

# 155 / 112 *...ide o život!*

**N**áš sprievodca problematikou záchranných zdravotných služieb a prvou pomocou nás v tomto článku zasväť do poskytovania prvej pomoci v situáciách kedy ide naozaj o život. V jednom z našich článkov som sľúbil, že sa v tých ďalších budeme venovať oživovaniu. Toto slovo znie naozaj niekedy až magicky, no v odbornej terminológii sa tento termín povie správne kardiopulmonálna resuscitácia alebo v skratke KPR. Je to vlastne súbor úkonov, prostredníctvom ktorých sa snažíme o obnovenie činnosti srdca a pľúc, resp. o obnovenie krvného obehu a dýchania v čase bezprostredne po ich zastavení. Zahŕňa však aj samotné rozpoznanie zástavy krvného obehu a dýchania, udržiavanie priechodnosti dýchacích ciest, vypudenie cudzieho telesa z dýchacích ciest, stabilizovanú polohu a samozrejme privolanie zdravotníckej prvej pomoci. Príčinami zástavy obehu a dýchania môžu byť najmä srdcovo-cievne ochorenia, nedostatok kyslíka v krvi vplyvom dusenia (cudzí teleso v dýchacích cestách, topenie sa, škrtenie, otrava plynom a pod.), alebo úrazy či už mechanické alebo zásahom elektrického prúdu. Pokiaľ k niečomu takému dôjde priamo pred vašimi očami, stali ste sa svedkom mimoriadne závažnej udalosti a je vašou občianskou povinnosťou poskytnúť postihnutému adekvátnu prvú pomoc. Ako svedok sa musíte snažiť všimnúť si, alebo sa aspoň stručne dopátrať k úrazovému deju, teda čo a ako sa vlastne stalo. Samozrejme tiež musíte dbať na vlastnú bezpečnosť! Snažte sa vždy zistiť, či je postihnutý pri vedomí, vníma vás a je schopný s vami komunikovať. Zakričte na neho, zadržte s ním ale pozor...triasť s ním môžete iba vtedy, ak nie je dôvodné podozrenie na poranenie chrbtice, najmä krčnej. Pokiaľ reaguje, je to ten lepší prípad. Pokiaľ však nie, pokúste sa okamžite privolať odbornú prvú pomoc v podobe záchranej zdravotnej služby. Ak ste svedkami viacerí, požiadajte niekoho iného. Následne zistite, či postihnutý dýcha a či mu bije srdce. Dýchanie môžeme počuť priložením ucha k ústam a sledovaním pohybov hrudníka, keď postihnutému zakloníme hlavu. Snažíme sa tiež pátrať po cudzích telesách v dýchacích cestách. Pozor! Väčšina ľudí postihnutých zástavou srdca môže mať lapavé dychy, ktoré nemožno považovať za účinné dýchanie aj niekoľko minút po samotnej zástave. Údery srdca môžeme cítiť buďto na samotnom hrudníku, alebo na krčnej tepne prostredníctvom dvoch prstov. Takéto vyšetrenie postihnutého však nesmie trvať viac ako 10 až 30 sekúnd. Ak postihnutý dýcha a srdcová činnosť je zrejmalá, otočíme ho na bok alebo najlepšie do stabilizovanej polohy a počkáme na záchranárov. Pokiaľ však postihnutý nedýcha, nebije mu srdce, alebo nie sme si istí, okamžite zahájime oživovanie. Keď to situácia dovoľuje, otočíme postihnutého na chrbát, nájdeme predpokladaný stred hrudníka a oboma dlanami otočenými smerom na dol preloženými cez seba začneme stláčať hrudník. Stláčame ho 30 krát za sebou do hĺbky asi 5 centimetrov rýchlosťou približne 100 stlačení za minútu. Po 30 stlačeniach zakloníme postihnutému hlavu, dvoma prstami mu zapcháme nos a 2 krát do neho vdýchneme tak, aby sa mu nadvihol hrudník. Potom opäť začneme stláčať hrudník 30 krát a opakujeme 2 vdychy. Každé dve minúty zisťujeme či sa neobnovilo dýchanie a srdcová činnosť, pričom medzitým stále masírujeme hrudník a dávame umelé dýchanie z úst do úst. Všetky tieto úkony vykonávame až do príchodu odbornej pomoci, do obnovenia spontánneho dýchania a srdcovej činnosti alebo do vyčerpania záchrancu. Tento postup kardiopulmonálnej resuscitácie je platný pre všetky vekové skupiny vrátane detí, s výnimkou novorodencov na základe odporúčaní Európskej rady pre resuscitáciu (ERC) z roku 2005 a stále platia. Dúfam, že ich nebudete musieť nikdy použiť priateľia, ale ako sa hovorí „šťastie praje pripraveným“ a všetci pripravení môžu raz nám ostatným zachrániť holý život.

