

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Pierwsza pomoc - przywilej przywracania życia

Pierwsza pomoc kojarzy się m.in. z nużącymi szkoleniami BHP. W rzeczywistości - jest przywilejem przywracania do życia lub dawania szansy na szybki powrót do zdrowia. Może

sprawić, że człowiek, który nie oddycha, który w danym momencie klinicznie jest martwy - odzyska życie i wróci do rodziny, pracy, sportu czy hobby.

W drugą sobotę września obchodzimy Światowy Dzień Pierwszej Pomocy, ustanowiony z inicjatywy Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża, jednej z największych organizacji humanitarnych na świecie. Święto to ma na celu uświadomienie, jak ważna jest umiejętność udzielenia pierwszej pomocy.

Pierwsza pomoc kojarzy się głównie z nużącymi szkoleniami BHP czy przestarzałymi lekcjami przysposobienia obronnego. W rzeczywistości jednak jest przywilejem przywracania do życia lub dawania szansy na szybki powrót do zdrowia.

Doskonałym przykładem potęgi udzielania pierwszej pomocy jest mecz Dania - Finlandia, który na długo pozostanie w pamięci kibiców Euro 2020. Nikt nie spodziewał się, że młody, wysportowany piłkarz - Christian Eriksen - nagle upadnie na murawę turnieju, a jego serce przestanie pracować.

Kibice obecni na stadionie oraz zgromadzeni przed telewizorami zamarli, oglądając wieczorne spotkanie, mając w myśli jedno i najważniejsze - aby wszystko skończyło się dobrze. Nie musieli długo czekać na efekty działań ratowniczych, które były spektakularne. Gdy Eriksen opuszczał boisko na noszach, był nie tylko z powrotem żywy, ale nade wszystko transportowany z otwartymi oczami. Co więc wydarzyło się na boisku w Kopenhadze?

Nagle zatrzymanie krążenia to medyczne określenie tego, czego objawy widzieliśmy w czasie transmisji meczu. Upadek piłkarza na murawę, bez żadnych uprzednich gestów, jęków, trzymania za klatkę piersiową. Po prostu ugięcie nóg i twarde lądowanie na twarzy. W tym czasie serce Eriksena najprawdopodobniej zaczęło chaotycznie trząść się jak galareta, tym samym przestając pompować krew do najważniejszych narządów - mózgu, serca, płuc, wątroby i nerek.

Skąd tak nagłe pogorszenie zdrowia u sportowca? Czynnikiem może być wiele, włączając w nie silne emocje, suplementy diety przyjmowane w czasie treningów, ukryte choroby czy niedawne kontuzje, które mogą powodować zatory naczyń krwionośnych. Literatura przedmiotu pokazuje, że wysiłek fizyczny działa jak zapalnik w przypadku schorzeń przewlekłych, które być może, bez przekraczania granic wydolności, nigdy by się nie objawiły. W rzeczywistości nagłe zatrzymanie krążenia może występować trzy razy częściej u sportowców niż u osób, które nie uprawiają sportu zawodowo. Nagła śmierć sercowa sportowców przypisywana jest chorobom naczyń wieńcowych, uszkodzeniom samego mięśnia sercowego (często związana z przerostem komór), schorzeniom zastawek serca, a także nieprawidłowości w układzie bodźcoprzewodzącym serca.

W tym momencie jedynym ratunkiem dla poszkodowanego jest uciskanie klatki piersiowej, w przypadku Eriksena, wykonywane początkowo przez kolegę z zespołu, a następnie służby ratunkowe. Trzeba pamiętać, że te działania służą jedynie kupieniu czasu, gdyż najważniejsza jest szybka defibrylacja, która w przypadku duńskiego piłkarza przyniosła powrót jego czynności życiowych i pełnej świadomości.

Wykonanie defibrylacji do 4. minuty od zatrzymania krążenia skutkuje powrotem świadomości u 85 proc. pacjentów. Zabieg ten polega na użyciu defibrylatora, który poprzez specjalne elektrody dostarcza impuls elektryczny do nieprawidłowo pracującego serca (migotanie komór lub częstoskurcz komorowy). Życiodajny prąd ma zadanie zatrzymać chaotyczną pracę elektryczną serca, pozostawiając miejsce na odbudowanie naturalnej drogi przewodzenia.

Mając w pamięci akcję ratowniczą ze wspomnianego meczu uświadomiamy sobie, że tak ważne jest, aby każdy znał zasady udzielania pomocy, gdyż tylko wtedy możemy przywrócić naszych bliskich do życia. W warunkach codziennych zespół ratownictwa medycznego nie ma szans na przybycie w tak krótkim czasie jak służby ratunkowe na boisku, a poszkodowany może liczyć jedynie na świadków zdarzenia.

Wracając do akcji ratunkowej na Euro 2020 - uwagę zwracają dodatkowo oddechy agonalne Eriksena, które statystycznie występują w co drugim zatrzymaniu krążenia - gwałtowne, ale zarazem nieefektywne ruchu klatki piersiowej, które nie dają możliwości oddychania, gdyż w tym momencie serce przestało już prawidłowo pracować. Twarz chorego wyglądała źle - blado, bez wyrazu - jak maska. Dodatkowo widoczne drgawki mogą zmylić udzielającego pomocy, że poszkodowany żyje, skoro się porusza. Należy jednak pamiętać, że brak prawidłowego oddechu to pewna oznaka, że człowiek potrzebuje natychmiastowej pomocy, bez względu na dodatkowe objawy.

W każdej chwili możesz być świadkiem podobnego zdarzenia w pracy, szkole, domu rodzinnym czy kinie. Co zrobić w sytuacji zagrożenia?

Jeśli widzisz osobę leżącą - podejdź do niej, dotknij jej i zapytaj, czy wszystko w porządku. Jeżeli nie zareaguje - sprawdź, czy oddycha, zwracając uwagę przez 10 sekund na obecność ruchów klatki piersiowej, wygląd twarzy. Jeżeli nie widzisz oznak życia, rozpocznij mocne uciekanie środka klatki piersiowej. Ułóż dłonie na mostku, pomiędzy obojczykami a łukami żebrowymi, w centralnym miejscu klatki piersiowej. Uciskaj rytmicznie 2 razy na sekundę.

Gdy w pobliżu znajduje się AED (Automated External Defibrillator) - na portierni w biurówcu, w centrum handlowym, w obiekcie sportowym czy kulturalnym - niezwłocznie wyznacz konkretną osobę i wyślij po urządzenie. Jednocześnie: wezwij służby ratunkowe pod numerem 112 - i udzielaj pierwszej pomocy (użyj trybu głosnomówiącego). Po przybyciu osoby z defibrylatorem niezwłocznie włącz AED, przyklej elektrody i postępuj zgodnie z komunikatami głosowymi. Twoje pewne działania mogą sprawić, że człowiek, który nie oddycha, który w tym momencie klinicznie jest martwy, odzyska życie i wróci zdrowy do swojej rodziny, pracy, sportu czy hobby.

Nie tylko zatrzymanie krążenia!

W sytuacji, gdy poszkodowany nie oddycha - Twoja pomoc ma największe znaczenie. Pamiętaj, że są sytuacje równie ważne w kontekście udzielania pierwszej pomocy.

Zadławienie

W sytuacji, gdy kawałek pokarmu, klocek czy moneta zatkają drogi oddechowe, poszkodowany może liczyć jedynie na Twoją pomoc. Każdy z nas potrafi wstrzymać oddech jedynie na kilkadziesiąt sekund, po tym czasie traci przytomność, a w konsekwencji braku tlenu, dochodzi do zatrzymania akcji serca. Ważne więc, aby po zauważeniu, że ktoś się dławi (trzymanie się za szyję, zaczerwieniona twarz, rozpaczliwe szukanie pomocy i próba nabrania powietrza) pochylić poszkodowanego do przodu i uderzać mocno otwartą dłonią w plecy pomiędzy łopatki, aż do wypadnięcia ciała obcego na zewnątrz. Jeśli to nie pomaga, możesz zastosować uciśnięcia nadbrzusza, choć wymaga to wcześniejszego przeszkolenia, aby wykonać ten manewr bezpiecznie. Gdy poszkodowany straci przytomność i przestanie oddychać, powinieneś niezwłocznie rozpocząć resuscytację, wykonując na przemian 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze. Uciśnięcia powodują wzrost ciśnienia w drogach oddechowych dając szansę wypchnięcia ciała obcego na zewnątrz, oddechy mogą je wepchnąć z tchawicy do jednego z płuc, dzięki czemu chory będzie mógł oddychać, a ciało obce zostanie bezpiecznie wyciągnięte później w warunkach szpitalnych.

Krwotok

Gdy dojdzie do przecięcia dużych naczyń krwionośnych, musisz natychmiast zatamować krwawienie. Dorośli ludzie mają w sobie około 5 l krwi. Już przy utracie 1 litra krwi ich życie staje się zagrożone. Uciśnij więc mocno (oczywiście w rękawiczkach) miejsce krwawienia i w miarę możliwości unieś kończynę ku górze, aby zmniejszyć dopływ krwi. Gdy to nie pomaga, uciśnij tętnicę powyżej (tętnicę ramienną na wewnętrznej części ramienia, tuż pod bicipsem; tętnicę biodrową w pachwinie). Gdy nie możesz zatamować krwawienia, zastosuj opaskę uciskową powyżej rany - ramię lub udo (gotowy zestaw - wymaga przeszkolenia) lub zaciśnij mankiet do mierzenia ciśnienia tętniczego krwi pompując mankiet do wartości powyżej ciśnienia skurczowego, co zamknie dopływ krwi do kończyny i całkowicie zahamuje krwawienie. Zapisz godzinę zamknięcia dopływu krwi, gdyż będzie to istotne w dalszym procesie leczenia chorego.

Reakcja uczuleniowa

Coraz więcej osób manifestuje ostre reakcje uczuleniowe na leki, ukąszenia owadów czy pokarm. Lekiem, który jest ratunkiem w takiej sytuacji jest adrenalina, którą wielu alergików ma przy sobie w postaci automatycznej strzykawki (warto porozmawiać o tym ze swoim lekarzem rodzinnym lub alergologiem, który wystawi receptę). Gdy zauważysz, że po kilku minutach od użądlenia czy zjedzenia pokarmu ktoś zaczyna się dusić, jego twarz zaczyna puchnąć, pojawiają się świsty w czasie oddychania jak najszybciej wezwij pomoc i równocześnie użyj autostrzykawki z adrenaliną. Zdejmij osłonkę igły lub dedykowane zabezpieczenie i wbij urządzenie w mięsień na zewnętrznej części uda. Możesz zrobić to nawet przez ubranie - ważny jest czas i podjęcie decyzji. Adrenalina zatrzyma rozwój reakcji uczuleniowej, obkurczy naczynia krwionośne i je uszczelni, dzięki czemu uratujesz człowiekowi życie i zdrowie. Jest to jedyny skuteczny sposób pomocy osobom z ostrą reakcją uczuleniową. Inne leki (przeciwalergiczne czy sterydy) są mało skuteczne w pierwszej fazie anafilaksji, a podaż wapna zupełnie daremna.

Udar mózgu

Zatkanie mózgowego naczynia krwionośnego lub jego pęknięcie powoduje rozległe uszkodzenia mózgu. W tym przypadku ważne jest szybkie rozpoznanie objawów i natychmiastowy transport do szpitala. Symptomy, które świadczą o udarze mózgu opisano za pomocą akronimu BE FAST. Zwróć uwagę na nagłe pogorszenie poruszania się i zawroty głowy (balance), zaburzenia widzenia (eyes), zniekształcenie mimiki twarzy (face), niedowład lub zaburzenia czucia w kończynach (arm), niewyraźną mowę lub utrudnione znajdowanie słów (speech). Działaj szybko, wzywając pomoc gdy tylko zauważysz objawy (time). Nigdy nie czekaj problem sam przeminie.

Istnieje wiele innych stanów zagrożenia życia, w których być może Twój bliscy będą potrzebowali pomocy. Poszukaj w swojej okolicy praktycznego kursu pierwszej pomocy, aby wyrobić w sobie odpowiednie odruchy i zaktualizować wiedzę medyczną w zakresie udzielania pierwszej pomocy, aby inni mogli żyć.

Źródło:pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30810.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy