

ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁSI ALAPOK

Önkéntes tűzoltóként, polgárőrként gyakran kerülhetünk olyan helyzetbe, hogy – a mentők kiérkezéséig – sérülés, rosszullét miatt kell ellátni valakit. Jelen dokumentumban olyan általános elsősegélynyújtási ismereteket gyűjtöttünk össze, amelyek ilyen esetekben szó szerint életet menthetnek.

Az elsősegélynyújtás előkészítése

Az elsősegélynyújtás alapvető célja megakadályozni, hogy a bajba jutott, sérült, rosszullétet szenvedett ember állapota romoljon, amíg az orvosi segítség megérkezik.

Főbb szabályok

- A sérült ellátása az orvos feladata! Az elsősegélynyújtónak gondoskodnia kell a mentők értesítéséről, illetve arról, hogy azok megérkezéséig stabilizálja a sérültet (rosszullétet szenvedett embert stb.).
- Fontos, hogy az elsősegélynyújtó körültekintően járjon el, ne okozzon újabb, komoly sérüléseket, balesetet stb.
- Fontos, hogy a mentőket információkkal lássuk el.

A legfőbb kérdések

Ahhoz, hogy segíthessünk a mentőknek, az alábbi információkra kell választ keresnünk – elsősorban a sérült(ek) kikérdezésével, de akár szemrevételezéssel is, amennyiben az a saját testi épségünket nem veszélyezteti (pl. egy baleset helyszínén a megfelelő körültekintéssel kell eljárni).



- Mi történt?
- Hogyan történt?
- Hány sérült van?
- Milyen sérüléseik vannak?
- Van-e még valamilyen veszélyforrás, ami további sérüléseket okozhat?

Ezen kérdések megválaszolásával nem csak a mentőknek segíthetünk pontosabb adatokkal, hanem meg is tudjuk határozni azokat a teendőket, amit a sérült állapotromlásának megakadályozásáért tennünk kell.

A helyszín biztosítása

Amennyiben olyan eseményről van szó, amelynek során arra szükség van (pl. közlekedési baleset), biztosítani kell a helyszínt, hogy se a sérültet, se a segí-

tőnket ne érhesse további baleset. Amennyiben többedmagunkkal vagyunk a helyszínen, kezdjük meg a helyszín biztonságossá tételét, például az alábbiaknak megfelelő módon:

- Az úttest lezárása. Abban az esetben, ha a sérült/balesetet szenvedett/rosszszulléttel küzdő ember közúton van, le kell zárunk az út azon részét, ahol a mentés folyik. Jól láthatóan fel kell hívnunk a közlekedésben résztvevők figyelmét az akadályra.
- A veszélyforrás(ok) megszüntetése. Amennyiben a helyszínen bármi veszélyt jelenthet akár a sérülthez, akár a segítőknek, azt meg kell szüntetni (pl. villanyóra kikapcsolása az épületben, ahol áramütést szenvedett ember található; égő gépjármű eloltása stb.).
- Bámészkodók elküldése. A kíváncsiskodók zavarhatják, akadályozhatják is a munkát, illetve komoly sérülések esetén a pánikot, rosszulléteket sem lehet kizárni.
- Sérült helyzetének megítélése. A sérültet feleslegesen mozgatni tilos, kivéve, ha a helyzet megkívánja az újabb sérülések elkerülése miatt (pl. tűzveszély).

Az elsősegélynyújtás megkezdése

- A sérültet le kell ültetni vagy fektetni, ruházatát csak olyan mértékben szabad levenni, amennyire a sérülés megkívánja. A ruha eltávolítását az ép végtagnál kell kezdeni; sose ráncigáljuk, szükség esetén a ruhaujjat/nadrágszárat kell vágni!
- A mentőt mindenképpen ki kell hívni, a beteget tilos autóval elszállítani, mert jó eséllyel ront az állapotán.
- A mentőket tájékoztatni kell a következőkről:
 - a hívó neve és adatai,
 - mi és hol történt (pontos helyszín, megközelítés),

- hány sérült van, milyen és mennyire súlyos a sérülésük,
- milyen egyéb segítségre van szükség.
- Adjunk pszichés támogatást a sérültnek (ha magánál van)! Próbálja megértően meghallgatni a sérült/beteg panaszait, kérje együttműködését, igyekezzen megnyugtatni!
- Csökkentse a fertőzés lehetőségeit! Ha vérző sebet lát el, védje kezeit gumikesztyűvel, vagy, ha az nincs, zacskóval. Ha ez nem megy, legyen körültekintő, és alaposan tisztítsa meg kezeit, illetve azt a részt, amely szennyeződött.
- Óvatosan dolgozzon! Kerülje a sérülésveszélyes helyzeteket, hiszen ezzel a fertőzés veszélye tovább növekszik.

A beteg állapotfelmérése

Meg kell vizsgálni a beteget (sérültet). A következőkre vagyunk kíváncsiak:

- Eszméletén van?
- Lélegzik?
- Milyen sérülése/panaszai vannak?

Eszmélet ellenőrzése

- Kapcsolatfelvétel. Szólítsa meg a beteget, enyhén, óvatosan rázza meg.
- Ha a beteg reagál, kérdezze ki panaszairól, mondja el, hogy elsősegélyben fogja részesíteni.
- Ha a beteg nem reagál, győződjön meg arról, lélegzik-e! (Lásd a következő lépéseket.)

Légzés ellenőrzése

- Óvatosan fordítsa a hátára (ha a gerincsérülés gyanúja áll fenn, akkor többemagával!).



- Homlokánál és állánál megfogva óvatosan döntse hátrébb a fejet!
- Hajoljon a beteg fölé, fülével közelítsen a szájához, és kb. 10 másodpercig figyelje a légzést. Ez alatt kb. 2-3 lélegzetvétel számít megfelelőnek.

Eszméletlenség

Amennyiben a beteg eszméletlen, a legfontosabb feladatunk a légzés biztosítása, a légutak szabadon tartása, a fulladás megakadályozása addig, amíg az orvosi segítség megérkezik.

A teendők:

- A beteg/sérült betakarása, a kihűlés elleni védelem kialakítása (amennyiben az időjárási körülmények szükségessé teszik).
- Stabil oldalfekvés kialakítása, a szabad légutak kialakítása miatt, így elkerülve a fulladásból fakadó veszélyeket.

Stabil oldalfektetés

- Tegye a sérült Önhöz közelebb lévő karját a teste mellé úgy, hogy a keze a lába alatt legyen.
- Másik karját helyezze keresztbe a mellkasa előtt és keresztezze a távolabbi lábát a közelebbi felett.
- Miközben óvja a fejét, a távolabbi csípőjénél a ruhánál fogva fordítsa a beteget maga felé, hogy arccal lefelé feküdjön.
- Fordítsa a fejét valamelyik oldalra és ellenőrizze, hogy szabadok-e a légutak.
- Térdben hajlítsa be a felül lévő lábat, hogy megtámassza a test alsó részét.
- Hajlítsa be a felül lévő kart, hogy megtámassza a test felső részét.
- Húzza ki a másik kart a test alól és tegye mellé, hogy ne tudjon visszafordulni a háttára.



Újraélesztés

Amennyiben a sérültnél/betegnél nem észlelhetők életjelek, minél hamarabb meg kell kezdeni az újraélesztést (kivéve, ha durva, az élettel összeegyeztethetetlen sérülést tapasztalunk, pl. a fej a törzstől el lett választva).

Előfeltételek: az eszmélet és a légzés ellenőrzése (lásd fentebb).

Lépései:

- A betegnek/sérültnek kemény alapon kell feküdnie (pl. a padlón).
- Térdeljen a beteg/sérült válla mellé.
- Tegye a kezét a szegycsont alsó részére, másik kezét pedig a saját kézfejére.
- Nyújtott, mellkasra merőleges karral, feszes könyökkel nyomja le a mellkast harmincszor egymás után. Egy másodperc alatt kb. két lenyomást érdemes végezni, vagyis a harminc nyomás kb. tizenöt másodperc alatt történik meg.
- Ezek után hajtsa hátra a beteg fejét, és fújjon a beteg szájába, vagy, ha ez nem lehetséges valami miatt, az orrába. Ha van rá mód és idő, valamivel (például egy gézlappal) takarja le a beteg száját/orrát. A befújás után fordítsa el a fejét és nézzon a beteg/sérült mellkasára, majd vegyen levegőt, és ismételje meg a befújást.
- Idővesztés nélkül addig folytassa a harminc lenyomás és a két befújás váltogatását, amíg életjelenségeket nem tapasztal.

Az újraélesztés teljes folyamatát összefoglaltuk a következő oldalon található ábrán is.

ALAPSZINTŰ ÚJRAÉLESZTÉS

Basic Life Support

(European Resuscitation Council 2010)



Szólj a beteghez, és óvatosan rázd meg a vállát



Ha nem reagál, kiáltj segítséget!



Biztosíts szabad légutat!
(fej hátra - áll előre)



Normálisan veszli a levegőt?
Maximum 10 mp-ig vizsgálj!
(látom, hallom, érzem)



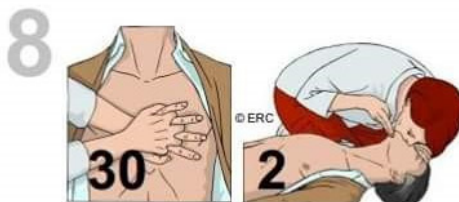
Ha nem veszli normálisan a levegőt,
vagy egyáltalán nem lélegzik, hívj
mentőt (104). Mondd a diszpécsernek,
hogy újraélesztéshez kérsz segítséget!



Az összekulcsolt kezeidet helyezd a
melkas közepére, és végezz
30 mellkasi nyomást 100-120/perc
ütemben, 5-6 cm mélyen!



A légutak szabadon tartása mellett fújj be kétszer a
beteg szájába, úgy, hogy a mellkasa megemelkedjen!
Befúvás közben fogd be a beteg orrát!



Folytasd az újraélesztést a mentők megérkeztéig, vagy amíg a
beteg magához nem tér! Egyéb esetben ne állj meg! (30
kompressziót követ 2 befúvás). Nyomd a mellkást gyorsan és
erősen!



Automata defibrillátor használata

Amennyiben elérhető a helyszínen, használhatunk külső, automata defibrillátort a szívritmuszavar megszüntetésére. Fontos kitétel azonban, hogy a defibrillátor csatlakoztatásáig a fentebb ismertetett „kézi” újraélesztést folyamatosan végezni kell, egészen addig, amíg a defibrillátor üzemkész nem lesz.

Lépések:

- Kapcsolja be a defibrillátort.
- Ragassza fel az elektródákat a beteg/sérült mellkasára. Az egyiket a mellkas jobb oldalán a kulcscsont alá, a másikat a bal oldalra, a hónalj vonalában, a negyedik-ötödik bordaközbe.
- A készülék automatikusan elemzi a szívritmust, és, amennyiben szükséges, automatikusan feltölti a kondenzátort, majd (hangjelzéssel) utasítást ad az elektromos sokk (tehát a tulajdonképpeni defibrilláció) végrehajtására.
- **Mielőtt megnyomná a sokk-gombot, mindenképpen győződjön meg róla, hogy senki nem érinti a beteg/sérült bőrét, haját, ruházatát!**



- Ha életjelenséget tapasztal, ellenőrizze a reakciókészséget és a légzést.
- Ha életjelenséget nem tapasztal, újraélesztést kell végezni két percen keresztül.
- Ha a készülék olyan szívritmust érzékel, ahol nincs szükség defibrillációra, ismételt ellenőrzésre szólít fel. Ennek hiányában két perces újraélesztést kell végezni, majd követni kell a készülék újabb utasításait. Az eltelt időt a készülék automatikusan méri és jelzi.

