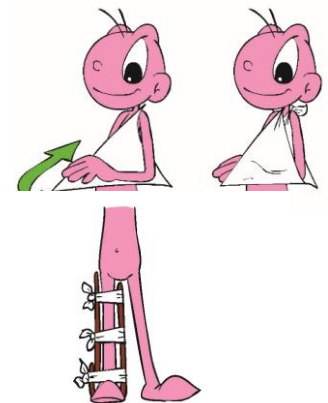
BEZVĚDOMÍ

- Další stav ohrožující život člověka. Je nutné rychle a správně jednat. Tak, jak jsme se učili, napíšeme si zde **postup, který budeme dodržovat.**
- 1) Pokud uvidíme ležet člověka na zemi, zjistíme, zda pouze nespí a co se stalo. (oslovíme jej, jemně popláčáme po tváři a zkusíme bolestivý podnět na ušním lalůčku)
- 2) Pokud osoba nereaguje, je s největší pravděpodobností v bezvědomí.
- 3) Zkontrolujeme životní funkce – 3P: pohledem (zda se zvedá hrudní koš), poslechem (dáme ucho k jeho ústům a cítíme, a slyšíme zda dýchá), pohmatem – (dáme ruku na jeho hrudník a cítíme, zda se hrudník zvedá, či nikoliv)
- 4) Následně provedeme mírný záklon hlavy, kvůli možného zapadnutí jazyka a zkontrolujeme dutinu ústní (pokud jsou v ní cizí předměty – žvýkačky, zvratky, krev či rovnátka, opatrně je vyjmeme)
- 5) Teď to musíme rozdělit na dva postupy:
 - a. **POKUD ČLOVĚK DÝCHÁ** – dáme jej po této kontrole do **ZOTAVOVACÍ POLOHY** (viz obrázek) a hlídáme životní funkce, zavoláme záchranku.
 - b. **POKUD ČLOVĚK NEDÝCHÁ** – Nejdříve musíme zavolat záchranku. Pak zahájíme RESUSCITACI. Nejdříve 30x stlačíme mezi prsy člověka hrudník (viz obrázek). Je nutné to dělat pravidelně a stlačovat dostatečně. Následně provedeme dva hluboké vdechy. Toto provádíme dokud nepřijede záchranka, do vlastního vyčerpání, nebo do doby, než se člověk rozdýchá. Pokud začne dýchat, opět jej uložíme do zotavovací polohy, a hlídáme životní funkce do příjezdu záchranky. **(Tuto část se neučte, resuscitaci si budeme teprve učit)**



ZLOMENINY

- Rozlišujeme **ZAVŘENÉ x OTEVŘENÉ** (nebezpečnější, neboť došlo k porušení kůže a může být provázena i krvácením).
- V první řadě stavíme krvácení, pak řešíme zlomeninu. Krvácení obvážeme opatrně obvazem, snažíme se netlačit na kost.
- Nikdy kosti nenapravujeme a se zraněným hýbeme co nejméně.
- Končetinu se snažíme znehybnit. **Horní končetinu závěsem** (viz obrázek), **Dolní končetinu znehybníme pomocí dlahy** (viz obrázek).
- *Zavoláme 155 nebo 112.*



OBECNĚ DŮLEŽITÉ VĚCI

- Vždy poskytujeme první pomoc tak, abychom neohrozili sami sebe.
- Snažíme se vyhnout kontaktu s krví a dalšími tělními tekutinami – vezmeme si rukavice, nebo třeba stačí i igelitový pytlík
- Poskytnutím první pomoci je i zavolání záchranky. Pokud máte strach nebo nevíte, jak postupovat, nebojte se. Zavolejte záchranku, a ona vás bude navádět, co dělat. Pokud nechcete či nemůžete, nic se neděje. Odvaha byla již to, že jste volali záchranku, i to člověku s největší pravděpodobností zachrání život.
- Toho člověka to vždy bolí, jednejte proto rychle, ale opatrně, ať mu více neublížíte.
- S raněným si vždy povídejte, je jedno o čem. Hlavně ho udržujte ve stavu VĚDOMÍ.
- Je dobré u sebe nosit úplně nejmenší možnou lékárničku a sice: šátek (třeba na ruce), spínací špendlík (připnutý na kalhotách), rukavice (stačí ty z benzinové pumpy, aby se člověk neumazal od benzínu).



TRANSPORT RANĚNÉHO

- Využíváme pouze v případě, že se k nám nemůže záchranka dostat, a my s osobou opravdu hýbat musíme. Toto je spíše pro zájemce, můžete si vyzkoušet.

