


Kategoria: Porady dla serca  min

opr. merytoryczne: dr n. med. Marcin Michalak, I Katedra i Klinika Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

PIERWSZA POMOC

Proste zasady ratujące życie

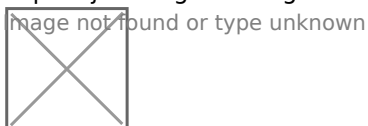


Postaraj się zachować spokój, ale działaj szybko.

Co należy zrobić, jeżeli chory jest przytomny?



Uspokój chorego i ułóż go w bezpiecznej pozycji (na boku, z odchyloną głową).



Zadzwoń pod numer 999 lub 112.

image not found or type unknown

Stale kontroluj stan chorego (przytomność, oddech).

Co należy zrobić, jeżeli chory jest nieprzytomny?

image not found or type unknown

Głośno zawołaj o pomoc.

Ułóż chorego na plecach na twardej, płaskiej powierzchni.

Udrożnij drogi oddechowe i sprawdź oddech – lekko odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę.

image not found or type unknown

Jeżeli chory nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo:

Wezwij pomoc lub poproś kogoś o wezwanie pomocy i przyniesienie automatycznego defibrylatora (AED).

Jeżeli nie musisz, nie zostawiaj chorego samego, rozpocznij masaż serca i wentylację metodą usta-usta:

Połóż ręce na środku klatki piersiowej i wykonaj 30 uciśnień.

Obejmij ustami usta poszkodowanego i wykonaj 2 oddechy.

Kontynuuj resuscytację w tempie 30 uciśnień na 2 oddechy.

image not found or type unknown

Włącz defibrylator i postępuj zgodnie z dołączoną do niego instrukcją.

Możesz pominąć oddechy ratownicze i wykonywać same uciśnięcia klatki piersiowej w tempie 100-120/min.

Kiedy podejrzewać zawał serca?

Chory skarży się na ból w klatce piersiowej (pieczenie, uczucie ucisku), który trwa dłużej niż 20 minut i nie ustępuje podczas odpoczynku i/lub po zażyciu nitrogliceryny.

Często ból może promieniować do szyi, żuchwy, lewego ramienia i lewej ręki.

Czasami w przebiegu zawału występują bardzo nietypowe dolegliwości, takie jak: nudności, wymioty, duszność, osłabienie, kołatanie serca, wzmożona potliwość. Objawem zawału może być także nagłe zatrzymanie krążenia.

Co robić, gdy podejrzewasz zawał serca?

Uspokój chorego, połóż go w pozycji zapewniającej komfort (np. półsiedzącej).

Wezwij jak najszybciej pomoc. Nigdy nie próbuj przewozić chorego własnym transportem.

Jeżeli jest dostępny, podaj choremu kwas acetylosalicylowy w dawce min. 150-300 mg w postaci szybkochłaniającej (tabletkę należy pogryźć, aby zapewnić szybsze działanie).

Jeżeli chory straci przytomność, oceń, czy prawidłowo oddycha. W przypadku nieprawidłowego oddechu lub jego braku przystąp do czynności resuscytacyjnych, tj. masażu serca i oddychania metodą usta-usta.

Jakie objawy mogą wskazywać na udar mózgu?

Oslabienie lub drętwienie kończyny górnej, kończyny dolnej lub połowy twarzy.

Trudności w utrzymaniu równowagi podczas poruszania się.

Rozmyty obraz, utrata widzenia w jednym oku lub obu oczach.

Trudności w mówieniu lub rozumieniu mowy.

Silny lub nagły ból głowy.

Poproś chorego o powtórzenie prostego zdania, np. „Wyszedłem na spacer”. Jeżeli nie będzie w stanie go powtórzyć, może być to objaw udaru.

Poproś chorego, aby się szeroko uśmiechnął. Jeżeli zauważysz asymetrię ułożenia ust, może być to objaw udaru.

Poproś chorego, aby uniósł ręce z dłońmi skierowanymi do góry. Jeżeli jedna z dłoni skierowana będzie do wewnątrz, może być to objaw udaru.