

## Prva pomoč

Pravilno prvo pomoč se najlažje naučimo na tečajih, ki jih prirejajo različne organizacije in rdeči križ. Čas, ki ga boste porabili za učenje prve pomoči bodo morda najkoristneje porabljene ure v vašem življenju. Ta kratka navodila naj vas le spomnijo na najnujnejše ukrepe za rešitev življenja in zmanjšanja posledic poškodb. V nadaljevanju pa bomo na naših spletnih straneh prvo pomoč predstavili tudi bolj podrobno in slikovito.

Štiri dejanja za rešitev življenja:

- Zavaruj ponesrečenca in sebe, da ne bo še več žrtev, posebno na cesti.
- Prepreči zadušitev.
- Zaustavi zunanjo krvavitev.
- Obvesti reševalno službo (pri prometnih nesrečah tudi milico), počakaj na reševalce izjemoma poskrbi za pravilen prevoz v bolnico, kadar s tem ne ogrožaš poškodovanca.

## Krvavitev

Krvavitev iz velikih odvodnic, ki jo spoznamo tako, da svetlo rdeča kri v curku brizga iz rane, je smrtno nevarna, pravilna prva pomoč pa lahko reši življenje. Tudi pri poškodbi dovodnic kri lahko zelo močno teče, vendar ne brizga in je temnejše barve. Poškodovanec tudi iz dovodnice lahko izkrvavi. Kri iz odvodnice začasno zaustaviš tako, da pritisneš žilo med rano in srcem ob kost. Ob dovolj močnem in pravilnem pritisku krvavitev preneha. Dokončno jo zaustaviš s kompresijskim povojem: položi na rano sterilno blazinico, čezjo čvrst nerazvit povoj in preko tega obvezo čvrsto zategni. Namesto nerazvitega povoja lahko uporabiš kakšen primeren obel predmet, ki pritiska naravnost na krvavečo žilo v rani, preprečuje pa, da bi povoj zažehl ves ud in ogrozil prekrvavitev. Ud ne sme pobledeti. Na ta način lahko zaustaviš skoraj vsako krvavitev. Na mestih, kjer ni mogoče postaviti kompresijskega povoja (vrat, dimlje), pritisni v rano prst, po možnosti preko sterilne tkanine. Tako neposredno zatisneš krvavečo žilo. Tiščati moraš ves čas prevoza. Ranjenec naj leži, ne dajaj mu piti ničesar, toplo ga pokrij, aktivno ogrevanje s termoforjem pa je prepovedano. Če je izgubil dosti krvi naj leži brez vzglavja in z dvignjenim vzhodjem. Čimprej ga obzirno spravi v bolnico. Ud po možnosti imobiliziraj.

Poseben primer je krvavitev iz počenih krtic, ki takoj preneha, če bolnik leže in mu krvaveči ud dvignemo za 45°, npr. na narobe obrnjen stol.

### Pomni:

Preveza uda, ko popolnoma prekinemo krvni obtok, je zelo nevarna in ni skoraj nikoli potrebna. Če jo v izrednih razmerah vendarle uporabimo, jo moramo nadomesti z manj nevarnim kompresijskim povojem, čim sta ranjenec in reševalec na varnem mestu.

## Šok

Vsaka hujša poškodba: opeklina, večja krvavitev, rane, zlomi, posebno če jih spremljajo hude bolečine, lahko povzroči spremembe v kroženju krvi in prekrvavitvi ter prehrani organov. To je šok. Cok neposredno ogroža življenje ponesrečenca, posebno če traja dalj časa.

S prvo pomočjo želimo razvoj šoka po možnosti preprečiti ali vsaj zmanjšati njegovo težo in trajanje. Najpomembnejši ukrep je zaustaviti krvavitev. Bolečine zmanjšamo z dobro imobilizacijo. Prekrvavitev življenjsko najpomembnejših organov izboljšamo začasno tako, da poškodovanca, ki naj bo brez vzglavja, dvignemo vzhodje. Potreben je hiter, vendar obziren prevoz v bolnico. Cokirani poškodovanec je žejen, ne smemo pa mu dajati piti, lahko mu le

močimo ustnice. Pokrijemo ga toplo, aktivno ogrevanje s termoforji pa je prepovedano.

## **Postopek z rano**

Pri vsaki rani preti nevarnost okužbe. Le praske in drobne ranice lahko oskrbimo sami; temeljito jih umijemo z vodo in milom in pokrijemo s sterilno gazo. Ker pa pri vsaki rani lahko izbruhne tetanus, je najbolje, da tudi takšne rane vidi zdravnik.

Rane se ne dotikamo s prsti in je ne razkužujemo. Tujke, ki so morda v rani, pustimo pri miru. Rano krijemo s sterilno tkanino, najbolje z blazinico prvega povoja, ki jo pričvrstimo tako, da se ne premika. Poškodovani ud imobiliziramo in ranjenca čimprej spravimo do zdravnika, ker je treba rano kirurško oskrbeti v prvih 6 urah, če jo hočemo zaščititi.

## **Ugriznine**

Zaradi nevarnosti stekline, moramo pri ugrizih domačih in še posebno divjih živali postopati nekoliko drugače kot pri drugih ranah. Najprej obrišemo slino živali proč od rane, nato pa rano obilno izperemo z milnico in vodo, da v čimvečji meri odstranimo smrtno nevaren virus, ki je morda prišel v rano. Rano sterilno pokrijemo šele po izpiranju. Vsaka ugriznina sodi k zdravniku, ki bo pretehtal okoliščine ugriza in odločil o potrebnosti cepljenja proti steklini. Rival, ki ni zanesljivo stekla, ne smemo ubiti, ampak jo zapremo, da bo lahko veterinar potrdil ali izključil steklino.

## **Kačji pik**

Pik naših strupenjač za odraslega ni smrtno nevaren, nevaren pa je lahko za otroka. Pičeni naj miruje. Ud nad pičenim mestom narahlo prevezemo, le toliko, da kri in mezga iz kože in podkožja ne more proti srcu. Ud ne sme pobledeči. Imobilizacija, obkladki z raztopino kuhinjske soli in prevoz v najbližjo kirurško ustanovo, oziroma k zdravniku. Prepovedan je alkohol, zarezovanje pičenega mesta ali celo izžiganje. Izsesavanje ne škodi, koristi pa tudi ni velike.

## **Piki žuželk**

Taki piki so lahko zelo neprijetni, le izjemoma pa so tudi nevarni. Pomagamo si s hladnimi obkladki, obkladki s salmijakom, alkoholom ali močno raztopino soli. Vedeti pa moramo, da so nekateri ljudje preobčutljivi na živalske strupe in lahko umro zaradi preobčutljivostnega šoka, ali pa se zaduše zaradi otekline v žrelu. Vse to povzroči lahko navaden osji pik. Če človeka po piku obide splošna slabost, ali če začne otekati (navadno okoli oči), naj nemudoma poišče zdravnika. Tisti, ki vedo, da so podvrženi preobčutljivosti, naj imajo vedno pri sebi kakšno antihistaminsko zdravilo.

## **Poškodbe kosti in sklepov**

Sami pogosto ne moremo z gotovostjo ugotoviti za kakšno poškodbo gre. Pa to niti ni pomembno. Pri vsaki boleči poškodbi ud imobilizirajmo s priročnimi sredstvi, tako, da napravimo negibna dva sosednja sklepa. Opornice navadno postavimo kar čez obleko in pazimo, da nikjer ne tišče naravnost na koščene štrline. Priročna sredstva so razne deščice, palice, dežnik, lubje, večkrat preganjen časopis itd. Najenostavneje pa pričvrstimo nogo k nogi, ali zgornji ud k trupu, s povoji ali rutami. Pri zlomih kosti ne poskušamo uravnati. Pri izpahih sklepov ud pričvrstimo v izpahnjem položaju, tako, da poškodovanca najmanj boli. Pri odprtih zlomih najprej sterilno pokrijemo rano.

### **Pomni:**

Pri najmanjšem sumu poškodbe hrbtenice poškodovanca ne premikamo, če nimamo vsaj še dveh pomočnikov in nismo natančno seznanjeni s postopkom imobilizacije. Posebno nevarno je premikati poškodovanca z zlomom vratne hrbtenice, saj lahko povzročimo popolno ohromitev. Poškodovanca s poškodbo hrbtenice imobiliziramo in prevažamo na trdi podlagi, recimo na

snetih vratih. Neodpustljiva napaka je takega poškodovanca stlačiti v osebni avto. Glavo pri poškodbi vratne hrbtenice najlaže fiksiramo z dvema napolnjenima vrečkama, ki ju z obeh strani pritismo od ramen ob vrat in glavo tako, da se čvrsto prilegata.

### **Postopek z nezavestnim**

Rivljenje nezavestnega je, ne glede na vzrok nezavesti, neposredno ogroženo zaradi nevarnosti zadušitve. Ohlapni jezik nezavestnemu lahko pade nazaj in mu zamaši dihalno pot. Nezavestni se lahko zaduši z izbruhanimi masami, zobno protezo itd. Vse te nevarnosti odvrnemo preprosto s tem, da nezavestnega položimo v stabilno stransko lego.

### **Oživljanje**

Kadar poškodovanec ne diha, moramo takoj sprostiti dihalno pot in začeti z umetnim dihanjem. O dihanju se prepričamo tako, da pokleknemo ob poškodovanca in se z licem sklonimo ob njegova usta in nos ter gledamo prsni koš, ali se dviga in spušča ali ne. Obenem tudi slišimo in na licu čutimo ali poškodovanec diha ali ne. Ne izgubljammo časa! Poškodovancu, ki ne diha nagnemo glavo močno nazaj in s tem sprostim dihalno pot, nato pa začnemo z umetnim dihanjem z usti. Globoko zajamemo sapo, s tisto roko, ki je prosta (ena je pod vratom ponesrečenca), zatismo ponesrečenčev nos in zaobjamemo z usti ponesrečenčeva usta. Vpihnemo približno 1 l zraka. Izdihne sam zaradi elastičnosti prsnega koša. To ponavljamo 16 krat na minuto tako dolgo, da začne sam dihati. Če se želimo naučiti še drugih veščin oživljanja, moramo vaditi na posebni lutki, ki je obvezna oprema na vsakem tečaju prve pomoči. Tako bomo tudi tistim, ki se jim je pravkar ustavilo srce, morda vrnili življenje z zunanjo masažo srca. Poizkušati zunanjo masažo srca, ne da bi se tega učili pod strokovnim vodstvom, pa je nevarno. Z nepravilnim delom lahko povzročimo smrt nekoga, ki zunanje masaže sploh ni bil potreben. Umetno dihanje z usti je tako učinkovito, da so pozabljene skoraj vse metode ročnega umetnega dihanja.

Oživljanje bo najčešče potrebno pri poškodbah z električnim tokom, pri udarcu strele, različnih zadušitvah, zastrupitvah z zdravili in strupenimi plini (ogljikov monoksid), pri poškodbah glave, podhladitvi, utopitvah in srčnem infarktu.

### **Poškodbe z električnim tokom**

Ne pozabi izključiti toka! Rico odstrani tako, da jo odrineš z dolgo leseno palico. Pazi, da ne ubije še tebe! Oživljaj kot je opisano zgoraj.

### **Utopitve**

Utopljenec ne izlivaj vode iz pljuč, ker to ne more uspeti. Čim moreš, sprosti s pravilno držo glave dihalno pot in začni z umetnim dihanjem usta na usta. Če čutiš v dihalni poti odpor, izbriši usta z dvema prstoma in odstrani morebitne tujke. Z umetnim dihanjem nadaljuj, dokler utopljenec ne začne sam dihati, sicer pa vsaj 2 uri. Upanje na oživitev je veliko. Vsakdo, ki je bil potreben oživljanja spada v bolnico!

### **Dušenje**

Kadar se kdo duši, ker je vdihnil tujek, ga s plosko roko nekajkrat krepko udari po hrbtu, otroka pa pri tem še obrni za noge na glavo. Tako boš tujek navadno "izstrelil" iz sapnika.

### **Opekline**

Opekline so med najpogostejšimi poškodbami, posebno pri otrocih. S takojšnjo in pravilno prvo pomočjo lahko v veliki meri zmanjšamo posledice te strašne poškodbe. Vsako opekline moramo čimprej ohladiti z vodo. Če so opečeni manjši deli jih enostavno potopimo v mrzlo vodo, ali držimo pod curkom vodovodne pipe. Pri obsežnih opeklinah hladimo z menjavanjem hladnih

obkladkov: z vodo namočene čiste brisače itd.

Gorečega pogasimo z odejo ali plaščem, obleke ne trgamo s telesa, ampak čim hitreje hladimo. Oparjenemu obleko hitro slečemo, ker ta sicer zadržuje toploto. Opeklino hladimo, dokler boli, recimo 1/2 ure, nato jo sterilno pokrijemo. Opečeni spada v bolnico.

Le pri majhnih in povrhnjih opeklinah, ko ni mehurjev lahko počakamo in gremo k zdravniku šele, če se pojavijo mehurji.

## Sončne opeklina

Najbolje je, da jih preprečimo s pametnim in postopnim sončenjem ob uporabi zaščitnih krem. Če pa nas sonce že opeče, pomagajo hladni obkladki in kakšno hladilno mazilo, ki ga imamo skoraj pri vsaki hiši.

## Sončarica

Če močno sonce predolgo sije na nezaščiteno glavo, lahko dobimo sončarico, nevarno pregrete možganov. Bolnika boli glava, je zmeden, lahko blede, dobi vročino, v najhujših primerih pade v nezavest.

Takoj ga prenesemo v senco ali hladen prostor, glavo obložimo s hladnimi obkladki. Če je pri zavesti naj pije hladne osvežilne pijače. Alkohol in kava sta prepovedana. Čimprej v bolnišnico!

## Poškodbe zaradi mraza. Lokalne omrzline

Na prostem grej roke tako, da jih tiščiš pod pazduho. Premikaj prste na nogah, čeprav jih ne čutiš. Na vsak način se preobleci v suho. Če ti je omrznil nos, lica, ušesa, jih grej z rokami. Drgnjenje s snegom, alkohol in kajenje je prepovedano. Ko prideš v hišo potopi ude v hladno vodo, ki jo z dolivanjem tople 4 l do 2 urah segreješ na 40 stopinj. Hitro ogrevanje ob peči poveča obseg odmrtja zaradi omrzlin. Pij vroč sladkan čaj. Sterilno pokrij in k zdravniku.

## Splošna podhladitev

Podhladimo se lahko počasi, npr. v snežnem viharju ali pa na hitro - padec v ledeno vodo. Na prostem podhlajenega zavijemo v suhe odeje, ogrevamo ga lahko z lastno toploto, da se prijatelji stisnejo obenj, ne smemo ga pustiti hoditi, tudi če je pri zavesti. Transportiramo ga leže. Če je pri zavesti, topli napitki. Nezavestnemu seveda v usta ne vlivamo ničesar! Navidezno mrtvemu dajemo počasno umetno dihanje z usti: 8 x na minuto.

V hiši ogrevamo tako imenovano jedro. Preko perila položimo na prsni koš in trebuh 5x zloženo rjuho, ki smo jo namočili v topli vodi 40°C. Preko tega oblečemo pullover in anorak, zavijemo trup v astronautsko (metalizirano) folijo, ude pustimo zunaj in nato vsega zamotamo v več odej. Posebno pomembno je, da ga tesno pokrijemo okoli vratu. Toplotni ovoj ponovimo vsako uro. Ob hitri možnosti transporta ne izgublajmo časa z ogrevanjem! Podhlajenega dobro zavijemo v suhe odeje in ga ob potrebnem oživljanju, čim hitreje prepeljemo v bolnico. Alkohol je škodljiv.

## Poškodbe oči

Najpogosteje v oko pade smet ali mušica. Najbolje je počakati, da tujek odplavijo solze. Pomagaš lahko tako, da zgornjo veko narahlo povlečeš preko spodnje, kar lahko nekajkrat ponoviš. Če tujka solze ne odplavijo, ga lahko odstraniš z namočenim koncem čistega robca. Kadar je tujek pod zgornjo veko, jo moramo včasih obrniti, da pridemo do njega. Veko obrnemo preko vžigalice tako, da s prsti primemo za trepalnice. Pri obračanju veke naj poškodovanec gleda navzdol. Prej si dobro umij roke! Zapičenih tujkov ne poskušaj odstranjevati! Oko pokrij s sterilno tkanino ali s čistim robcem in takoj k zdravniku. Tako ravnaj tudi pri vsaki hujši poškodbi

očesa.

### **Poškodbe oči z jedkimi tekočinami in apnom.**

Samo takojšnje izdatno izpiranje z vodo lahko prepreči uničujoči učinek kemikalij, ki sicer pogosto povzročijo slepoto. Izpirati moramo kljub bolečinam. Pomočnik naj z obema rokama drži prizadeto oko široko odprto. Po izpiranju sterilen povoj in k okulistu.

### **Snežna slepota**

Izpostavljenost oči ultravijoličnim žarkom, posebno na spomladanskih smučiščih in visokogorskih turah, lahko povzroči boleče vnetje veznic in roženice, okvaro globljih delov očesa in začasno slepoto. Bolnik mora v temen prostor, na oči hladni obkladki s čisto vodo ali še bolje ohlajenim kamiličnim čajem in nekaj dni temna očala. Tudi varjenje brez zaščitnih očal povzroči podobne težave, prva pomoč je enaka.

### **Zastrupitev**

Strup lahko vdre v telo skozi usta, dihala in kožo. Če je bolnik strup (zdravila alkohol, pesticidi in pd.) Zaužil in je pri zavesti, mu daj piti obilo vode, potem mu s prstom draži žrelo, da bo čim več strupene snovi izbruhal. Ne daj mu piti mleka. Ctevilni strupi so topni v maščobah, s pitjem mleka pa bi na ta način še pospešil prehod strupa iz črevesja v kri. Če je kdo popil jedko kislino ali lug, naj tudi pije vodo, da s tem razredčimo jedkanino; ne smemo pa ga siliti na bljuvanje. Prav tako ne smemo siliti na bljuvanje zastrupljenca, če je močno zaspan ali nezavesten. Namestimo ga v stabilno stransko lego ter takoj pokličemo zdravnika oz. rešilni avto.

### **Zastrupitve z gobami**

Ne jej gob, ki jih ne poznaš. Tudi užitna goba lahko povzroči zastrupitev, če smo jo jedli pogreto, ali pa je stara več kot en dan. Smrtno nevarna je zastrupitev z zeleno mušnico. Navadno se tu pojavijo prvi znaki zastrupitve (bljuvanje, driska, trebušni krči) šele čez 6-24 ur po zaužitju gob. Vsak sum na tako zastrupitev sodi nemudoma v bolnišnico.

Pri zastrupitvah s strupenimi plini pride praktično najčešče v poštev ogljikov monoksid. Le-ta nastaja povsod tam, kjer gore ali tle organske snovi ob pomanjkanju kisika. Nahajamo ga predvsem v mestnem plinu izpušnem plinu avtomobilskih motorjev (zaprta garaža!), v zaprtih prostorih, kjer kurijo v pečeh in štedilnikih in odvodi v dimnik niso brezhibni, pri požarih, eksplozijah itd. Zastrupljenca čim preje odstranimo iz nevarnega okolja in ga nesemo na sveži zrak. Če ne diha, mu izvajamo umetno dihanje. Poskrbimo za nagel prevoz v bolnišnico.

Ctevilni strupi (npr. pesticidi ob neupoštevanju zaščitnih predpisov) prehajajo v telo tudi skozi kožo. V takem primeru moramo bolnika takoj povsem sleči, še pred prevozom v bolnišnico. S tem preprečimo nadaljni vdor strupa v telo. Če čas dopušča, ga tudi umijemo z mlačno milnico.

Zastrupljenca naj spremlja v bolnišnico vedno nekdo od svojcev, da bo lahko takoj posredoval vse podatke o sami zastrupitvi in o morebitnih prejšnjih boleznih. Spremljevalec naj pokaže zdravniku oz. nese v bolnišnico vse preostanke zdravil, kemikalij, pesticidov itd. ter vso zdevno embalažo. S tem bo marsikdaj zelo pomagal pri uspešnem zdravljenju zastrupljenca.