

BĄDŹ BEZPIECZNY! BĄDŹ ŚWIADOMY! BĄDŹ POMOCNY!

Drodzy uczniowie powodzenie i skuteczność postępowania w niesieniu pierwszej pomocy zdecydowanie zależy od opanowania emocji i rozumnego a nie przypadkowego działania.

Jeżeli nie wiemy co robić ograniczmy się tylko do wezwania pogotowia ratunkowego lub najbliższego lekarza i cierpliwie oczekujemy na przybycie pomocy.

Jak się bezpiecznie, odpowiedzialnie i świadomie zachować gdy zdarzy się nam np.:

ZŁAMANIE

Jest to uszkodzenie kości połączone z przerwaniem jej ciągłości. Złamanie bez uszkodzenia skóry jest złamaniem zamkniętym, a złamanie mające kontakt z powierzchnią skóry uszkodzonej – otwartym.

OBJAWY

1. Bolesność – ból pojawia się zaraz po urazie, trwa i nasila się przy próbach ruchu,
2. Obrzęk – zwiększenie okolicy urazu będące wynikiem wewnętrznego krwotoku pourazowego,
3. Patologiczne czyli nienormalna ruchliwość odcinka w normalnych warunkach nieruchomego lub poruszającego się inaczej,
4. Całkowicie lub częściowo ograniczone zdolności do czynnego poruszania się, obciążenia uszkodzonej kości.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ – PIERWSZA POMOC

Najważniejszą zasadą przy udzielaniu pierwszej pomocy jest unieruchomienie uszkodzonego odcinka kości przy czym ranny nie powinien się do tego czasu poruszać. Prowizorycznego unieruchomienia dokonujemy nie rozbierając poszkodowanego. Do unieruchomienia wykorzystać możemy kij, łaskę, parasol, deskę, szalik, koc. By osłabić narastanie obrzęku kończynę należy ułożyć wyżej od poziomu serca. W przypadku uszkodzenia kości dużych unieruchamiamy dwa sąsiednie stawy a w razie uszkodzenia stawu dwie sąsiadujące kości

CZEGO NIE WOLNO NAM ROBIĆ

1. Poruszać uszkodzonym odcinkiem.
2. Poprawiać nieanatomicznego ustawienia odcinka uszkodzonego (unieruchamiamy jedynie).

USZKODZENIA KOŃCZYNY GÓRNEJ

1. Uszkodzenie kości ramiennej – unieruchamiamy ramię i przedramię zgięte w stosunku do siebie pod kątem 90 stopni.
2. Uszkodzenie kości przedramienia – unieruchamia się staw łokciowy i nadgarstkowy.
3. Uszkodzenie w obrębie nadgarstka ręki i palców – unieruchamia się przedramię za pomocą prostej deseczki, sięgającej od łokcia do końca palców.

USZKODZENIE KOŃCZYNY DOLNEJ

Najprostszym sposobem unieruchomienia uszkodzonej kończyny dolnej jest przybandażowanie jej do zdrowej. W razie uszkodzenia stopy i podudzia unieruchamia się kończynę na całej długości od stopy do połowy uda. W razie uszkodzenia kości udowej unieruchamia się kończynę dwoma deskami krótszą – od strony wewnętrznej – dłuższą po stronie zewnętrznej a następnie całość kończyny wraz z dolną częścią tułowia zabandażowuje się.

USZKODZENIE ŻEBER

Unieruchomienie klatki piersiowej uzyskuje się przez ścisłe owinięcie jej aż do pach gęstymi obwojami bandażu. Zabieg ten wykonuje się na poszkodowanym w pozycji siedzącej w fazie wydechu.

ZWICHNIĘCIE

Jest to trwała zmiana położenia powierzchni stawowych. Zwichnięciu towarzyszy zerwanie całkowite lub częściowe więzadeł stawowych oraz pęknięcie torebki stawowej i krwawienie do jamy stawowej

OBJAWY

1. Bardzo duża bolesność,
2. Obrzęk stale się powiększający,
3. Ruchomość stawu jest ograniczona lub uniemożliwiona.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Pierwsza pomoc sprowadza się do założenia opatrunku na miejsce zwichnięcia, przyłożenia kompresu z zimnej wody, lodu lub nawet wody z octem, który zahamuje powstawanie obrzęku.

KRWOTOK

Krwotok jest następstwem otwarcia światła naczynia na skutek urazu bądź zranienia. Uszkodzeniem takim może być dotknięty układ tętniczy, żylny lub siatka naczyń włosowatych

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Zatrzymanie krwotoku zewnętrznego wykonujemy poprzez opatrunek uciskowy. Ostateczne opanowanie krwotoku należy do lekarza.

RANY

Ranę nazywamy uszkodzeniem tkanek organizmu połączone z przerwaniem ciągłości skóry, krwawieniem i znacznym bólem. Wyróżniamy następujące rany

- Rana cięta,

- Rana kłuta,
- Rana szarpana,
- Rana zmiądzzona,
- Rana kąsana,
- Rana rąbana.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

1. Ochronić ranę przed zakażeniem,
2. Zmniejszyć lub opanować krwotok,
3. Ochronić ranę przed dodatkowymi urazami.

Problematyczne jest usuwanie z rany tkwiących w niej ciał obcych. Można tym spowodować duży krwotok lub niecałkowicie usunąć ciało obce tkwiące w ranie.

NIE WOLNO NAM ROBIĆ:

- Dezynfekować środkami antyseptycznymi,
- Na ranę przykładac wate lub ligninę, ponieważ przyklejają się one do powierzchni rany.

OPARZENIA

Oparzenie powstaje w skutek działania promieni cieplnych światła słonecznego, zetknięcie się z gorącą parą lub płynem, bezpośredniego kontaktu z ogniem.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

I Stopień – ochładzanie oparzonej powierzchni zimną i czystą wodą lub kostkami lodu przez ok 15-30 minut,

II Stopień – postępowanie jak wyżej w czasie ponad 30 minut,

III Stopień – zapewnienie bezpieczeństwa i spokoju poszkodowanemu. Poparzone powierzchnie pokrywamy jałowym opatrunkiem, podajemy duże ilości płynów do picia (np. woda lekko posolona)

NIE WOLNO NAM ROBIĆ

- Zdejmować z ciała zwęglonych ubrań,
- Smarować oparzoną powierzchnię tłuszczami lub roztworami spirytusowymi

Przy poparzeniu dłoni trzeba natychmiast zdjąć obrączki i pierścionki.

ODMROŻENIA

Odmrożenie to uszkodzenie ciała powstające w skutek działania niskiej temperatury. Odmrożeniu ulegają części ciała nie osłonięte np. uszy, nos, palce. Sprzyjającym czynnikiem jest przemęczenie, niedożywienie, działanie alkoholu, utrudnione krążenie (m.in. ciasne buty).

I Stopień – bledość skóry, brak czucia po rozgrzaniu, sinoczerwone lub fioletowe zabarwienie skóry;

II Stopień – pęcherze wypełnione mętną cieczą, łatwo pękające i ropiejące;

III Stopień – obumarcie skóry i warstw głębokich tkanki, sinoczerwone owrzodzenie i brak czucia.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Należy przywrócić krążenie w odmrożonej części ciała. Dokonujemy tego metodą ogrzewania, masażu lub rozcierania miękką tkaniną aż do zaczerwienienia skóry. Nie używaj śniegu, kryształków lodu, które mogą uszkodzić naskórek a topniejący śnieg pochłonie ciepło ze skóry. Można podać gorącą herbatę (rozgrzewa od wewnątrz). W ciężkich przypadkach odmrożenia, poszkodowanego należy ciepło ubrać lub okryć, zapewnić mu spokój, powiadomić lekarza i czekać na jego przybycie

PORAŻENIE PRĄDEM

Porażenie prądem powoduje utratę przytomności, objawy pozornej śmierci a w razie dłuższego działania śmierć rzeczywistą.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Pierwszą czynnością przed przystąpieniem do ratowania jest przerwanie dopływu prądu – używając kija, sznura lub innego suchego, złego przewodnika prądu. Przy tej czynności musimy stać na suchej desce, oponie, wycieracze lub złożonym kocu. Nie wolno bezpośrednio dotykać rażonego dopóki pozostaje on pod działaniem prądu. Układamy rażonego w pozycji ustalonej bocznej. Wzywamy lekarza.

OMDLENIE

Jest to utrata przytomności spowodowana niedostatecznym dopływem krwi do mózgu lub niewystarczające jej utlenienie. Chory skarży się na wirujące przed oczami mroczki i szum w uszach. Tętno spada, oddech staje się powierzchowny i rzadki.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Układamy chorego na wznak lub tak aby głowa spoczywała niżej od tułowia i nóg. Rozbieramy z uciskających części ubrania.

URAZY KRĘGOSŁUPA

Urazy kręgosłupa zdarzają się np. po źle wykonanych skokach do wody ze zbyt dużej wysokości lub skokach na zbyt płytką wodę.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Pomoc powinna być udzielona ze szczególną ostrożnością. Poszkodowanego nie wolno unosić do pozycji pionowej i przenosić z miejsca wypadku. Wzywamy lekarza.

PRZYKURCZE MIĘŚNI

Występują nagle i bez udziału woli. Napięcie kurczącego się mięśnia jest równomierne, długo utrzymujące się i uniemożliwiające jakikolwiek ruch, bardzo bolesne.

Powstawaniu przykurczy sprzyja:

- Zimno,
- Pływanie po posiłku

DODATKOWE INFORMACJE

Pamiętajcie o tym, że spędzając aktywnie wolny czas stosujemy się do zasady – **LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ**. Zadbajcie o to by być aktywnym cały rok, dzięki regularnym ćwiczeniom wasze kości będą mocniejsze. Ciało, które nie zostało przygotowane na większy niż zazwyczaj wysiłek jest bardziej podatne na urazy. Mocnym kościom sprzyja również odpowiednia dieta. Bardzo ważną rzeczą jest używanie odpowiedniego sprzętu, który może zapobiegać urazom i złamaniom

(kaski, ochraniacze, itp.). Zminimalizowaniem skutków urazu jest odpowiednia technika upadku. Jeśli zapowiada się na to, że upadniemy do przodu, trzeba przyciągnąć do siebie ręce, zgiąć kolana - przyjąć pozycję płodu - i starać się spaść na bok. Choć instynktownie możemy wyciągać przed siebie ręce,

nie powinniśmy tego robić. Taka postawa może się skończyć stłuczeniami bądź złamaniami kości dłoni, barku, stawu biodrowego lub przedramienia. Podobnie z upadkiem na kolana - możemy boleśnie złamać staw kolanowy lub doświadczyć odprysku kości. Upadając na plecy, zbliżmy podbródek do klatki piersiowej, ugnijmy kolana i rozłóżmy ręce na boki, by zwiększyć powierzchnię ciała, która będzie mieć kontakt z podłożem. Po upadku nie należy szybko podnosić się z miejsca, nawet jeśli wydaje się, że nic groźnego nam się nie stało. Przeciężenia, forsowny marsz, nieprzemysłane skoki, czy ostra gra w piłkę to najczęstsze przyczyny urazów, jakich doznajemy podczas aktywnego wypoczynku. Wystarczy przed planowanym wysiłkiem trochę poćwiczyć – przyzwyczaić mięśnie do pracy – aby zminimalizować ryzyko kontuzji. Pomocne będą ćwiczenia, które poprawią ogólną kondycję organizmu. Warto też pamiętać, by np. przed meczem plażowej siatkówki, narciarstwa czy wycieczki rowerowej zrobić krótką rozgrzewkę.

UWAGI DODATKOWE

Pamiętajcie Drodzy uczniowie i nauczyciele jeżeli znajdujemy się w sytuacji kiedy będziemy zmuszeni udzielić pomocy w różnych urazach a nasze umiejętności będą wystarczające to stan w jakim znajduje się poszkodowany musi być stale kontrolowany. Dlatego nigdy nie pozostawiamy go bez opieki do momentu przybycia służb medycznych.

Opracował
Marcin Grobel