

Witam Was Drodzy Uczniowie!

Dzisiejsza lekcja jest wstępem do resuscytacji krążeniowo – oddechowej.

Temat brzmi: Nagle zatrzymanie krążenia. Algorytm postępowania ratowniczego.

Jak już wiecie, każdy człowiek może stać się ogniwem łańcucha przeżycia. Statystyki podają, że rocznie w Europie dochodzi do około 700 tysięcy nagłych zatrzymań krążenia. Jeśli świadkowie zdarzenia natychmiast nie podejmą resuscytacji, to szansa na przeżycie osoby w stanie zagrożenia życia wynosi zaledwie 10%. Bowiem już po mniej więcej 4 minutach od zatrzymania krążenia, w mózgu rozpoczyna się nieodwracalny proces śmierci komórek nerwowych. Podjęcie przez świadków zdarzenia resuscytacji krążeniowo – oddechowej (RKO) zatrzymuje ten proces. Bo dokąd dojedzie pogotowie w 3 - 4 minuty? Szansa na przeżycie osoby resuscytowanej przez świadków zdarzenia wzrasta 2 – 3-krotnie. To oznacza, że od świadka zdarzenia, którym kiedyś może być każdy z nas, może zależeć czyjeś życie.

1. Nagle zatrzymanie krążenia – objawy, przyczyny:

Do nagłego zatrzymania krążenia (NZK) dochodzi z bardzo wielu przyczyn, spośród których wymienić można:

- zawał mięśnia sercowego,
- zaburzenia rytmu serca,
- zatrucie,
- zator tętniczy.

Objawami mogącymi wskazywać na zaburzenia krążenia i oddychania są: utrata przytomności, oddech płytki, rzadki (rzadszy niż 2 razy na 10 sekund) lub jego brak, sinica. Najważniejszymi skutkami takich zaburzeń mogą być natomiast nieodwracalne zmiany w mózgu spowodowane długim okresem niedotlenienia (powyżej 3–5 min) oraz śmierć. Jedynym skutecznym sposobem zapobieżenia im (w warunkach nieambulatoryjnych) jest natychmiastowe przystąpienie do **resuscytacji krążeniowo-oddechowej**, prowadzonej w cyklach po 30 uciśnięć i 2 oddechy ratownicze.

2. Uciskanie klatki piersiowej

Największym zagrożeniem dla człowieka wynikającym z zatrzymania funkcji życiowych jest brak krążącej krwi, w której znajduje się wiele składników potrzebnych do życia wszystkim komórkom. Najcenniejszym z tych składników jest tlen, bez którego większość komórek bardzo szybko umiera. Narząd, który jest najbardziej wrażliwy na jego brak, to mózg. Już

po upływie 3–5 minut od NZK dochodzi do nieodwracalnych uszkodzeń mózgu, stąd przy wykonywaniu czynności ratowniczych (nazywanych resuscytacją krążeniowo-oddechową, czyli RKO) u poszkodowanego nieprzytomnego bez zachowanych funkcji życiowych szczególną uwagę zwraca się na prawidłowe uciskanie klatki piersiowej. Tylko w ten sposób tlen zgromadzony we krwi można przetransportować do wszystkich najważniejszych organów wewnętrznych poszkodowanego. Czynność uciskania klatki piersiowej jest niezmiernie prosta, a zarazem kluczowa.

Instrukcja: Uciskanie klatki piersiowej

Krok 1

Uklęknij obok poszkodowanego i ułóż dłonie na dolnej połowie jego mostka.

Krok 2

Ułóż nadgarstek drugiej dłoni na grzbiecie dłoni już leżącej na mostku.

Krok 3

Spleć palce obu dłoni, aby chwyt był stabilny.

Krok 4

Utrzymuj ramiona wyprostowane, nie uginając ich w łokciach podczas ucisku klatki piersiowej.

Krok 5

Ustaw ramiona prostopadle do klatki piersiowej.

Krok 6

Głębokość ucisku powinna wynosić co najmniej 5 cm, jednak nie więcej niż 6 cm, natomiast częstotliwość między 100 a 120 ucisków na 1 minutę.

Sposób wykonania powyższej instrukcji obrazuje nagranie wideo 1, do którego link poniżej:

<https://epodreczniki.pl/a/resuscytacja-krzeniowo-oddechowa-doroslych/DjkvZeTUo>.

3. Algorytm postępowania ratowniczego, czyli schemat postępowania w przypadku nagłego zatrzymania krążenia – przedstawia go tabela pod następującym linkiem:

<http://flipbook.nowaera.pl/dokumenty/Flipbook/Zyje-i-dzialam-bezpiecznie->

podrecznik_2/files/basic-html/page26.html. oraz filmik: https://www.youtube.com/watch?v=-yF_1BM3F8E.

Zapamiętajcie te 3 możliwe przypadki:

1. osoba poszkodowana jest przytomna i oddycha (wówczas wzywamy pomoc, jeśli jest potrzebna),

2. osoba poszkodowana jest nieprzytomna, ale oddycha (wówczas układamy ja w pozycji bezpiecznej, zwanej też boczną ustaloną (polecam filmik:
<https://www.youtube.com/watch?v=w2-Ah8SfmPU>).
3. osoba poszkodowana jest nieprzytomna i nie oddycha (wówczas wykonujemy RKO) – o tym dokładniej na następnej lekcji.

Pozdrawiam. Justyna Zawada