

Witam Was serdecznie, Drodzy Uczniowie!

Przesyłam Wam scenariusz i materiały do kolejnej lekcji z zakresu pierwszej pomocy.

Temat: Pierwsza pomoc przy krwawieniach.

Cele dzisiejszej lekcji to:

- zapoznanie z rodzajami krwotoków;
- zaznajomienie z najprostszymi sposobami tamowania krwawień i krwotoków;
- zapoznanie z przyczynami, objawami i pierwszą pomocą w przypadku wystąpienia wstrząsu krwotocznego;
- kształtowanie postaw humanitaryzmu, altruizmu i gotowości do niesienia pomocy potrzebującym.

1) Rodzaje krwawień

a) ze względu na rodzaj uszkodzonego naczynia:

- śródmiażdżowe,
- żyłne,
- tętnicze;

b) ze względu na lokalizację uszkodzonego naczynia:

- zewnętrzne – widoczne krwawienia z naczyń położonych powierzchownie,
- wewnętrzne – krwawienia z naczyń położonych wewnątrz ciała (krew nie jest widoczna).

2) Krwotok tętniczy a żylny

Powodem wystąpienia **krwotoku tętniczego** jest uszkodzenie naczynia tętniczego.

W naczyniach tych panuje wysokie ciśnienie, dlatego też krew tryska z rany z siłą tym większą, im większą średnicę ma uszkodzone naczynie. Krew tętnicza jest żywo czerwona (ze względu na dużą zawartość tlenu) i wypływa z rany pulsacyjnie, co zostało zobrazowane na pierwszej grafice poniższej galerii. Takie krwotoki są trudne do zatamowania i zawsze wymagają fachowej pomocy medycznej.

Krwotok żylny natomiast powstaje w wyniku uszkodzenia żyły. Krew jest ciemnoczerwona, (duża zawartość dwutlenku węgla) i wypływa z rany jednostajnym strumieniem, którego szybkość uwarunkowana jest wielkością uszkodzonego naczynia.

Uszkodzenie dużej żyły może być bardziej niebezpieczne niż uszkodzenie tętnicy, ponieważ ściany naczyń żylnych są wiotkie i mogą się rozszerzać, zwiększając utratę krwi.

Uwaga! Za niebezpieczną dla życia uznaje się utratę ok. 1/3 objętości krążącej krwi (u dorosłego mężczyzny jest to ok. 1,5-2 l). Uszkodzenie takich naczyń jak tętnica ramienna, udowa lub szyjna może spowodować śmierć w ciągu kilku minut.

3) Wstrząs krwotoczny

a) Przyczyny:

Obfite krwawienie w wyniku poważnego urazu może doprowadzić do tak dużego ubytku krwi, że organizm człowieka nie może prawidłowo funkcjonować. Wówczas dochodzi do wstrząsu krwotocznego, który jest stanem bezpośredniego zagrożenia życia.

b) Objawy:

- blada, zimna, spocona skóra,
- uczucie niepokoju, a następnie zaburzenia świadomości,
- szybkie bicie serca,
- uczucie osłabienia,
- zawroty głowy.

c) Pierwsza pomoc:

Osobę, u której podejrzewa się wstrząs krwotoczny, należy ułożyć w pozycji leżącej, z nogami lekko uniesionymi, zabezpieczyć ją przed utratą ciepła i szybko wezwać pomoc medyczną. Jeśli to możliwe, należy tamować krwawienie zewnętrzne.

4) Pierwsza pomoc w przypadku różnych rodzajów krwawień.

W zależności od rodzaju zranienia stosuje się opatrunki:

- a) osłaniające (np. na rany oparzeniowe lub przy urazach czaszkowo- mózgowych),
- b) uciskowe (przy intensywnych krwawieniach i krwotokach):
 - Najlepszym sposobem zatamowania krwawienia jest ucisk dłonią w miejscu krwawiącej rany. Należy położyć na ranę jałową gazę, a następnie mocno ucisnąć ręką. Jeśli krwawienie jest obfite i opatrunek przesiąka, w miejscu krwawienia należy dołożyć kolejną warstwę gazy i mocno ucisnąć. Może pomóc uniesienie zranionej kończyny. Jeśli rana krwawi obficie, a nie macie jałowej gazy, użyjcie innego materiału opatrunkowego.
 - Jeśli okolice rany są bardzo zabrudzone, to przed założeniem opatrunku trzeba ranę przemyć obfitym strumieniem wody (zdatnej do picia) w celu uniknięcia zanieczyszczeń.
 - Jeżeli krwawienia nie można zatamować, to rana wymaga opatrzenia w szpitalnym oddziale ratunkowym (SOR). Wraz z wezwaną na pomoc osobą dorosłą zdecydujecie o transporcie osoby poszkodowanej do SOR lub o wezwaniu pogotowia ratunkowego.

5) Krwotok z nosa – pierwsza pomoc:

Delikatnie pochyl osobę poszkodowaną do przodu i uciśnij skrzydełka jej nosa. To powinno wystarczyć do zatamowania krwawienia. Dodatkowo na karku osoby poszkodowanej

można położyć zimny okład i wypłukać jej nos (wnętrze) zimną wodą. Jeśli krwawienie nie ustanie, wezwij pogotowie ratunkowe lub przewieź poszkodowanego do SOR.

- 6) Obejrzyjcie filmik pod linkiem: <https://www.youtube.com/watch?v=oiB3Yxv9smM>, który pokazuje sposoby udzielania pierwszej pomocy w przypadku różnych rodzajów krwawień i krwotoków.
- 7) **Zapamiętajcie, że dobry ratownik to zdrowy ratownik!** W każdej sytuacji pamiętajcie również o własnym bezpieczeństwie, dlatego należy podczas tamowania krwawień stosować rękawiczki ochronne.

Praca domowa

1. Wymień 3 przypadki urazów, w których zakłada się opatrunek osłaniający.

-
-
-

2. Wymień 3 przykłady środków zastępczych, których można użyć do tamowania krwotoku, kiedy brak środków opatrunkowych.

-
-
-

3. Oceń prawdziwość podanych zdań dotyczących tamowania krwawień. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

Zdanie	Prawda	Falsz
1. Przed opatrzeniem rany należy wyjąć ciało obce (np. wbity kawałek szkła), które w niej tkwi.	P	F
2. Podczas opatrywania rany nie należy dotykać ani rany, ani powierzchni opatrunku.	P	F
3. Osoba, która ma krwotok z nosa, powinna odgiąć głowę do tyłu.	P	F
4. Opatrywanych ran nie należy przemywać spirytusem lub jodyną.	P	F
5. Opatrunek gazowy powinien pokrywać ranę oraz nieuszkodzoną skórę wokół rany.	P	F

Proszę o przesłanie tych prac domowych na adres e-mail: justyna_zawada24@interia.pl w dniu 12.05. (wtorek) w godzinach od 8.00 do 16.00. Pozdrawiam. Justyna Zawada