



1. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy

Każdy z nas może stać się świadkiem wypadku – w drodze do szkoły, w domu albo podczas wakacyjnego wypoczynku. Są to zdarzenia, których się nie spodziewamy i których nie można przewidzieć. Od naszej postawy może zależeć życie innych ludzi, dlatego trzeba wiedzieć, jak odpowiednio reagować w danej sytuacji.

● Obowiązek i zakres pierwszej pomocy

Kiedy w naszej obecności ludzie doznają urazów, nagle pogarsza się stan ich zdrowia, a życie staje się zagrożone – pojawia się w nas naturalny odruch spieszenia na ratunek, udzielenia pomocy. Jest to nie tylko instynktowna, spontaniczna reakcja, lecz także obowiązek prawny. Obowiązkiem udzielania **pierwszej pomocy** objęci są wszyscy, na miarę posiadanej wiedzy i umiejętności oraz możliwości, jakie w danym miejscu i okolicznościach są dostępne. Podstawowe czynności ratownicze są proste, skuteczne i możliwe do podjęcia przez niemal każdego człowieka, dlatego warto się ich uczyć od najmłodszych lat. Nawet dzieci mogą uratować czyjeś życie, odpowiednio szybko wzywając telefonicznie służby ratownicze do chorej osoby, np. taty czy babci.

W ramach udzielania pomocy poszkodowanym wyróżnia się:

- **pierwszą pomoc** – udzielają jej niewykwalifikowani przypadkowi ratownicy przed przybyciem ratowników profesjonalnych,
- **kwalifikowaną pierwszą pomoc (KPP)** – udzielają jej przeszkoleni do tego ratownicy, np. GOPR, WOPR, strażacy dysponujący specjalistycznym sprzętem ratowniczym i rozległymi kompetencjami w tym zakresie,
- **medyczne czynności ratunkowe** – pomoc świadczoną przez wykwalifikowany personel medyczny w ramach akcji służb ratownictwa medycznego lub w szpitalu.



Pierwsza pomoc – zespół prostych czynności podejmowanych na miejscu zdarzenia przed przybyciem profesjonalnych ratowników w celu ratowania zdrowia i życia osób, które doznały obrażeń lub nagle zachorowały.

PIERWSZA POMOC

rozpoznanie sytuacji i określenie istniejących zagrożeń (ryzyka)

zabezpieczenie miejsca zdarzenia i samego siebie (bądź widoczny i bezpieczny!)

wezwanie profesjonalnej pomocy

zapewnienie ciągłości podstawowych funkcji życiowych u poszkodowanych (krążenia i oddychania)

wykonywanie pozostałych czynności ratowniczych (w tym opatrywanie ran, złamań, działania przeciwwstrząsowe i ochrona termiczna oraz wsparcie psychologiczne)

ułożenie poszkodowanych w pozycji bezpiecznej (jeśli nie ma podejrzenia uszkodzenia kręgosłupa)

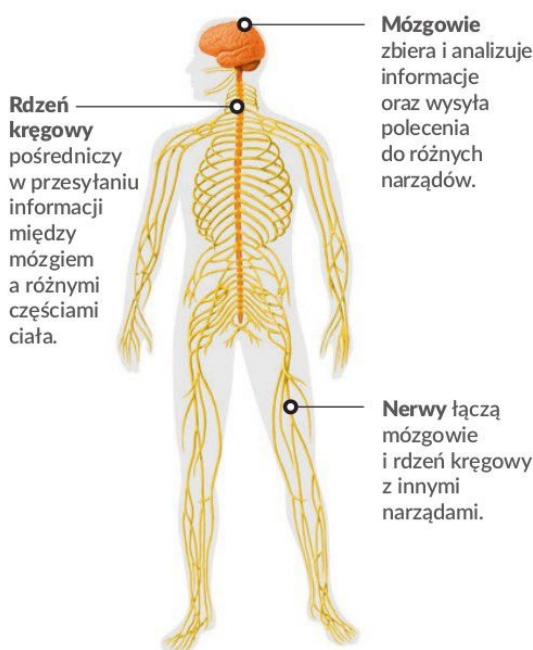
● Podstawy fizjologii człowieka

Życie człowieka warunkuje wiele powiązanych i współzależnych procesów (np. oddychanie, krążenie) zachodzących w naszym organizmie, które opisuje nauka zwana **fizjologią**. Jeśli kilka narządów współuczestniczy w tym samym procesie, tworzą one **układy organizmu**. Z punktu widzenia ratownictwa i pierwszej pomocy konieczne jest posiadanie elementarnej wiedzy o anatomii człowieka oraz jego fizjologii – czyli budowie ludzkiego ciała i zasadach jego funkcjonowania. Każdy ratownik (także nieprofesjonalny) powinien wiedzieć, gdzie i jak rozmieszczone są organy wchodzące w skład najistotniejszych dla przeżycia układów.

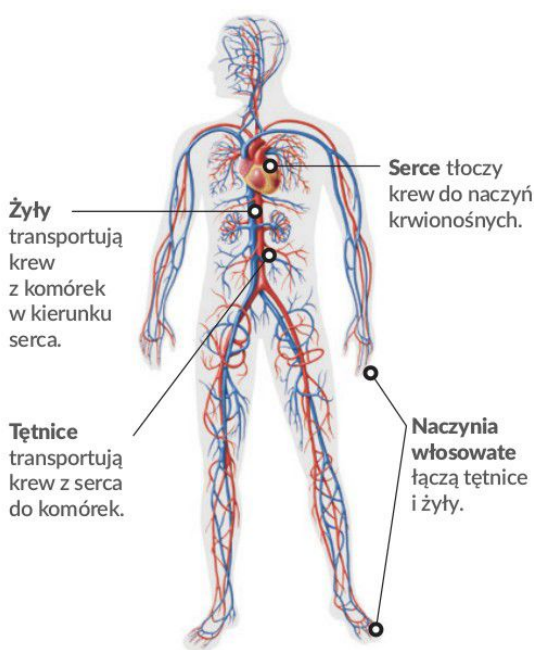
Wszystkie komórki naszego ciała do właściwego funkcjonowania potrzebują przede wszystkim tlenu. Za pośrednictwem płuc trafia on do krwi i w ten sposób jest tłoczony przez serce do najodleglejszych zakamarków organizmu. Nie może zatem dziwić

Z punktu widzenia ratownictwa najważniejsze są układy: krążenia, oddechowy i nerwowy, ponieważ ich sprawne działanie decyduje o przeżyciu człowieka i jego dalszym funkcjonowaniu.

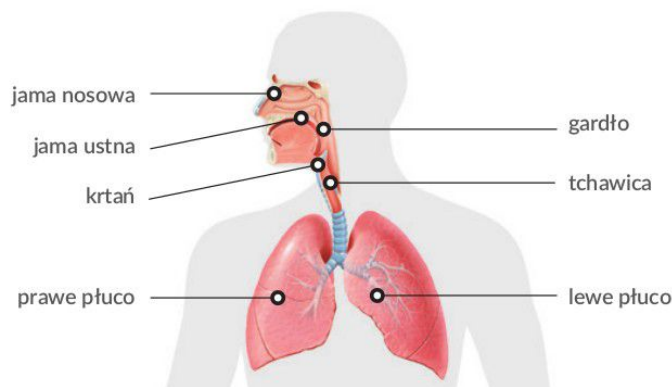
powiązanie układu krążenia z układem oddechowym. Mózg – jako główny komponent układu nerwowego – przejawia największe zapotrzebowanie na tlen ze wszystkich organów w organizmie człowieka. Dlatego jest on najbardziej narażony na uszkodzenia w przypadku braku tlenu i umiera najszybciej ze wszystkich narządów człowieka – już po upływie ok. 4 minut od chwili zatrzymania krążenia. Układ nerwowy pełni funkcję „nadzorczy” wszystkich pozostałych układów i organów, a także odpowiada za wszelkie formy kontaktu człowieka z otoczeniem.



▲ Układ nerwowy



▲ Układ krążenia



▲ Układ oddechowy

● Nagłe zagrożenie życia

Do poważnego zagrożenia ludzkiego życia lub zdrowia dochodzi nagle, np. w domu, podczas posiłku, w szkole, w trakcie wypoczynku. Nawet w miejscach pozornie bezpiecznych, przyjaznych, bardzo dobrze znanych może stać się coś zaskakującego. Do niebezpiecznych sytuacji, które mogą wydarzyć się w domu, należą **oparzenia, zatrucia pokarmowe i wziewne, porażenia prądem, pożary lub zranienia**. Na ulicy, w drodze do szkoły, podczas spaceru albo w przejściu podziemnym można stać się uczestnikiem lub świadkiem **wypadku komunikacyjnego**, zostać ofiarą **kradzieży, pobicia**, doznać **złamań** lub **zostać pogryzionym** przez psa. Źle może się skończyć również wypoczynek nad wodą (np. **oparzenia, udar słoneczny i utonięcia**) albo w lesie (np. **użądlenia, ukąszenia i silne reakcje alergiczne**).



Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego

– nagłe lub przewidywane w krótkim czasie pogorszenie stanu zdrowia, którego bezpośrednimi następstwami mogą być poważne uszkodzenie funkcji organizmu, uszkodzenie ciała lub utrata życia, wymagające podjęcia natychmiastowych medycznych czynności ratunkowych i leczenia.

To tylko niektóre groźne sytuacje, na które jesteśmy narażeni każdego dnia. Nie da się ich wyeliminować z codziennego życia, ale trzeba być ich świadomym, aby odpowiednio reagować w każdej sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia i życia.

Główne stany nagłego zagrożenia zdrowotnego:

- utrata przytomności,
- zatrzymanie oddychania,
- zaburzenia pracy serca (zatrzymanie krążenia),
- nasilające się duszności,
- nagły ostry ból w klatce piersiowej,
- upadek z dużej wysokości,
- udar cieplny,
- wyziębienie organizmu,
- zaburzenia świadomości,
- drgawki,
- rozległe rany w wyniku urazu,
- rozległe oparzenia,
- gwałtowny poród,
- silne reakcje uczuleniowe,
- uporczywe wymioty,
- porażenie prądem,
- zatrucia.

Do zdarzeń, których skutkiem mogą być nagle zagrożenie życia lub szybkie pogorszenie stanu zdrowia, najczęściej dochodzi w wyniku wypadków, m.in. przy pracy, komunikacyjnych, ale także podczas wypoczynku – nad wodą czy w górach (najczęściej ich przyczynami są brak rozsądku i brawura).

Zagrożenie życia mogą spowodować także choroby, takie jak zawał serca, udar mózgu, atak epilepsji czy atak astmy. Zdarza się również, że stany takie wywołane są mniej lub bardziej świadomym postępowaniem samych

poszkodowanych (np. przedawkowanie leków, zatrucie pokarmowe, porażenie prądem).

Poszkodowany znajdujący się w stanie nagłego zagrożenia zdrowia wymaga natychmiastowej pomocy medycznej. W ratownictwie czas, w którym zostanie udzielona pierwsza pomoc, ma ogromne znaczenie. Szanse osoby poszkodowanej na przeżycie maleją z każdą minutą o 7–10%. Jeśli poszkodowanemu zostanie udzielona pierwsza pomoc, te szanse maleją wolniej – z każdą minutą o zaledwie 3–4%.

PODSUMOWANIE

- **Pierwsza pomoc** to zespół prostych czynności podejmowanych na miejscu zdarzenia przed przybyciem profesjonalnych ratowników **w celu ratowania zdrowia i życia osób**, które doznały obrażeń lub nagle zachorowały.
- W ramach udzielania pomocy poszkodowanym wyróżnia się: **pierwszą pomoc**, **kwalifikowaną pierwszą pomoc** oraz **medyczne czynności ratunkowe**.
- Do działań z zakresu pierwszej pomocy zalicza się: **rozpoznanie sytuacji**, zabezpieczenie miejsca zdarzenia i zabezpieczenie ratownika, wezwanie profesjonalnej pomocy, **zapewnienie ciągłości krążenia i oddychania** oraz wykonywanie pozostałych czynności ratowniczych i **ułożenie poszkodowanych** w pozycji bezpiecznej.
- **Najistotniejsze** dla ratownika podczas udzielania pierwszej pomocy **jest zapewnienie** u poszkodowanego **prawidłowego działania układów: krążenia, oddechowego i nerwowego**.
- **Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego** to **nagłe** lub przewidywane w krótkim czasie **pogorszenie stanu zdrowia**, którego bezpośrednimi następstwami mogą być poważne uszkodzenie funkcji organizmu, uszkodzenie ciała lub utrata życia, wymagające podjęcia natychmiastowych medycznych czynności ratunkowych i leczenia. Stany nagłego zagrożenia zdrowotnego to m.in.: utrata przytomności, zatrzymanie oddychania lub krążenia, nasilające się duszności, uporczywe wymioty, udar cieplny, rozległe oparzenia, reakcje uczuleniowe, porażenie prądem.
- **Poszkodowany** znajdujący się w stanie **nagłego zagrożenia zdrowia** wymaga **natychmiastowej pomocy medycznej**. Czas, w jakim zostanie ona udzielona, ma ogromne znaczenie.

ĆWICZENIA

1. Zastanów się i odpowiedz, kto może udzielić pierwszej pomocy.
2. Wymień pięć najważniejszych – twoim zdaniem – stanów nagłego zagrożenia życia. Uzasadnij wybór.

SPRAWDŹ, CZY POTRAFISZ

1. Wyjaśnij, czym różni się pierwsza pomoc od kwalifikowanej pierwszej pomocy.
2. Wymień czynności wchodzące w zakres pierwszej pomocy.
3. Wyjaśnij, dlaczego czas jest najważniejszym sprzymierzeńcem w walce o ludzkie życie.