

Nehýbají se, někdy ani nedýchají. Pomoci se nedožadují - nemohou. Přesto ji potřebují okamžitě a jako první. „Naopak lidé s lehčími zraněními na sebe hlasitě upozorňují: křikem, nářkem... Laičtí zachránci pak přirozeně věnují pozornost nejdříve jim a lidé v ohrožení života zůstávají nepovšimnuti. A to je zásadní chyba...“ varují odborníci. Co tedy udělat?



Bez vědomí a bez dechu



Foto: Asociace Záchranný kruh, www.tytozvladnes.cz

1 Proveďte kontrolu dechu

Než přijede privolaná sanitka, položte zraněného na záda, pokud možno na pevný podklad. Klekněte si k němu, přiložte ucho k jeho ústům a sledujte, zda volně a pravidelně dýchá, koukejte, jestli se mu zvedá hrudník či břicho. Dýchá-li normálně, zakloňte mu hlavu – čelo tlačte dozadu, bradu tahejte vzhůru, kontrolujte ho a počkejte na příjezd záchranářů.

2 Vyčistěte ústní dutinu

Jestliže postižený chroptí, lapá po dechu, nedýchá vůbec nebo jen s obtížemi, otevřete mu ústa a rychle je vyčistěte. Odstraňte všechny cizí předměty, zvrátky, krev... Je-li uvolněný, vyjměte i umělý chrup.

3 Zakloňte raněnému hlavu

Teprve poté proveďte záklon hlavy – jinak by cizí předměty či nečistoty mohly zapadnout hluboko do úst, což by mohlo celou situaci zkomplikovat. „Záklon hlavy je životně důležitý, neboť slouží k uvolnění dýchacích cest při zapadnutí jazyka. Máte-li však podezření na poškození krční páteře, záklon hlavy raději neprovádějte,“ upřesňuje Lukáš Hutta,

Co se děje v těle

Bezvědomí – činnost mozku je utlumena či pozastavena, člověk dál dýchá a srdce pracuje. Je-li poškozen mozkový kmen, může dojít i k poruchám dechu nebo srdečního rytmu. V bezvědomí hrozí vdechnutí žaludečního obsahu, protože povolí všechny svaly.

Zástava dýchání – na pár minut nevádí, později ale organismu dojde kyslík, dostavují se křeče, ztráta vědomí, a pokud vše trvá dlouho, zastaví se i srdce.

Zástava srdce – mozem přestane proudit krev, což vede ke křečím a bezvědomí. Zároveň se zastavuje dýchání, chvíli ale přetrvávají lapavé nádechy, které za pár minut také ustávají.

výkonný manažer Asociace Záchranný kruh.

4 Začněte s nepřímou masáží srdce

Pokud po vyčištění ústní dutiny a zaklonění hlavy nezačne zraněný spontánně dýchat, je třeba začít s kardiopulmonální resuscitací. Při nepřímé masáži srdce stlačujte střed hrudníku mezi prsními bradavkami spojenými napnutými pažemi. Odborníci doporučují 100–120 stlačení za minutu (tedy dvě za vteřinu) do hloubky asi pěti centimetrů. Tlak vždy uvolněte, ale ruce nesundávejte. Se správným rytmem pomůže operátor záchraně linky, kterého máte stále na telefonu, nebo se doporučuje vzpomenout si na nějakou písničku, která frekvenci odpovídá, třeba Stayin' Alive od skupiny Bee Gees nebo vánoční Rolničky (Jingle Bells). Srdeční masáž je namáhavá, takže by bylo dobré, kdyby vás po pár minutách někdo vystřídal. Pokračujte až do příjezdu záchranky.

5 Můžete přidat umělé dýchání

Dýchání z úst do úst by při re-

suscitaci dospělého měl podle odborníků dělat jen člověk, který má kurz první pomoci a ví, jak na to (u dětí se naopak umělé dýchání doporučuje vždy). „Pokud se pro ně rozhodnete, přirozeným tempem se hluboce nadechněte a následně klidně vdechněte vzduch do úst postiženého. Když se vdech nedaří, rychle překontrolujte průchodnost dutiny ústní. V případě, že se v ní nenacházejí žádné viditelné nečistoty, zvětšete záklon hlavy,“ popisuje postup Roman Budský, bezpečnostní expert z Platformy VIZE 0. A dodává, že po 30 stlačení hrudníku vždy následují dva hluboké vdechy.

6 Stabilizovaná poloha?

Dříve se jí tak říkalo, dnes se používá termín zotavovací poloha na boku se skrčenými končetinami. Doporučuje se hlavně ve dvou případech: za prvé, když od raněného, který dýchá, potřebujete na chvíli odejít – aby se nepřekulil na záda; zadruhé, když postižený zvrací nebo krvácí z nosu či úst – hrozí vdechnutí zvratků či krve a udušení. Každopádně je u této polohy nutné opakovaně kontrolovat dýchání. (yzk)

pamatujte si

1. Zkontrolujte raněnému dech, pokud je volný a pravidelný, zakloňte mu hlavu a hlídejte ho, než přijede sanitka.
2. Jestliže postižený nedýchá, nebo jen s obtížemi, vyčistěte mu ústa, zakloňte mu hlavu.
3. Když ani pak nedýchá, začněte s masáží srdce, případně ji prokládejte umělým dýcháním.
4. Pokračujte až do příjezdu záchranky.

rada lékaře

„Laik má často strach, aby raněnému, jemuž poskytuje první pomoc, neublížil. U resuscitace je ale taková obava zcela zbytečná. Představte si, že člověk, kterému se zastavilo srdce, právě zemřel. Nicméně i smrt je proces a v prvních minutách je až v 70 procentech případů vratný. A my máme na výběr. Buď neuděláme nic, protože se bojíme, a necháme dotyčného dále umírat. Jeho šance na návrat do života tak budou prudce klesat, postupně až k nule. Nebo sebereme odvahu a rozhodneme se pomáhat s tím, že cokoliv je lepší než nic. Při resuscitaci rozhodně neplatí, že kdo nic nedělá, nic nezkaží.“

MUDr. Jiří Smetana, ředitel Zdravotnické záchranné služby Karlovarského kraje

PŘÍŠTĚ
Zraněný je zakliněný