

PRVA POMOČ

1. del

Alpinistična šola
AO Rašica

23. 2. 2006

Rok Perme

Temeljni postopki oživljanja

- ukrepi ob nezavestni osebi
- umetno dihanje in zunanja masaža srca
- stabilni bočni položaj
- tujek v dihalnih poteh

Temeljni postopki oživljanja

1. Zastoj dihanja: pljučni edem, poškodba vratne hrbtenice, možganski edem, pnevmotoraks, astma, tujek v dihalnih poteh...
2. Zastoj srca: podhladitev, huda krvavitev, udar strele, srčni infarkt...

Temeljni postopki oživljanja

1. Najprej potrebno zagotoviti varnost reševalca in žrtve!

Temeljni postopki oživljanja

2. Preveri odzivnost žrtve: stresi in pokliči!



Temeljni postopki oživljanja

3. (a) Če se premika ali odgovarja:

- ga pusti v enakem položaju, če ni drugih nevarnosti;
- ugotovi, kaj je narobe in poišči pomoč
- nadziraj

Temeljni postopki oživljanja

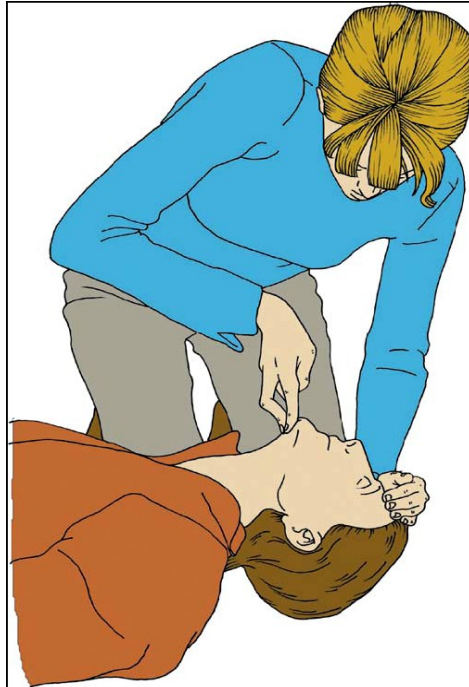
3. (b) Če se ne odziva:

- pokliči na pomoč

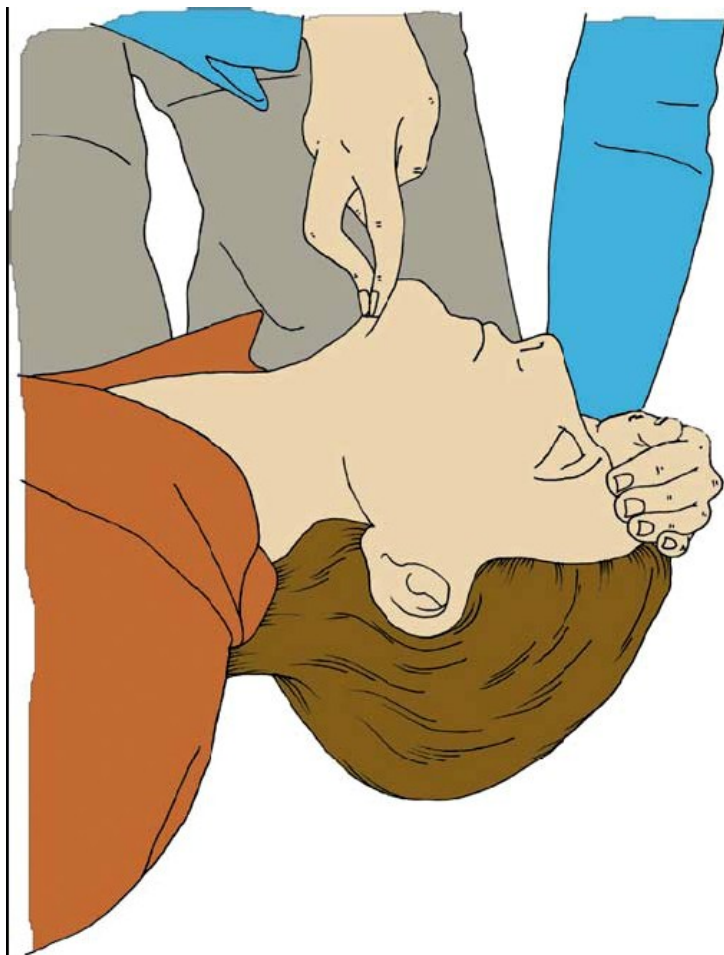


Temeljni postopki oživljanja

- obrni žrtev na hrbet in sprosti dihalno pot: upogib glave in dvig brade



Temeljni postopki oživljanja



Temeljni postopki oživljanja

4. Drži dihalno pot odprto in opazuj normalno dihanje: glej, poslušaj, čuti! (max. 10 sekund)



Temeljni postopki oživljanja

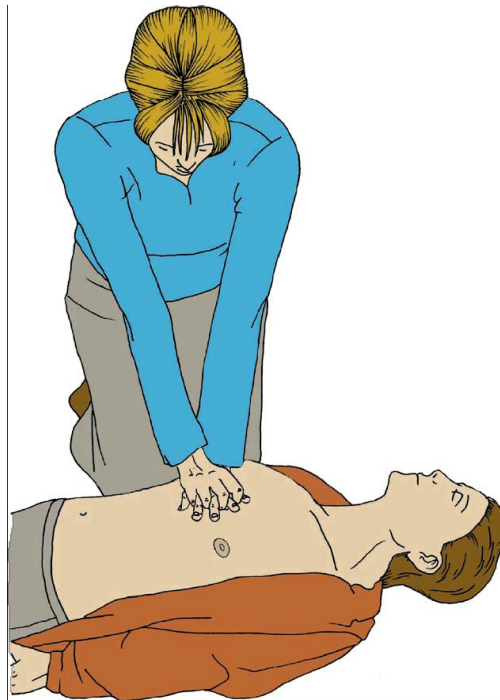
5. (a) Če diha normalno:

- stabilni bočni položaj!
- pokliči reševalce
- nadzoruj dihanje

Temeljni postopki oživljanja

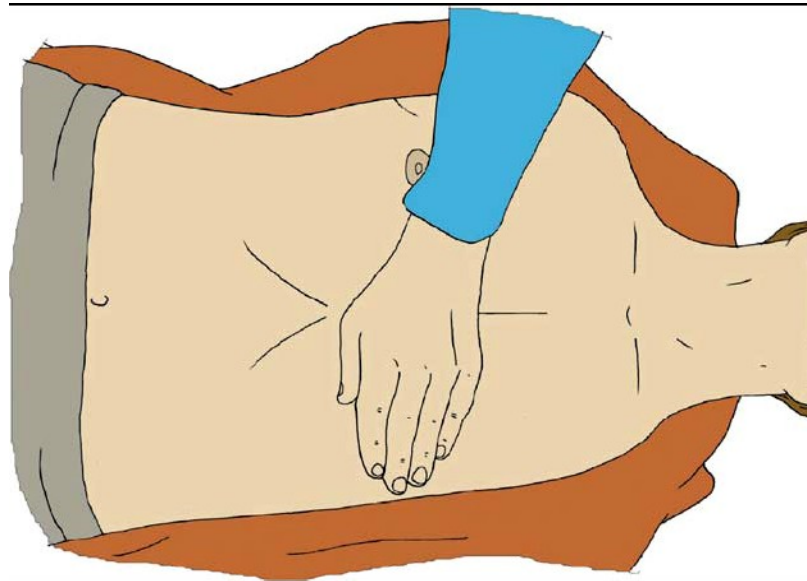
5. (b) Če ne diha:

- pokliči reševalce
- začni zunanjo masažo srca!



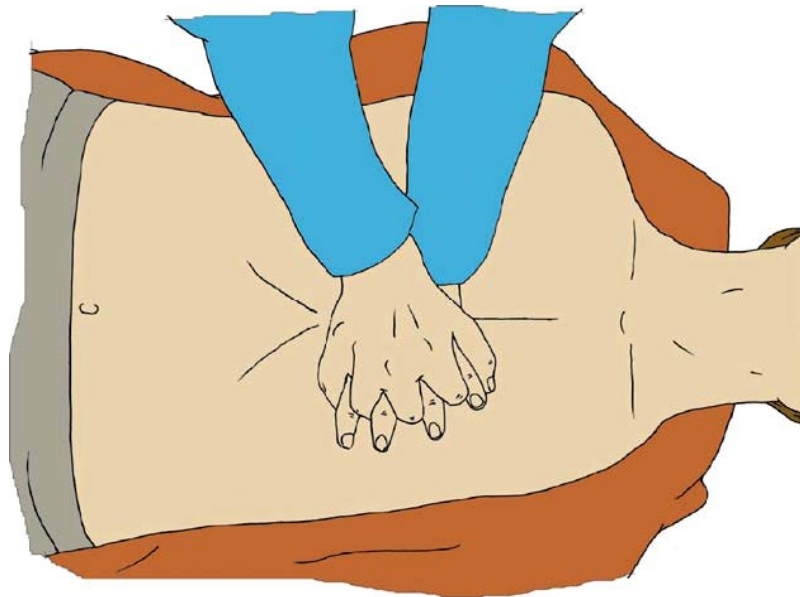
Temeljni postopki oživljanja

- peta ena roke na sredino prsnega koša



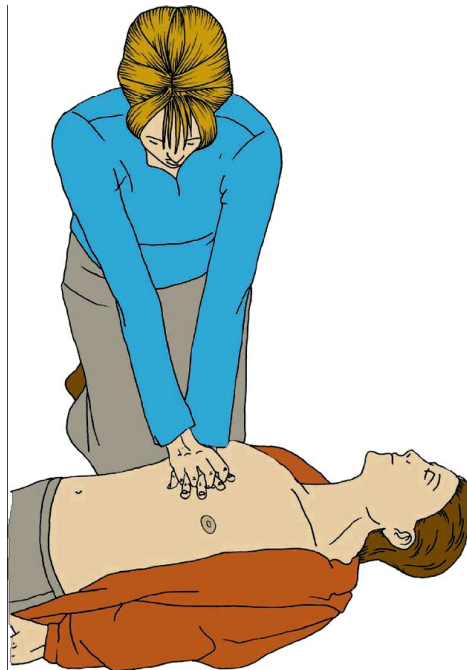
Temeljni postopki oživljanja

- peta druge roke na vrh prve



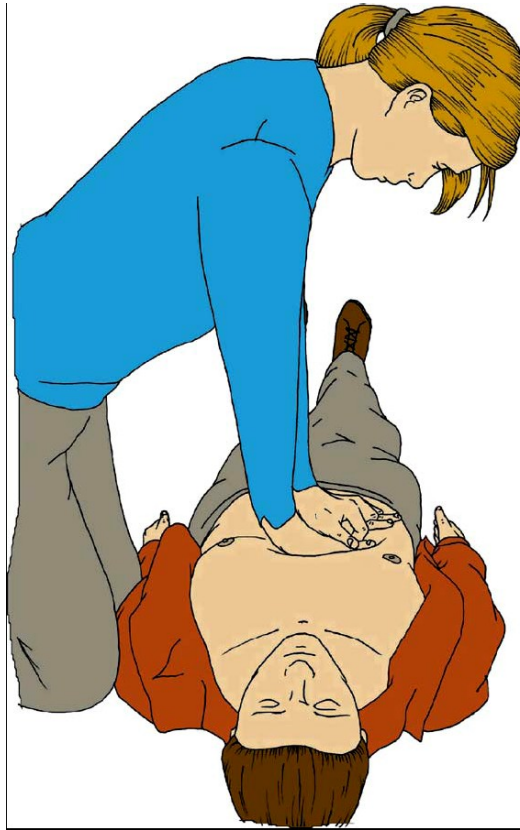
Temeljni postopki oživljanja

- prekrižaj prste
- ne pritiskaj na rebra, zgornji del trebuha ali spodnji del prsnice



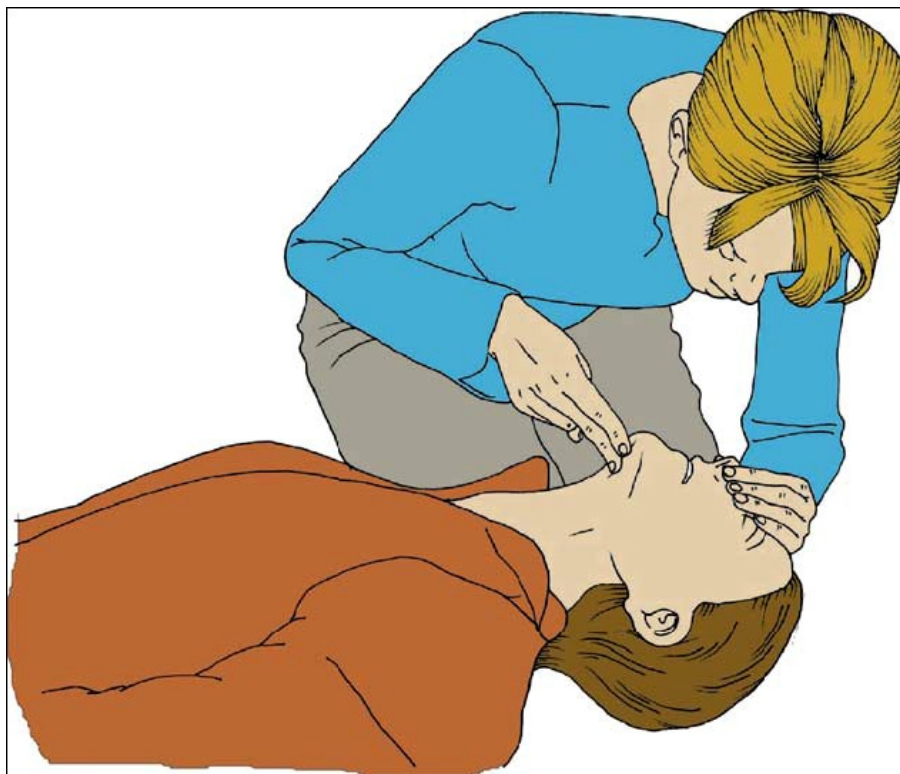
Temeljni postopki oživljanja

- navpično nad žrtev, roke iztegnjene, pritisni na prsnico, da se vtisne 4-5 cm; hitrost 100/min



Temeljni postopki oživljanja

6.: 30 masaž, sledi umetno dihanje: sprosti dihalno pot, zatisni nosnici



Temeljni postopki oživljanja

- normalen vdih, sledi vpih, opazuj dviganje prsnega koša, umakni usta in opazuj spuščanje prsnega koša



Temeljni postopki oživljanja

- razmerje zunanja masaža : vpihi

30 : 2

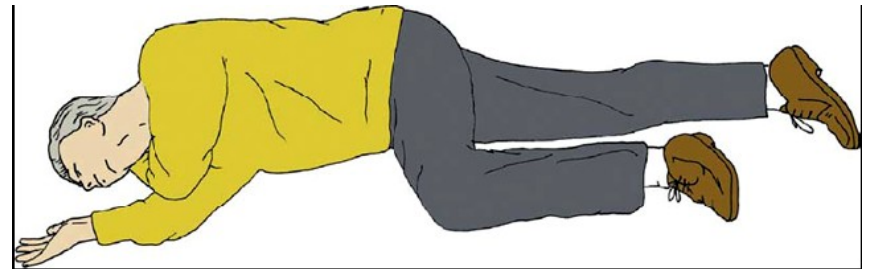
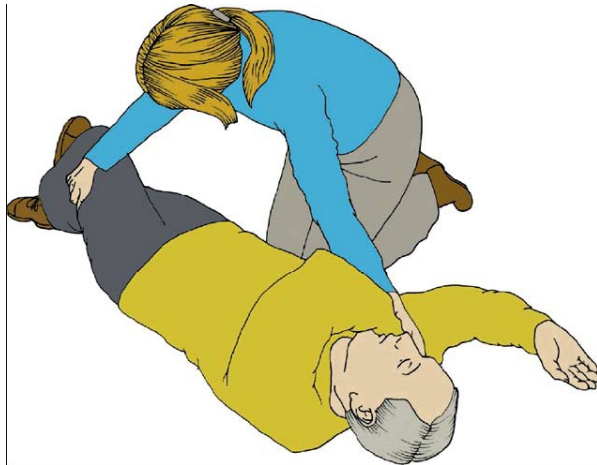
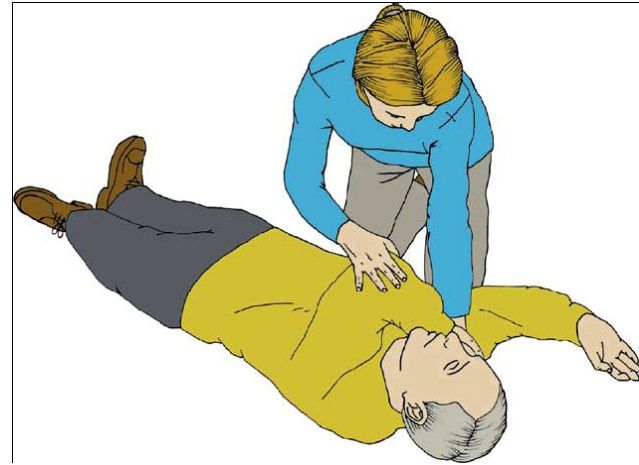
Temeljni postopki oživljanja

Oživljanje nadaljuj dokler:

- ne pridejo usposobljeni reševalci
- žrtev ne začne normalno dihati oz. kazati očitnih znakov življenja
- se ne izčrpaš

Temeljni postopki oživljanja

Stabilni bočni položaj nezvestnega:



Temeljni postopki oživljanja

Tujek v dihalih:

- kašelj
- udarci po hrbtu (do 5x)
- Heimlichov prijem (do 5x)



Cover your fist with your other hand and thrust up and in with sufficient force to lift the victim off his feet



Oskrba ran in krvavitve

Pravilna oskrba rane:

- odkrij prizadeti del telesa
- ustavi krvavitev
- sterilno pokrij rano
- pritrdi sterilno gazo (povoj, trikotna ruta)
- imobiliziraj
- nadzoruj

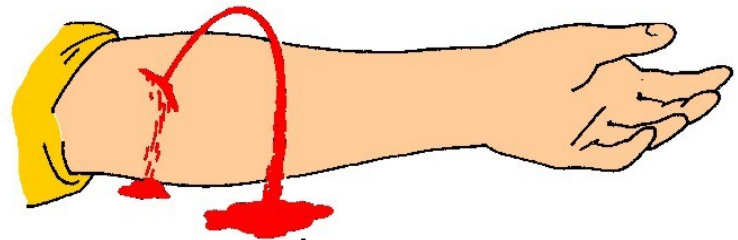
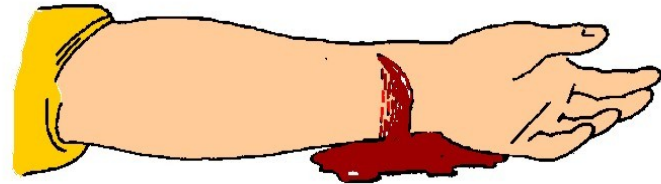
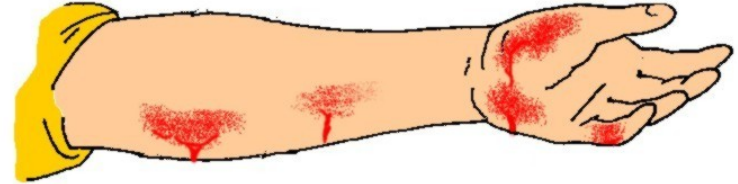
Oskrba ran in krvavitve

- ne dotikaj se rane
- ne umivaj rane in okolice
- ne pobiraj ničesar iz rane
- v rano ne vnašaj ničesar

Oskrba ran in krvavitve

Krvavitev:

- zunanja / notranja
- kapilarna, venska, arterijska



Oskrba ran in krvavitve

Znaki krvavitve:

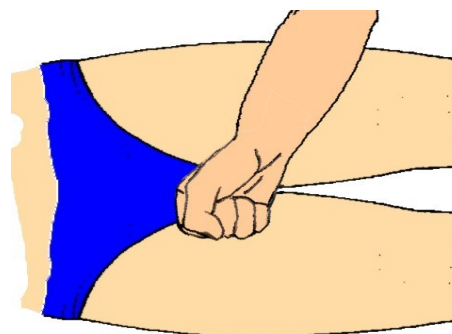
- slabost, utrujenost, žeja
- tema / megla pred očmi
- šumenje v ušesih
- občutek omedlevice
- strah, nemir
- bledica kože in sluznic
- hladen, lepljiv znoj
- hitro in plitvo dihanje
- nezavest

Oskrba ran in krvavitve

Prva pomoč pri krvavitvi:

1. Krvavitev je potrebno takoj ustaviti:

- pritisk v rano (preko gaze)
- kompresijska obveza rane
- pritisk na žilo med krvavečim mestom in srcem



Oskrba ran in krvavitve

2. Imobilizacija in dvig uda

3. Mirovanje, leže, dvig nog

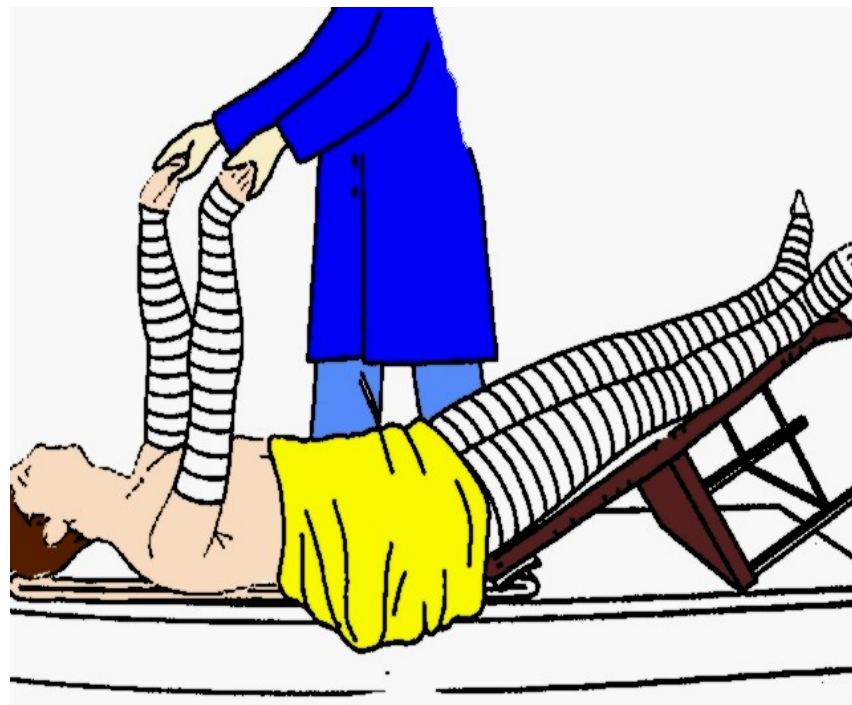
- pri poškodbi prsnega koša polsede
- pri poškodbi trebuha polleže s podloženimi koleni

4. Zaščita pred ohlajanjem

5. Ne dajemo piti, lahko močimo ustnice, izjemoma tekočina po požirkih, alkohol ne!

Oskrba ran in krvavitve

Pri hudih krvavitvah je lahko potrebna tudi avtotransfuzija: dvignemo roke in noge ter povijemo od stopal/zapestij proti trupu

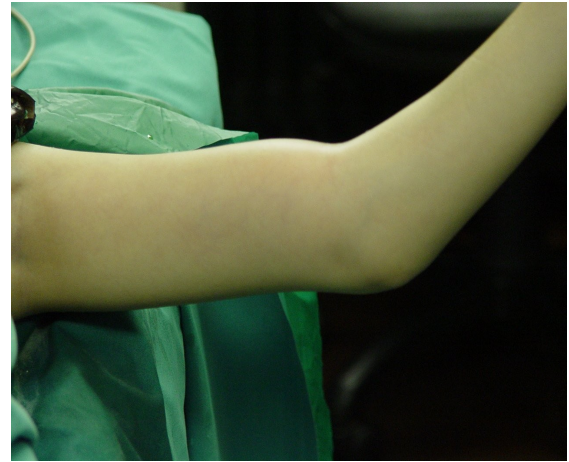


Zvini, izpahi, zlomi

- Zvin: bolečina, oteklina, podplutba, omejena gibljivost
- Izpah: bolečina, oteklina, deformacija, gibljivosti ni, podplutba
- Zlom: bolečina, oteklina, deformacija, nenormalna gibljivost, rana, krvavitev v mišičje

Zvini, izpahi, zlomi

Prva pomoč: ne uravnavaj,
imobilizacija, hlajenje, v
primeru rane sterilno
pokrij!



Imobilizacija: 2 sosednja
sklepa, improvizacija!



PRVA POMOČ

2. del

Alpinistična šola
AO Rašica

2. 3. 2006

Rok Perme

Soplezalca tik pod vrhom zadnjega raztežaja v obraz zadane kamen in mu izbije zob. Iz tega mesta prične močno krvaveti, zob ostane v ustih.

Kako zaustaviš krvavitev?
Kaj narediš z zobom?

4. Izbitje zoba

PP: usta speremo, krvavitev zaustavimo s pritiskom gaze na krvaveče mesto;

izbit zob speremo in ga vstavimo na njegovo mesto oz. držimo v ustih med zobmi in licem ali pod jezikom tako, da ga obliva slina;

čimprej je potreben obisk zobozdravnika.

Na turnosmučarskem vikendu eden od udeležencev pozabi sončna očala. Dan je jasen, snega je veliko. Po večerji v koči začne tožiti, da slabo vidi, oči ga pečejo in srbijo, močno se mu solzijo.

Za kaj gre?

Kako je potrebno ukrepati?

5. Snežna slepota

Vzroki: slaba zaščita oči, višinsko sonce in od snega odbita svetloba

Znaki: po 6-8 urah slab vid, občutek tujka v očeh, bolečine, solzenje, svetloba je moteča

PP: počitek v temnem prostoru, lahko hladni obkladki, zdravila proti bolečinam (Aspirin, Ketonar), če pri roki, antibiotično mazilo; težave izzvenijo v 12-24 urah

Na popoldanskem dostopu vaju 15 minut pred kočo ujame nevihta, strela udari v neposredni bližini in soplezalec se zgrudi brez znakov življenja, na klice se ne odziva in ne diha.

Kakšni so postopki?

6. Udar strele

Najpomembnejše je **preprečevanje!!!**

Možne posledice: zastoj dihanja in delovanja srca, opekline na mestu vstopa in izstopa, tope poškodbe oziroma zlomi, zmedenost, krči...

PP: temeljni postopki oživljanja, oskrba opeklin, imobilizacija prizadetih udov, 112 (nujno je vsaj nekaj urno opazovanje v bolnišnici)

8. Imobilizacija zlomov

Zlomov na terenu ne naravnavamo!

Pri zlomih večjih cevastih kosti (stegnenica, golenica) ali medenice lahko pride do večjih izgub krvi.

Pri odprtih zlomih najprej oskrbimo rane.

Pravilna imobilizacija na mestu poškodovanja zmanjša bolečine, zmanjša možnost zapletov, olajša transport.

Osnovno pravilo je imobilizirati 2 sosednja sklepa, izjema je zapestje.

V prvi pomoči na terenu je temelj imobilizacije improvizacija – uporabimo povoje, trikotno ruto, palice, cepin, nahrbtnik...

8. Imobilizacija zlomov

Poškodbe hrbtenice: nanje posumimo, če ima poškodovanec bolečine v vratu ali križu, če ne more gibati z okončinami, če čuti mravljinčenje ali slabo čuti dotik – kakršno koli premikanje v takih situacijah je nevarno, še posebej, če smo sami.

Poškodovanca zavarujemo, zaščitimo pred mrazom, nadzorujemo in obvestimo reševalce. Počiva leže s podlogo pod vratnim in ledvenim delom hrbtenice.

Pri sestopu z Aniča kuka se spotakneš in ob ostri skali porežeš po podlakti. Iz rane brizga svetlo rdeča kri.

Za kakšno krvavitev gre?
Kako jo zaustaviš?

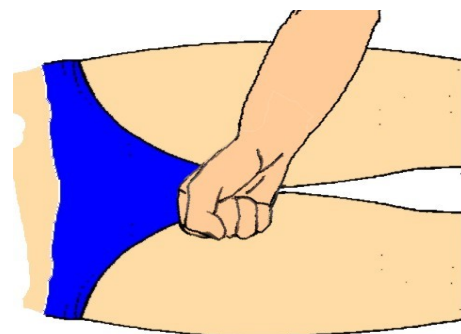
9. Zaustavljanje krvavitve

Prva pomoč pri krvavitvi:

Krvavitev je potrebno

takoj ustaviti:

- pritisk v rano (preko gaze)
- kompresijska obveza rane
- pritisk na žilo med krvavečim mestom in srcem



Večja skupina prijateljev se odpravi na treking do baznega tabora za Everest. Iz Katmanduja že prvi dan poletite na 3500 m in pričnete s hojo. Naslednji dan dosežete višino 5000 m. Zvečer eden iz skupine prične tožiti, da ga boli glava, prične bruhati, utrujen je, nima apetita.

Kaj mu je?

Kakšni so ukrepi?

Kaj je bila napaka?

10. Višinska bolezen

Večinoma se pojavlja nad 4000 m, izjemoma lahko že med 2500 in 3000 m.

Bistveno je preprečevanje: **pravilna aklimatizacija**, dobra **hidracija** (tekočina in elektroliti)!

Akutna višinska bolezen: glavobol, slabost in bruhanje, utrujenost, motnje spanja.

PP: ustaviti vzpon, zdravila proti bolečinam in bruhanju, nadzor, težave minejo po 1-3 dneh; če so trdovratne, je potreben sestop.

10. Višinska bolezen

Višinski pljučni edem: pljuča zaliva voda, smrtno nevaren zaplet. Vedno težje dihanje, izkašljevanje krvavkaste pene, huda utrujenost.

PP: čimprejšen sestop in strokovna pomoč.

Višinski možganski edem: oteklina možganov, smrtno nevaren zaplet. Zmedenost, dvojni vid, prividi, motnje ravnotežja in koordinacije, krči, zaspanost, nezavest.

PP: čimprejšen sestop in strokovna pomoč.

Kaj naj vsebuje komplet PP?

- trikotna ruta
- prvi povoj
- elastični/krep povoj
- sterilna gaza
- levkoplaster
- komplet obližev
- zaščitne rokavice
- Alu folija
- alkoholni robčki
- škarje
- piščalka
- svinčnik in kos papirja
- Lekadol tablete
- Aspirin direkt
- Naklofen/Naprosyn
- zdravila proti težavam z želodcem (Rupurut, Ranital)
- zdravila proti trebušnim krčem (Buscopan, Spasmex)
- zdravila proti alergiji (Flonidan, Claritine)
- zdravila, ki jih sicer redno jemlješ ali bi jih lahko nujno potrebovali

Kaj naj vsebuje komplet PP?



S prijateljem v tujini preko ledenika dostopata do koč pod vajinim ciljem. Ker je maj in sončno vreme, sta v kratkih rokavih. Soplezalec nenadoma izgubi tla pod nogami in pade v razpoko. Padeč uspešno zaustaviš, ugotoviš, da ima kolega verjetno zlomljen gleženj in je izgubil nahrbtnik, pričneš z reševanjem. Zaradi pomanjkljivega znanja traja 2 uri, da ga potegneš iz razpoke. Deluje zaspan, le malo odgovarja, trese se ne, koža je mrzla in bela, diha počasi.

Kako moraš ukrepati?

Kako bi bilo možno situacijo preprečiti (napake)?

7. Podhladitev

Znižanje temperature jedra telesa: blaga (do 34°C), zmerna (33-30°C), huda (29-27°C), navidezna smrt (<27°C)

Znaki: mrzla, suha koža, pomodreli prsti in ustnice, drgetanje, ki je pri globljih podhladitvah odsotno, hitro/počasno dihanje, brez reakcij na bolečino, nezavest, prenehanje dihanje in zastoj srca.

PP: zaščita pred mrazom in aktivno ogrevanje jedra telesa, uporaba alu folije, gibanje dovoljeno le pri blagi podhladitvi, nadzor in TPO, 112; čim manj gibanja z okončinami.

Nekje na sredini sestopa iz velike stene soplezalcu zdrsne na mokri skali, ujame se na roko in si zlomi zapestje.

Kako imobiliziraš tak zlom?

S kolegom se na topel septembrski dan brez oblačka odločita za pohod preko Kokrškega sedla na Grintovec, od tu na Velike pode, Skuto in sestop do bivaka pod Skuto. S seboj vzameta spalno vrečo, dolge hlače in flis ter 1,5 l vode in nekaj hrane. Zvečer v bivaku prijatelj začne tožiti, da ga boli glava, slabo mu je, enkrat bruha in toži, da je brez moči.

Kaj mu je?

Kaj lahko naredimo?

Ali je potrebno klicati GRS?

1. Sončarica in vročinska kap

Sončarica: obsevanje glave in vratu s sončnimi žarki ob slabi zaščiti, slaba hidracija;

Znaki šele po nekaj urah: glavobol, trd vrat, slabost in bruhanje, vrtoglavica, nemir, zaspanost, motnje zavesti;

PP: nadzor, senca, hlajenje glave in vratu, hladni napitki, v primeru nezavesti TPO in 112

Vročinska kap: pregretje telesa; fizični napor, neustrezna obleka, sonce, visoka vlaga, slaba hidracija

Znaki: glavobol, slabost in bruhanje, omotica, krči, vroča in suha koža, žeja, hiter utrip, nezavest

PP: nadzor, odpri obleko, hlajenje trupa in glave, če pri zavesti hladni napitki, 112

S soplezalcem sredi januarja plezata Slovensko smer v Steni. Ob vstopu je v Vratih temperatura -18°C . Zaradi slabih razmer sta na Kredarici ob 19h, temperatura tam je -9°C . Odločita se za prenočitev v koči. Že proti koncu plezarije kolega toži, da ne čuti prstov na desni nogi. V koči so prsti na desni nogi mrzli, koža je bleda, dotik čuti slabo, vendar se kmalu pojavijo bolečine. Meteorolog pove, da se bo čez noč ogrelo nad 0°C .

Kaj mu je?

Kakšna je prva pomoč?

2. Omrzline

Nastanejo pri temperaturi $<0^{\circ}\text{C}$ in so posledica zmrznjenja tkiva. Najbolj prizadeti so od srca najbolj oddaljeni deli telesa: prsti rok in nog, ušesa, nos, brada.

Znaki:

Povrhnje: bleda, trda, mrzla koža, odrevenelost in bolečine, po ogrevanju rdečina, oteklina, po 12 urah bistri mehurji, brez trajnih posledic

Globoke: bleda, trda, usnjata, mrzla koža, ni bolečin, po ogrevanju sivomodra koža, po več urah krvavi mehurji, razpadanje tkiva.

Dejanska škoda se pokaže po več dneh/tednih.

2. Omrzline

PP: zaščita pred mrazom, odstranimo mokro obleko, topli napitki; proti bolečinam Aspirin 500 mg/Naklofen duo/Ibuprofen/Tramal...; čimprejšnje ogrevanje v vodi temp. **40°C 30 minut!!!**; po potrebi sterilno pokrijemo;

Napake: ne masiramo ali drgnemo s snegom, ne ogrevamo nad ognjem, mehurjev ne prediramo, po ogrevanju ne smemo dopustiti ponovnega zmrznjenja-včasih je bolje hoditi z omrzlinami!!!

2. Omrzline



Pri počitku na sestopu s Storžiča te v roko piči kača, verjetno gad.
Mesto pika hitro pordi in oteče, drugih težav nimaš.

Kaj ukreneš?

3. Pik kače

Predel pika je otečen, pordel, boleč, vidni so sledovi ugriza, redko so prisotne druge težave.

PP: rano sterilno pokrijemo, hladimo prizadeto mesto, imobilizacija, izogibanje večjemu naporu, v primeru pojava večjih težav (težko dihanje, razbijanje srca, krči...) 112