

13 września 2024



Światowy Dzień Pierwszej Pomocy. Każdy z nas może uratować życie drugiego człowieka

14 września obchodzimy Światowy Dzień Pierwszej Pomocy ustanowiony przez Międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca. Celem tego święta jest promowanie znaczenia pierwszej pomocy w ratowaniu zdrowia i życia. Jak skutecznie nieść pomoc drugiemu człowiekowi w stanie zagrożenia życia, opowiada dr Jacek Lech, kierownik Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Św. Rafała w Czerwonej Górze.

Jakie są podstawowe kroki, które powinna podjąć osoba będąca świadkiem nagłego

zatrzymania krążenia?

Nagle zatrzymanie krążenia to ustanie spontanicznej, mechanicznej czynności serca w wyniku zachorowania bądź urazu. Objawia się utratą przytomności, barkiem oddechu lub nieprawidłowym oddechem i brakiem tętna na dużych naczyniach. Osoba będąca świadkiem nagłego zatrzymania krążenia w pierwszej kolejności powinna ocenić, czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne dla niej samej i osoby poszkodowanej. Następnie należy przystąpić do oceny stanu poszkodowanego: sprawdzamy, czy chory reaguje na bodźce np. głos czy dotyk. Jeżeli osoba nie reaguje, należy ocenić, czy ma zachowany oddech. Gdy osoba poszkodowana jest nieprzytomna i nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo (krótkie, nieregularne, szarpane oddechy), rozpoznajemy nagłe zatrzymanie krążenia. Na tym etapie powinniśmy wezwać pomoc.

W oczekiwaniu na przyjazd Zespołu Ratownictwa Medycznego rozpoczynamy resuscytację krążeniowo-oddechową. Uciskamy klatkę piersiową z częstością 100-120 uciśnień na minutę. Jest to jedna z najważniejszych technik ratowniczych, dlatego tak istotne jest, by wykonywać ją poprawnie. Po wykonaniu 30 uciśnień klatki piersiowej powinniśmy podać dwa oddechy ratownicze. Dla osób, które nie są przeszkolone w tej technice lub nie są w stanie wykonać oddechów ratowniczych według wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji, czynności reanimacyjne w przypadku poszkodowanych osób dorosłych mogą być ograniczone wyłącznie do uciskania klatki piersiowej.

W sytuacji, gdy poszkodowaną osobą jest dziecko, czynności resuscytacyjne prowadzimy w schemacie 15 uciśnień 2 wdechy. Zalecane jest, by w przypadku dzieci nie odstępować od oddechów ratowniczych.

Co zrobić, gdy jesteśmy świadkami wypadku, ale nie mamy pewności co do naszych umiejętności udzielania pierwszej pomocy?

W takich okolicznościach najważniejszym działaniem jest wezwanie pomocy. Uzyskując połączenie telefoniczne z dyspozytorem ratownictwa medycznego należy podać miejsce zdarzenia, jeśli znamy dokładny adres, numer drogi, charakterystyczne punkty, rodzaj zdarzenia oraz liczbę osób poszkodowanych. Powyższe informacje pozwolą na przekierowanie odpowiednich zespołów ratownictwa medycznego. Dyspozytorami medycznymi są osoby z dużym doświadczeniem ratowniczym, które są w stanie udzielić instruktażu z zakresu pierwszej pomocy osobie będącej świadkiem wypadku.

Jakie są najczęstsze błędy popełniane podczas udzielania pierwszej pomocy, które mogą zagrozić zdrowiu lub życiu poszkodowanego?

Odpowiem może przewrotnie. Pacjentowi, który doznał nagłego zatrzymania krążenia, nie można zrobić krzywdy podczas udzielania pomocy, ponieważ technicznie rzecz biorąc jest on już martwy. Wykonując czynności ratownicze można mu tylko pomóc. Największą szkodę można wyrządzić poprzez nieudzielnie pomocy. Istnieje kilka nawyków pokutujących w świadomości społecznej, które wynikają z braku wiedzy, a mogą być szkodliwe dla osoby poszkodowanej np. wkładanie przedmiotów między zęby pacjenta, który doznał napadu padaczkowego, lub układanie przedmiotów pod głowę osobie, która straciła przytomność i leży na plecach. Dlatego tak ważne są kursy pierwszej pomocy, gdzie nauczane są prawidłowe techniki działań ratowniczych.

W jakich sytuacjach wystarczy wezwać pomoc, a kiedy należy podjąć działania samodzielnie?

Wszystko zależy od okoliczności zdarzenia i stanu osoby poszkodowanej. Najczęściej obie te czynności – jak wezwanie pomocy i wdrożenie czynności ratowniczych – muszą wystąpić jednocześnie. Należy pamiętać, że każdego dotyczy obowiązek prawny udzielania pomocy osobie poszkodowanej niezależnie od posiadanego wykształcenia zawodowego. Z tego obowiązku zwalnia nas okoliczność, w której podczas udzielania czynności ratowniczych mogłoby dojść do zagrożenia naszego życia lub zdrowia. W takich sytuacjach wystarczające jest wezwanie pomocy.

Czy są proste zasady, które każdy może zapamiętać i zastosować w sytuacji nagłego wypadku nawet bez wcześniejszego szkolenia?

Trzy najważniejsze zasady to: ocena miejsca zdarzenia pod kątem bezpieczeństwa, ocena poszkodowanego pod kątem zachowanej przytomności i oddechu, a w przypadku ich braku należy wezwać pomoc i rozpocząć czynności resuscytacyjne; w przypadku widocznego krwawienia należy uciskać miejsce krwawienia.

Jak często powinniśmy odnawiać naszą wiedzę z zakresu pierwszej pomocy, aby być pewnym swoich umiejętności?

Optymalnie co 12 miesięcy.