

Studijní opora

PRVNÍ POMOC

Doc. MUDr. Jiří Málek, CSc., MUDr. Jan Šturma, CSc., MUDr. Eva Šimánková, MUDr. Štěpánka Vitovská, MUDr. Martin Kolář, Mgr. Ivana Trnková

Rozsah: 10 vyučovacích hodin, 15 hodin konzultací



Úvod

Obsahem předmětu je znalost poskytování první pomoci v přednemocniční péči na úrovni poučených laiků. V předmětu jsou vysvětleny a prakticky procvičeny základní principy diagnostiky stavů, které mohou vést k bezprostřednímu ohrožení zdraví a života postižených a způsoby řešení takovýchto situací improvizovanými prostředky nebo základním vybavením v rámci laické první pomoci.



Cíle studia předmětu

Cílem je seznámit studenty s obecnými základy patofyziologie urgentních stavů, jejich rozpoznání a poskytnutí základní pomoci pro podporu zdraví do předání postiženého specialistům (podle druhu postižení je to zdravotnická záchranná služba, lékařská služba první pomoci, nemocniční specialisté). Není kladen důraz na detailní pochopení patologických procesů a diagnostiku, ale především na rychlé rozpoznání problému, rychlou orientaci v situaci a správném rozhodnutí a poskytnutí adekvátní pomoci do předání pacienta zdravotníkům. V teoretické části jsou vysvětleny základní mechanismy vedoucí k poruše životně důležitých systémů a obecné zásady první pomoci, v praktické části budou studenti seznámeni se základními postupy záchrany života a prevence dalšího ohrožení zdraví postiženého. Studijní materiál obsahuje kromě doporučené literatury i výukové filmy zaměřené na praktické situace a postupy, které nemohou být procvičeny během praktické výuky (skutečné záběry z terénu, raritní situace, trikové záběry). Po absolvování předmětu by studenti měli být schopni jak sami účinně poskytnout první pomoc, tak i provádět osvětu a organizovat první pomoc mezi přihlížejícími laiky.

Konzultace elektronicky, po domluvě kontaktně

Obsah

1. Úvod,- KPR, bolest na hrudi, dušnost
2. Šok, krvácení, intoxikace, náhlé příhody břišní
3. Kardiopulmonální resuscitace – praktický nácvik
4. Obvazy, imobilizace, krevní převody, činnost při překotném porodu. Fyzikální faktory poškozující zdraví – první pomoc
5. Varia, téma dle požadavků studentů Ověření praktických dovedností při resuscitaci na modelu, ověření teoretických znalostí testem

1. Úvod, KPR, bolest na hrudi, dušnost



Časový rozsah: 2 hodiny

1. hodina - teoretické informace nutné k pochopení významu a k zvládnutí postupů neodkladné resuscitace
2. hodina – teoretické informace nutné k základním postupům první pomoci při bolesti na hrudi a dechové tísní



Cíle

Teoreticky zvládnout situace při závažných poruchách vitálních funkcí, znát praktický postup v těchto situacích.



Klíčová slova

Základní životní funkce, resuscitace, bolest na hrudi, infarkt myokardu, dušnost, pneumotorax, poruchy průchodnosti dýchacích cest, astma



Definice

KPR je soubor jednoduchých a logicky na sebe navazujících výkonů sloužících k neprodlenému obnovení průtoku okysličené krve mozkiem u osoby postižené selháním jedné či více základních vitálních funkcí.

Bolest na hrudi a náhle vzniklá dušnost jsou situace bezprostředně ohrožující život



Anotace a základní pojmy

Postup základní resuscitace dospělých

1. Zhodnocení stavu vědomí
2. Zavolání o pomoc z okolí
3. Kontrola průchodnosti dýchacích cest
4. Kontrola dostatečného spontánního dýchání
5. Nedýchá-li – aktivace ZZS (**puls nehledáme**)
6. Zahájit zevní masáž srdeční: střed hrudní kosti, 100/min, 4-5 cm hluboko
7. Přidat umělou plicní ventilaci (30 stlač:2 dechům)
8. Pokračovat do předání ZZS

Postup základní resuscitace dětí

1. Zhodnocení stavu vědomí
2. Zavolání o pomoc z okolí
3. Kontrola průchodnosti dýchacích cest
4. Kontrola dostatečného spontánního dýchání
5. Nedýchá-li, – 5 umělých dechů (**puls nehledáme**)
6. Nejeví-li známky života - zahájit zevní masáž srdeční: střed hrudní kosti, 100/min, 1/3 výšky hrudníku
7. Přidat umělou plicní ventilaci (30 stlač:2 dechům)
8. Po 1 minutě resuscitace - aktivace ZZS
9. Pokračovat do předání ZZS

Bolest na hrudníku

Zhodnotit anamnézu

Zhodnotit základní životní funkce

Postupovat dle nejhoršího možného scénáře – infarkt myokardu, jiná diagnóza

Dušnost

Zhodnotit anamnézu

Zhodnotit základní životní funkce

Postupovat dle příčiny –

cizí těleso – základní postupy k uvolnění

pneumotorax – obvaz s využitím plastické folie

astma – pomoc s aplikací léků

alergie – aplikace EpiPenu

epiglotitida, laryngitida – inhalace studeného vzduchu, klid



Příklady použití

Osoba nejevící známky života

Osoba stěžující si na náhle vzniklou bolest na hrudi

Osoba s náhlou poruchou dýchání



Kontrolní otázky

Jaká jsou kritéria pro zahájení neodkladné resuscitace

Jaký je postup neodkladné resuscitace u dětí a dospělých
Jaký je postup při podezření na srdeční infarkt
Jaký je postup při poranění hrudníku
Jaký je postup při vdechnutí cizího tělesa
Jaký je postup při astmatu
Jaký je postup při epiglottidě a laryngitidě u dětí



Otázky k zamyšlení

Byli byste schopni a ochotni zachránit život druhému člověku?



Shrnutí

„Ze statistik vyplývá, že pravděpodobně jedenkrát za život bude každý člověk vystaven situaci, kdy bude muset zachránit něčí život“



Literatura

<http://www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anesteziologie/vyuka/studijni-materialy/neodkladna-resuscitace>

<http://www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anesteziologie/vyuka/studijni-materialy/rozsirena-neodkladna-resuscitace/>

<http://www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anesteziologie/vyuka/studijni-materialy/prvni-pomoc/>

Prezentace jednotlivých témat přednášek v elektronické podobě dostupné na WWW stránce předmětu (bude umístěno na <http://vyuka.lf3.cuni.cz/>)

Kelnarová J. a kol. První pomoc I pro studenty zdravotnických oborů, Grada, 2007

Kelnarová J. a kol. První pomoc II pro studenty zdravotnických oborů, Grada, 2007

kniha Beránková, M., Fleková, A., Holzhauserová B.: První pomoc. Informatorium, Praha 2008 (nové opravené vydání)

2. Krvácení, šok, intoxikace, náhlé příhody bříšní



Časový rozsah: 2 hodiny

1. hodina - teoretické informace nutné k pochopení významu a k zvládnutí postupů při rozsáhlém krvácení, rozdělení a první pomoc u šoku
2. hodina – teoretické informace nutné k základním postupům první pomoci při intoxikacích a náhlých příhodách bříšních



Cíle

Teoreticky zvládnout situace při rozsáhlém krvácení, šoku, intoxikacích, náhlých příhodách břišních, znát praktický postup v těchto situacích.



Klíčová slova

krvácení, šok, intoxikace, náhlé příhody břišní, první pomoc



Definice

Krvácení je ztráta cirkulujícího objemu krve.

Šok je akutně vzniklý nepoměr mezi potřebou a dodávkou okysličené krve tkáním.

Rozlišujeme šok hypovolemický, distribuční, míšní, kardiogenní, obstrukční a smíšený (septický a anafylaktický).

Intoxikace je působení toxické látky, která se do organismu dostala různými cestami.

Náhlé příhody břišní jsou onemocnění břicha, která mají náhlý začátek z plného zdraví, nebo jsou náhlým zhoršením chronického stavu, mají rychlý průběh, vyžadují včasnou diagnostiku a léčbu a neléčená mají závažné komplikace včetně ohrožení života



Anotace a základní pojmy

Postup při krvácení

9. Zhodnocení rozsahu a místa krvácení
10. Zavolání o pomoc z okolí
11. Zevní krvácení
 1. uložit pacienta vleže na znak
 2. zvednout poraněnou končetinu
 3. použít tlak rukou, tlakový obvaz, škrtidlo
 4. zavolat ZZS
 5. pacienta monitorovat
12. Vnitřní krvácení a krvácení z tělních otvorů
 1. zavolat ZZS
 2. pacienta monitorovat

Postup při hypovolemickém šoku

10. Stavění zevního krvácení
11. Zavolání o pomoc z okolí + ZZS
12. Další ošetření
13. Protišoková opatření
14. Monitorace do příjezdu ZZS

Intoxikace

1. Zajistit bezpečnost zachránce
2. Zhodnotit anamnézu

3. Zhodnotit základní životní funkce
4. Podpůrná terapie - prevence sekundárního traumatu
5. Zabránění dalšího vstřebávání
6. Urychlení eliminace jedu
7. Specifická antidota
8. Symptomatická léčba
9. V případě potřeby KPR

Náhlé příhody břichní

1. Vyslovit podezření na NPB
2. Podle stavu transport na chirurgii vlastním vozidlem nebo ZZS
3. Nepodávat nic pít, ani jíst, žádné léky
4. Poloha dle stavu pacienta
5. Sledování stavu do příjezdu ZZS nebo definitivního ošetření



Příklady použití

Osoba s krvácením při řezné ráně paže
 Osoba s krvácením do břicha po úrazu
 Osoba, která se nadýchala kouře při požáru
 Osoba, která požíla toxickou látku
 Osoba s náhlou bolestí břicha



Kontrolní otázky

Jaký je postup při rozsáhlém krvácení zevním, nebo vnitřním
 Jaký je postup při podezření požití či inhalaci toxickou látkou, nebo při jejím potřísnění se
 Jaký je postup při podezření na náhlou příhodu břichní



Otázky k zamyšlení

Byli byste schopni a ochotni zachránit život druhému člověku?



Shrnutí

„Ze statistik vyplývá, že pravděpodobně jedenkrát za život bude každý člověk vystaven situaci, kdy bude muset zachránit něčí život“



Literatura

<http://www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anesteziologie/vyuka/studijni-materialy/prvni-pomoc/>

Prezentace jednotlivých témat přednášek v elektronické podobě dostupné na WWW stránce předmětu (bude umístěno na <http://vyuka.lf3.cuni.cz/>)

Kelnarová J. a kol. První pomoc I pro studenty zdravotnických oborů, Grada, 2007

Kelnarová J. a kol. První pomoc II pro studenty zdravotnických oborů, Grada, 2007

kniha Beránková, M., Fleková, A., Holzhauserová B.: První pomoc. Informatorium, Praha 2008 (nové opravené vydání)
výukový film První pomoc I a II, SZÚ, Praha, distribuce Studio Grant, Praha

3. Kardiopulmonální resuscitace – praktický nácvik



Časový rozsah: 2 hodiny

Praktický postup nácviku KPR dospělého



Cíle

Zvládnout praktický postup základní neodkladné resuscitace.



Klíčová slova

Základní životní funkce, resuscitace



Definice

KPR je soubor jednoduchých a logicky na sebe navazujících výkonů sloužících k neprodlenému obnovení průtoku okysličené krve mozkiem u osoby postižené selháním jedné či více základních vitálních funkcí.



Anotace a základní pojmy

Postup základní resuscitace dospělých

13. Zhodnocení stavu vědomí
14. Zavolání o pomoc z okolí
15. Kontrola průchodnosti dýchacích cest
16. Kontrola dostatečného spontánního dýchání
17. Nedýchá-li – aktivace ZZS (**puls nehledáme**)
18. Zahájit zevní masáž srdeční: střed hrudní kosti, 100/min, 4-5 cm hluboko
19. Přidat umělou plicní ventilaci (30 stlač:2 dechům)
20. Pokračovat do předání ZZS

Postup základní resuscitace dětí

15. Zhodnocení stavu vědomí
16. Zavolání o pomoc z okolí
17. Kontrola průchodnosti dýchacích cest
18. Kontrola dostatečného spontánního dýchání
19. Nedýchá-li, – 5 umělých dechů (**puls nehledáme**)
20. Nejeví-li známky života - zahájit zevní masáž srdeční: střed hrudní kosti, 100/min, 1/3 výšky hrudníku
21. Přidat umělou plicní ventilaci (30 stlač:2 dechům)
22. Po 1 minutě resuscitace - aktivace ZZS

23. Pokračovat do předání ZZS



Příklady použití

Osoba nejevící známky života



Kontrolní otázky

Jaká jsou kritéria pro zahájení neodkladné resuscitace
Jaký je postup neodkladné resuscitace u dětí a dospělých



Otázky k zamyšlení

Byli byste schopni a ochotni zachránit život druhému člověku?



Shrnutí

„Ze statistik vyplývá, že pravděpodobně jedenkrát za život bude každý člověk vystaven situaci, kdy bude muset zachránit něčí život“



Literatura

<http://www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anesteziologie/vyuka/studijni-materialy/neodkladna-resuscitace>
<http://www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anesteziologie/vyuka/studijni-materialy/rozsirena-neodkladna-resuscitace/>

4. Obvazy, imobilizace, krevní převody, činnost při překotném porodu. Fyzikální faktory poškozující zdraví – první pomoc



Časový rozsah: 2 hodiny

1. hodina - základní informace o obvazové technice, podání krevní transfuze, činnosti při překotném porodu
2. hodina – teoretické informace nutné k základním postupům první pomoci při poškození zdraví fyzikálními faktory



Cíle

Znát základy obvazové techniky a krevní tranfuze. Teoreticky zvládnout situace při překotném porodu, termických poranění a tonutí, znát praktický postup v těchto situacích.



Klíčová slova

obvazová technika, krevní transfuze, překotný porod, poškození teplem, poškození chladem, poškození elektrickým proudem, tonutí



Definice

Překotný porod je velmi rychle probíhající porod, při kterém nelze předpokládat transport do zdravotnického zařízení

Šok je akutně vzniklý nepoměr mezi potřebou a dodávkou okysličené krve tkáním.

Rozlišujeme šok hypovolemický, distribuční, míšní, kardiogenní, obstrukční a smíšený (septický a anafylaktický).

Intoxikace je působení toxické látky, která se do organismu dostala různými cestami.

Náhlé příhody břišní jsou onemocnění břicha, která mají náhlý začátek z plného zdraví, nebo jsou náhlým zhoršením chronického stavu, mají rychlý průběh, vyžadují včasnou diagnostiku a léčbu a neléčená mají závažné komplikace včetně ohrožení života



Anotace a základní pojmy

Krevní transfuze

21. Indikací jsou akutní krevní ztráty převyšující 30 - 40% kolujícího objemu (1500 - 2000 ml u dospělých)
22. Základní pravidla pro krevní převod
 1. indikace a souhlas pacienta
 2. odběr vzorku krve od pacienta
 3. křížový pokus, stanovení skupiny A, B, O, AB, Rh faktoru, nepravidelných skupin
 4. kontrola dokumentace a pacienta
 5. zajišťovací pokus
 6. biologický pokus
 7. záznam do chorobopisu
23. Komplikace
 1. převedení inkompatibilní krve
 2. infekce - HIV, VHB, VHC, CMV, EBV, lues
 3. alergická reakce
 4. febrilní reakce
 5. poruchy koagulace
 6. metabolická acidosa
 7. přetížení oběhu a edém plic
 8. předávkování citrátem
 9. hyperkalemie
 10. mikroagregáty
 11. pokles tělesné teploty
 12. pokles 2,3 difosfoglycerátu

Postup při překotném porodu

24. Základní opatření

1. První doba - provedení příprav
 2. Druhá doba - zábrana poranění plodu během porodu, ošetření novorozence, péče o matku
 3. Třetí doba - uschování placenty
25. Základy vedení druhé doby porodní
1. Ochrana hráze rukou
 2. Pomoc při rotaci ramínek
 3. Zábrana pádu
 4. Podvázání pupečníku 3 podvazy a jeho přerušení
 5. Odsátí a otření novorozence
 6. Prevence podchlazení novorozence
26. Resuscitace novorozence a kojence
1. prevence podchlazení
 2. zevní stimulace
 3. při apnoe, akci 60 - 100/min, cyanóze: umělá ventilace – frekvence novorozenec alespoň 30/min, kojeneček 20/min , do úst i nosu!, pouze obsah úst
 4. v případě TF < 60/min: srdeční masáž, komprese 90/min : 30 vdechů/min, poměr umělých systol a dechů je 3:1
 5. celková frekvence 120/min
 6. vyvarovat se souběhu komprese a insuflace

Popálení, opaření

10. Závažnost úrazu
1. Mechanismus úrazu
 2. Okolnosti úrazu
 3. Rozsah popálení
 4. Stupeň popálení
 5. Sdružená poranění
 6. Věk + přidružené choroby
 7. První pomoc
 8. Způsob transportu
 9. Doba do zahájení léčby
11. První pomoc
- Technická: (uhašení hořícího oděvu, vyproštění pacienta, přenesení ze zamořeného prostředí)
 - Zdravotnická: zabránit jakémukoliv vyčerpání jak fyzickému tak duševnímu
 - Přerušit působení tepla nasáklým oděvem
 - Při popálení chemikáliemi oplachovat vodou event. neutralizovat, horké masy např. asfalt neodstraňovat jen ochlazovat, odstranit prsteny a náramky
 - Zajistit analgézi: chlazení ploch začít co nejdříve po úraze vodou cca. 4° C teplou nebo chladícími rouškami. Chladíme pouze plochy na ruku nohu a obličej nebo menší plochy v jiné lokalizaci. Nesmí dojít k celkovému podchlazení organismu.
 - K popáleným plochám nutno přistupovat asepticky

Hypertermie

6. Příznaky
- pocit horka
 - žízeň
 - celková slabost

- nauzea až zvracení
- křeče
- dezorientace až ztráta vědomí
- kůže postiženého je většinou opocená, horká, v obličeji zarudlá
- puls a dech se po počátečním zrychlení zpomalují až dochází k zástavě
- tělesná teplota přesahuje 42°C
- u úžehu bolest hlavy

7. První pomoc

- Postiženého uložíme v chladnějším prostředí, nejlépe v proudícím čerstvém vzduchu, ve stínu bez přikrývání
- Snažíme se o co nejrychlejší snížení tělesné teploty – studený zábal celého těla, sprcha, koupel ve vodě 25°C
- U postižených při vědomí volíme polohu se zvýšením horní poloviny trupu a hlavy – přiložíme studený obklad na hlavu, přední plochu krku, krajinu srdeční, jaterní a do třísel
- Pokud postižený nezvrací, je při vědomí a nejsou přítomny křeče – podáváme chladné minerálky nebo iontové nápoje, nejsou-li, pak tekutiny po lžičkách s trochou kuchyňské soli a vitamínem C, studenou černou kávu nebo čaj, optimálně
- Při zástavě dýchání a krevního oběhu zahájíme neprodleně nepřímou srdeční masáž a umělé dýchání
- Neprodleně zajistíme ZZS

Omrzlina

1. Příznaky

- 1. stupeň – kůže je bledá fialově mramorovaná, postižený má pocit svírání, při zahřívání pociťuje bodavou bolest „píchání jehličkami“
- 2. stupeň – bílá až našedlá měkká tkáň, bolest, po ohřátí puchýře a otoky
- 3. stupeň – voskově bílá, tvrdá, necitlivá ložiska, hrozí odumírání tkáně

2. První pomoc

- Nikdy netřít sněhem!
- Přerušíme účinek chladu a vlhka
- zajistíme teplé prostředí v místnosti vytopené přibližně na 25°C
- Svlékáme a zouváme postiženého velice opatrně
- hrozí nebezpečí stržení puchýřů, následná infekce
- Postižený provádí aktivní (není-li možné, pak pasivní) pohyby postiženými končetinami
- Postiženou oblast bez puchýřů můžeme na 30 minut ponořit do 37 až 40°C teplé vody
- Plochu s puchýři ihned kryjeme lehkým aseptickým obvazem a udržujeme v teple
- Podávání teplého čaje s vitamínem C
- Protišoková opatření
- ZZS

Hypotermie

1. Mírné podchlazení

- Tělesná teplota 34 - 36,5 st. C
 - třes z chladu
 - bolesti v končetinách
 - modravě bledá kůže

- tachykardie
- PP:
 - transport do suchého, chráněného prostředí (závětrí)
 - převléknout z mokrého oblečení
 - pohyb aktivní, pasivní
 - teplé, slazené nápoje
 - NIKDY NE ALKOHOL!!
 - pomalé zahřívání pomocí přikrývek, teplou vodou, improvizovaně i tělesné teplo
 - zvyšování teploty postupně
- 2. Střední podchlazení
 - Tělesná teplota 30-34 st. C
 - ústup pocitu bolesti a svalového třesu
 - bradykardie, poruchy srdečního rytmu
 - nepravidelné dýchání
 - PP: jako u mírného podchlazení +:
 - nic jíst, nic pít
 - poloha na zádech
 - při bezvědomí stabilizovaná poloha
 - v případě potřeby KPR
 - ZSS
- 3. Hluboké podchlazení
 - Tělesná teplota 27-30 st. C
 - hluboké bezvědomí, široké zornice
 - oslabený tep
 - nepravidelné dýchání
 - PP: jako u středního podchlazení, ale
 - ZÁKAZ POHYBU (pasivního)
 - v případě potřeby KPR

Úraz elektrickým proudem

1. Úraz elektrickým proudem o běžném napětí (do 1 kV)
 - Vypneme proud a přerušíme dotek s vodičem
 - Kontrola základních životních funkcí
 - POZOR: hrozí fibrilace komor
 - Ošetřit popáleniny
 - Ošetřit ostatní poranění
 - Protišoková opatření
 - Včasný transport
2. Úraz elektrickým proudem o vysokém napětí
 - Zajistíme vypnutí proudu odborníkem, vyproštění HZS
 - Do této doby se zdržujeme v bezpečné vzdálenosti
 - Po vyproštění kontrola vitálních funkcí – event. KPR
 - Minimálně a šetrně měníme polohu postiženého
 - Chladíme a sterilně kryjeme popáleniny
 - Ošetříme ostatní poranění – např. znehybnění zlomenin, ošetření pneumotoraxu apod.
 - Protišoková opatření
 - Neodkladně zajistíme příjezd ZZS

Tonutí

- Včas zahájit umělé dýchání – ještě ve vodě (tam, kde se zachránce již může postavit)
- NIKDY vylévat vodu z postiženého (ztráta účinného času)
- Vyčištění dutiny ústní, záklon hlavy
- Neodkladná resuscitace
- Po obnovení fyziologických funkcí – opětovné vyšetření stavu postiženého
- Uložení postiženého do stabilizované polohy na boku
- Protišoková opatření
- Sledování vitálních funkcí
- **Vždy ZZS!**



Příklady použití

Žena, která začala rodit mimo zdravotnické zařízení

Osoba s popálením

Osoba s úrazem elektrickým proudem

Osoba, která se přehřála či podchladila

Osoba, která tonula

Osoba s omrzlinami



Kontrolní otázky

Jaký je postup při překotném porodu

Jaký je postup při termických poraněních místních i celkových

Jaký je postup při úrazu elektrickým proudem

Jaký je postup při tonutí



Otázky k zamyšlení

Byli byste schopni a ochotni zachránit život druhému člověku?



Shrnutí

„Ze statistik vyplývá, že pravděpodobně jedenkrát za život bude každý člověk vystaven situaci, kdy bude muset zachránit něčí život“



Literatura

<http://www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anesteziologie/vyuka/studijni-materialy/prvni-pomoc/>

Prezentace jednotlivých témat přednášek v elektronické podobě dostupné na WWW

stránce předmětu (bude umístěno na <http://vyuka.lf3.cuni.cz/>)

Kelnarová J. a kol. První pomoc I pro studenty zdravotnických oborů, Grada, 2007

Kelnarová J. a kol. První pomoc II pro studenty zdravotnických oborů, Grada, 2007

kniha Beránková, M., Fleková, A., Holzhauserová B.: První pomoc. Informatorium, Praha 2008 (nové opravené vydání)

výukový film První pomoc I a II, SZÚ, Praha, distribuce Studio Grant, Praha

5. Varia, téma dle požadavků studentů. Ověření praktických dovedností při resuscitaci na modelu, ověření teoretických znalostí testem



Časový rozsah: 2 hodiny

1. hodina - doplnění informací k poskytování první pomoci dle požadavku studentů
2. hodina – ověření praktických i teoretických znalostí



Cíle

Prakticky i teoreticky zvládnout situace při závažných poruchách vitálních funkcí, znát praktický postup v situacích bezprostředního ohrožení zdraví a života.



Klíčová slova

Základní životní funkce, resuscitace, první pomoc



Definice

- První pomoc je soubor jednoduchých a účelných opatření, jejichž cílem je záchrana života nebo zdraví u lidí postižených úrazem, či náhlou poruchou zdraví
- Cíle
 - ochrana vlastního zdraví
 - záchrana života
 - předcházení komplikacím
 - zajistit předpoklady pro rychlé uzdravení



Anotace a základní pojmy

Cílem tématu 5 je dokončení výuky v poskytování první pomoci



Příklady použití

Osoba s náhlou poruchou zdraví

Viz předchozí témata



Kontrolní otázky

1. Kardiopulmonální resuscitace – umělé dýchání
2. Kardiopulmonální resuscitace – nepřímá masáž srdeční
3. Tonutí
4. Bezvědomí
5. Poruchy srdečního rytmu
6. První pomoc při poranění páteře
7. První pomoc při poranění nosu
8. První pomoc při poranění oka
9. První pomoc – úrazy hlavy
10. První pomoc – průjmová onemocnění
11. Tupá poranění břicha
12. Pronikající poranění břicha
13. Tupá poranění hrudníku
14. pronikající poranění hrudníku
15. Křeče – první pomoc
16. Otrava CO
17. Zásady transportu
18. Činnost záchrance na místě nehody
19. Hromadné neštěstí – první pomoc
20. Výzva záchranné službě
21. První pomoc při popálení
22. První pomoc při úrazu elektrickým proudem
23. Stavění krvácení
24. Stabilizovaná poloha
25. Vykloubení – první pomoc
26. Zlomeniny dlouhých kostí – první pomoc
27. Druhy obvazů
28. Znehybnění

29. Šok – příčiny a první pomoc
30. Sdružená poranění /polytraumatismus/ - první pomoc
31. Zlomeniny pánve – první pomoc
32. Způsoby zajištění průchodnosti cest dýchacích
33. Překotný porod
34. Heimlichův manévr
35. Neodkladná resuscitace dětí
36. Mdloba – první pomoc
37. Poranění menšího rozsahu – první pomoc
38. Akutní otravy
39. Závažné stavy u dětí
40. Odsun a polohování
41. Náhlé příhody bříšní
42. Dušení, aspirace, cizí těleso v dýchacích cestách
43. Akutní psychické poruchy
44. Poškození chladem
45. Otevřené zlomeniny – první pomoc
46. Uštknutí hadem, bodnutí hmyzem
47. Úpal, úžeh
48. Epistaxe (krvácení z nosu)



Otázky k zamyšlení

Byli byste schopni a ochotni zachránit život druhému člověku?



Shrnutí

„Ze statistik vyplývá, že pravděpodobně jedenkrát za život bude každý člověk vystaven situaci, kdy bude muset zachránit něčí život“



Literatura

<http://www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anesteziologie/vyuka/studijni-materialy/neodkladna-resuscitace>

<http://www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anesteziologie/vyuka/studijni-materialy/rozsirena->

[neodkladna-resuscitace/](#)

<http://www.lf3.cuni.cz/cs/pracoviste/anesteziologie/vyuka/studijni-materialy/prvni-pomoc/>

Další doporučená literatura

Prezentace jednotlivých témat přednášek v elektronické podobě dostupné na WWW stránce předmětu (bude umístěno na <http://vyuka.lf3.cuni.cz/>)

Kelnarová J. a kol. První pomoc I pro studenty zdravotnických oborů, Grada, 2007

Kelnarová J. a kol. První pomoc II pro studenty zdravotnických oborů, Grada, 2007

kniha Beránková, M., Fleková, A., Holzhauserová B.: První pomoc. Informatorium, Praha 2008 (nové opravené vydání)

výukový film První pomoc I a II, SZÚ, Praha, distribuce Studio Grant, Praha

výukový film Málek J. a kol., Zajištění dýchacích cest. TM Studio, Benešov 2003

výukový film Málek J. a kol.: AED. TM Studio Benešov, 2007

výukový film Málek J. a kol.: Rozšířená resuscitace. TM Studio Benešov, 2008

výukový film Málek J. a kol.: Techniky první pomoci pro mateřské školy. TM Studio Benešov, 2009

Vybrané kapitoly z učebnic

Šeblová J., Knor J a kol. Urgentní medicína v klinické praxi lékaře, Grada, 2013

Dobiáš, V. a kol. Prednemocničná urgentná medicína. 1. vyd. Martin: Osveta, 2007

ISBN 978-80-8063-255-7

Srnský, P.: První pomoc u dětí. Grada, 2007

Petržela, M.: První pomoc. Praha, Grada, 2007

Pokorný, J. a kol.: Lékařská první pomoc. Praha: Galén 2005