

Drodzy Uczniowie, witam Was serdecznie. Dzisiejsza lekcja jest kontynuacją poprzedniej i ma z nią ścisły związek. **Temat brzmi: Resuscytacja krążeniowo – oddechowa.**

### **1) Wprowadzenie do tematu lekcji.**

Czy osobie, która jest nieprzytomna i nie wykazuje żadnych funkcji życiowych, można jeszcze bardziej zaszkodzić? W takiej sytuacji liczą się sekundy. Tylko zdecydowana reakcja świadków, pozbycie się strachu i rozpoczęcie czynności ratowniczych mogą uratować ludzkie życie. Gdy osoba poszkodowana jest nieprzytomna i nie oddycha, należy wykonać resuscytację krążeniowo – oddechową (RKO).

### **2) Pojęcie resuscytacji krążeniowo – oddechowej.**

Połączenie prowadzenia uciśnień klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi nazywamy resuscytacją krążeniowo - oddechową (RKO).

### **3) Resuscytacja krążeniowo - oddechowa u osoby dorosłej.**

**Stosunek uciśnień klatki piersiowej do wdechów wynosi 30:2. U osoby dorosłej RKO zaczynamy zawsze od uciśnień klatki piersiowej.** Resuscytacja jako jeden z elementów algorytmu w sposób przystępny objaśniona jest w filmiku:

[https://www.youtube.com/watch?v=-yF\\_1BM3F8E](https://www.youtube.com/watch?v=-yF_1BM3F8E). Ten filmik przypomni Wam również cały algorytm, czyli schemat postępowania ratowniczego w przypadku nagłego zatrzymania krążenia.

Wszystkie działania związane z RKO (w jednym cyklu) powinna prowadzić jedna osoba. Jeśli to możliwe, należy dokonywać zmiany ratownika co 2 minuty lub w momencie jego zmęczenia. Należy zwracać uwagę na poprawność wykonywanych czynności. Z upływem czasu osoba prowadząca RKO może zacząć popełniać błędy, które mogą wpływać na skuteczność podjętych działań. Szczególną uwagę należy zwrócić na minimalizowanie przerw pomiędzy wdechami a uciśnięciami oraz przy zmianie ratowników. Czas na wykonanie dwóch wdechów i ponowne rozpoczęcie uciskania klatki piersiowej nie powinien być dłuższy niż 5 sekund. Natomiast gdy ratownicy się zmieniają, osoba kończąca uciski powinna głośno liczyć swoje uciśnięcia, aby druga mogła się przygotować do zmiany po wykonaniu sekwencji 30 uciśnień. Jeśli osoba wykonująca RKO nie decyduje się na wykonywanie oddechów ratowniczych, prowadzi się wyłącznie same uciski klatki piersiowej bez żadnych przerw. Wtedy zmiany dokonuje się na ustaloną wcześniej komendę, np. „zmiana za 10 uciśnień”.

Aktualne zalecenia Europejskiej Rady Resuscytacji podkreślają potrzebę minimalizowania przerw podczas RKO. Dotyczy to również konieczności podjęcia RKO jak najszybciej po stwierdzeniu oddechu nieprawidłowego. Obecne badania potwierdzają również, że szanse na przywrócenie czynności życiowych podstawowymi zabiegami resuscytacyjnymi u osób

dorosłych nie są duże i służą głównie podtrzymaniu tych czynności do przyjazdu służb ratunkowych. Dlatego nie zaleca się przerywania RKO w celu okresowego sprawdzania ewentualnego powrotu podstawowych funkcji życiowych. Podkreśla się natomiast konieczność podjęcia RKO w każdym przypadku po stwierdzeniu braku prawidłowego oddechu u poszkodowanego, niezależnie od tego, kiedy mogło dojść do utraty przytomności i zaniku podstawowych funkcji życiowych.

**Zapamiętajcie! RKO możemy przerwać tylko wtedy, gdy:**

- przybędą na miejsce wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania ratunkowe, czynności ratunkowe przejmie od nas inny świadek zdarzenia,
- poszkodowany zacznie reagować (poruszy się, otworzy oczy, zacznie kaszleć),
- opadniemy z sił i nie ma w pobliżu osoby, która może nas zmienić,
- pojawiło się zagrożenie zewnętrzne (zadymienie, pożar, agresywny pies itd.).

#### **4) Resuscytacja krążeniowo - oddechowa u dziecka.**

Zasady prowadzenia RKO u dzieci są takie same jak u dorosłych. Należy jednak pamiętać, że:

- a) resuscytację u dzieci rozpoczyna się od 5 oddechów ratowniczych,
- b) uciskanie klatki piersiowej – na co najmniej 1/3 jej głębokości (ok. 4 cm u niemowląt i przynajmniej 5 cm u dzieci powyżej 1-ego roku życia),
- c) w celu osiągnięcia właściwej głębokości:
  - u dzieci poniżej 1-ego roku życia używać należy 2 palców (wskazującego i środkowego), ułożonych na środku klatki piersiowej,
  - u dzieci powyżej 1-ego roku życia używać należy 1-ej, w przypadku starszych 2-óch dłoni.

W celu sprawdzenia swojej wiedzy wykonajcie test znajdujący się na stronie: <https://epodreczniki.pl/a/resuscytacja-krzeniowo-oddechowa-doroslych/DjkvZeTUo>, tam jest też możliwość zweryfikowania, czy udzieliliście prawidłowych odpowiedzi na poszczególne pytania. Bardzo Was proszę: ze względu na wagę tematu, konieczność jego znajomości i przydatność w życiu, podchodźcie z odpowiedzialnością do nauki tego materiału. Pozdrawiam.  
Justyna Zawada.