

# První pomoc při akutních stavech ve sportu OSP.



# Obecný postup první pomoci



**První pomoc** – definujeme jako:

- Soubor jednoduchých a účelných opatření, která při náhlém ohrožení nebo postižení zdraví či života cílevědomě a účinně omezují rozsah a důsledky poškození.

**Cíle:**

- zachránit život
- zabránit zhoršení stavu
- zajistit podmínky pro zotavení

**Obecný postup**

kdy začít s poskytováním PP  
začít správně

# Obecný postup první pomoci



## Obecný postup 3 základní kroky *pro laickou první pomoc*

- 1. Zhodnoťte situaci ( v trvání vteřin )**
- 2. Zhodnoťte“ stav zraněného/postiženého - zjišťujete:**
  - stav vědomí
  - stav dýchání
  - přítomnost masivního krvácení**a řešte život bezprostředně ohrožující stavy**
- 3. Přemýšlejte, ptejte se, hledejte - prohlédněte zraněného/postiženého + stále sledujte stav**

# Obecný postup - první krok



## 1. Zhodnoťte situaci ( v trvání vteřin )

- a) **Bezpečnost** – vlastní, zdraví účastníci situace, zraněný
- b) **Mechanismus úrazu** → Co se stalo?
  - situace s podezřením na úraz páteře – mění postup
  - pády z výšky, nárazy v rychlosti > 40km/h, přímé násilí na páteř/trup, střelné rány trupu, skoky do vody s bezvědomím
  - vnitřní krvácení
- c) **Kolik** je zraněných, záchránců, co máme k dispozici, čas

*Nebezpečí nehrozí*



*Následuje Druhý krok*

# Obecný postup - druhý krok



2. Akce → přistupte ke „zraněnému“ → **zhodnoťte stav zraněného**  
prohlédněte zraněného - zjistěte stav **vědomí\*** a **dýchání\*\***  
**+ řešte zjištěný život ohrožující stav**

\**stav vědomí* - kontrola: hlasité **oslovení**, pak **dotek**, zatřesení ramen,  
případně bolestivý podnět

\*\* *stav dýchání* - kontrola: **Záklon** hlavy - uvolní dýchací cesty

- Kontrola dechu **10 s** - alespoň **2x** nadechnout

*(proud vzduchu při výdechu, pohyb hrudníku, .... )*

→ život ohrožující stavy

☞ porucha vědomí - bezvědomí

☞ porucha dýchání → ☎ 155 + zahajujete resuscitaci

☞ masivní krvácení → zastavujete masivní krvácení + ☎ 155

**odpovídáte si na otázku** *Neumírá právě teď?*

**Odovídá + nekvrácí** → 3. krok

# Obecný postup – druhý krok



U dospělého

1 záchránce

- Nereaguje? → Zakloňte hlavu  
→ Zkontrolujte dýchání → nedýchá normálně? ⇒ ☎ 155
- Stlačujte střed hrudníku 100/min, cca 5 cm hluboko
- event. po 30 stlačení proveďte 2 vdechy ...

U dítěte

- Nereaguje? → Zakloňte hlavu → nedýchá normálně?
- Proveďte úvodních 5 vdechů, pak 30 stlačení hrudníčku, 2 vdechy ....
- 1 min resuscitujte ⇒ pak ☎ 155 a pokračujte v resuscitaci

**Pokud se pacient „nebrání“/neprobouzí – pokračujte!**

Masivně krvácí → zastavte krvácení ⇒ ☎ 155

- ☞ Zraněného posadte / položte; Nasadte si gumové rukavice (či improvizujte)
- ☞ Stiskněte cévu přímo v ráně, následně můžete přiložit tlakový obvaz
- ☞ Kontrolujte životní funkce zraněného, zajistěte tepelný komfort, klid ....

# Obecný postup – třetí krok



## 3. Přemýšlejte, ptejte se, hledejte + stále sledujte stav

- Ujasněte si mechanismus úrazu
- Ptejte se na obtíže, nechte si je podrobně popsat
- Pamatuje si zraněný na událost?
- Léčí se? Užívá léky? Má alergii?
- Prohlédněte zraněného (nemocného)
  - - hledejte krvácení, rány, deformity, otoky, modřiny ...
- Sledujte stav - Nezhoršuje se ?
  - - vědomí, dýchání, bolest, krvácení, puls, kůže, teplota
- Ošetřete rány .....

☞ Shrnutí - Ujasněte si: *mechanismus úrazu + stav*

☞ Co zraněnému hrozí ? Co budete dělat ? → **ROZHODNUTÍ**  
Ošetření – odborná pomoc - .....

# První pomoc - epilepsie



- ☞ Záchvatovité onemocnění - Záchvaty křečí s poruchou vědomí
- ☞ **Velký epileptický záchvat**
- ☞ Příznaky: náhle bezvědomí, celotělové křeče, prohnutí trupu, pěna u úst, stočení očních bulbů, křeč žvýkacích svalů, mohou povolit svěrače moč. měchýře, po záchvatu ospalost, únava, amnézie
- ☞ *Malý epileptický záchvat: ztráta kontaktu, bez křečí, automatizmy*
- **PP:** zabraňte pádu - postiženého zachyťte, položte **chraňte hlavu** před úrazem: odstraňte z okolí postiženého předměty znamenající riziko poranění nerozevírejte čelisti postiženého nebraňte křečím – **nechte záchvat proběhnout** při přetrvávajícím bezvědomí po záchvatu: zajistěte volné dýchací cesty kontrolujte dýchání, při poruše dýchání: volejte 155; zahajte resuscitaci



# První pomoc - cukrovka



- ❧ Chronické onemocnění, celoživotní; Organismus není schopen zpracovávat cukr
- ❧ Příčiny:
  - ❧ Nadměrný přísun inzulínu či léků na cukrovku; vynechání jídla; nadměrná fyzická zátěž
- ❧ Postiženému hrozí:
  - ❧ poškození mozku při hypoglykémii; Nepoznáním jiného závažného stavu; Záměna za opilost
- ❧ Cíl první pomoci: zvýšit hladinu cukru (glukózy) v krvi
- ❧ Příznaky
  - ❧ Slabost, malátnost, zatmívá se před očima
  - ❧ Zmatenost; Plačtivost, ospalost; Nervozita, agresivita
  - ❧ Třes rukou, pocení, špatně od žaludku; Křeče; Postižený působí jako opilý
  - ❧ Poruchy vědomí až bezvědomí

# Obecný postup první pomoci



## ☞ Postup první pomoci:

☞ Postižený při vědomí → **podejte cukr/sladký nápoj**

/postižený musí být schopný se sám napít, není-li tomu tak nápoj nepodáváme/

☞ Nízká hladina cukru v krvi: horší se během minut; **podání cukru** rozhodující, zachrání život

☞ Vysoká hladina cukru v krvi: horší se během dnů; podání cukru - nepomůže, ale stav nezhorší

☞ Pokud se stav zlepšuje: Vyzvěte postiženého ke kontrole hladiny cukru v krvi - dále dle zjištěné hodnoty

☞ Nejde-li podat nápoj nebo se stav po podání cukru nelepší - **Volejte 155**

☞ **Postiženého sledujte, dále postupujte dle stavu**

# První pomoc - autonomní dysreflexie



- ❧ komplikace u pacientů s poraněním míchy nad 6. hrudním segmentem. Porucha autonomního nervového systému – podráždění pod úrovní míšní léze vede k těžké vazokonstrikci s paroxysmální hypertensí;
- ❧ Příznaky: bradykardie, prudká pulsující bolest hlavy. pocení, zarudnutí nad úrovní léze, úzkost, ... ; ale i bez subjektivních projevů
- ❧ Příčiny: nejčastěji distenze moč. měchýře, aj.
- ❧ Komplikace: krvácení do mozku, do sítnice, dýchací či srdeční obtíže, smrt
- ❧ Léčba: rychlá vertikalizace (ortostatické snížení TK)
- ❧ neodkladné vyřešení vyvolávající příčiny; ev. antihypertensiva
- ❧ **PP**: při epizodě – změna polohy pacienta do sedu či stoje, uvolnění pevného oblečení a kompresních pomůcek; eliminovat příčinu
- ❧ karta pro pacienty – se základní informací

# První pomoc – dýchací obtíže/ Astma



- ❧ Dýchací obtíže - řada různě závažných stavů
- ❧ Náhle vzniklé problémy s dýcháním; Pocit nedostatku vzduchu → dušnost
- ❧ U mnoha stavů/onemocnění → strach, úzkost → další zhoršení
- ❧ Příznaky:
  - ❧ *Náhlý vznik*
  - ❧ Pocit nedostatku vzduchu, nemožnost se nadechnou
  - ❧ Neschopnost říct celou větu
  - ❧ Postižený je brunátný nebo nafialovělý
  - ❧ Kašel; slyšitelné pískání, sípání, chrčení, chrapot
  - ❧ Pocit strachu
  - ❧ Postupná změna stavu vědomí – malátnost, spavost, bezvědomí
  - ❧ *Spojení dech. obtíží s bolestí na hrudi, s otokem obličeje, krku, ...*

# Obecný postup první pomoci



**První pomoc** – dle stavu a dle příčiny (*pokud ji zjistíte*)

☞ obecně

☞ **úlevová poloha** – zapřít ruce, **polosed** (podepřená záda)  
pozor nepokládat → **nenuťte jedince s dušností si lehnout!**

☞ „čerstvý“ **vzduch**

☞ pokud má postižený pro tyto situace léky - užít

☞ **Klid**

*pokud nedojde k rychlému ústupu obtíží při těchto opatření  
nebo postižený promodrává, je zmatený, nápadně rychle dýchá*

☞ **155**; do příjezdu sledovat stav a včas reagovat na změny

☞ **Astma** – léky - Ventolin, má-li je ( chron. onem., záchvaty dušnosti )

# První pomoc

## Náhle vzniklé poruchy chování – obecně



### Změny chování neodpovídající/nepřiměřené situaci

- může jít o duševní onemocnění
- jiný akutní stav měnící způsobilost k běžnému jednání
  - hypoglykémie, úraz hlavy, mrtvice, otrava, .....
- Příznaky: neodpovídající chování, neklid, zmatenost, dezorientace, agresivita, bludy, halucinace ...

PP: bezpečnost situace – pozor především u agresivity!

- přistupujte ze předu
- Udržujte bezpečnou vzdálenost + hlídejte únikovou cestu
- „neprovokovat“, nevyvolávat konflikt – tlumit pokusy o konflikt
- Zjistit potřeby postiženého
- Zajistit ZZS – 155 či 112

# Alergie - první pomoc



## Alergie - alergická reakce

- Vystupňovaná obranná reakce organismu na vstup cizorodé látky
- Různě závažná až ohrožení života; může být místní i celková
- Nepodcenit stav – může se v čase rozvinout do závažné formy
- **Příčiny:** alergen - potraviny, pyly, prach, roztoči, srst, léky, živočišné (hmyzí) jedy
- **Postiženému hrozí:** dušení pro otok dýchacích cest ; oběhové selhání
- **Cíl první pomoci:** zmírnit projevy reakce; zabránit komplikacím;  
u vážné reakce zajistit co nejrychlejší příjezd záchranné služby
- **Příznaky:**
  - **Mírná forma** – lokální příznaky  
mírný otok, zarudnutí v místě kontaktu s alergenem, svědění, slzení, zarudnutí spojivek, rýma ...
  - **Závažná forma** – celkové příznaky  
Otoky, kopřivka – i splývající projevy, svědění  
**Dechové obtíže**, sípání, „knedlík“ v krku, otok krku, dušení  
Nevolnost, zvracení; Slabost, závrať, mdloba, ztráta vědomí  
Selhání oběhu

# Alergie – postup první pomoci



## ☞ Mírná reakce

přerušit působení alergenů (opláchnout vodou, odvézt z místa, kde je alergen,...)  
užít léky (antihistaminika) např. *Zyrtec, Zodac, Xyzal, Acrius* ve formě tablet, gelů, očních či nosních kapek  
při bodnutí do úst, jazyka - „cucat“ kostky ledu, vyplachovat studenou vodou  
při místním otoku případně sundat prsteny, náramky

## ☞ Závažná reakce

- ☞ **Volejte 155** – hrozí selhání životních funkcí a smrt
- ☞ 1 tbl antihistaminika co nejdříve / *Fenistyl, Zyrtec, Dithiaden/* - rozkousat
- ☞ Uklidňujte postiženého, zabraňte prochlazení
- ☞ Poloha postiženého - volte dle stavu ....
- ☞ Při slabosti, točení hlavy, kolapsu → *Poloha vleže s podložením DK*
- ☞ Pokud postižený vlastní autoinjektor - použít /*Epipen, Anapen, Emerade/*  
nezvládne-li postižený aplikaci sám: sundejte horní kryt , přitlačte autoinjektor silou k zevní straně stehna (může být aplikován i přes oděv);  
po 10 s autoinjektor vytáhněte;  
.....
- ☞ Při poruše/zástavě dýchání - zahajte resuscitaci



# Obecný postup první pomoci



- ☞ HASÍK, J. a kol. *Standardy první pomoci*. Praha: ČČK, 2012. ISBN 978-80-87729-01-4
- ☞ ŠTĚPÁNEK, K., PLESKOT, R. a kol. *První pomoc zážitkem*. Brno: CPress a.s., 2014. 78s. ISBN 978-80-264-0105-6.