

Spis treści

Od Autora	5
Wstęp	7
1. Część ogólna	11
1.1. Apteczka jachtowa	13
1.2. Aseptyka i antyseptyka	66
1.3. Opatrunki	72
1.3.1. Materiały opatrunkowe	72
1.3.2. Technika zakładania opatrunków	76
1.3.2.1. Opatrunki kończyny górnej	77
1.3.2.2. Opatrunki kończyny dolnej	82
1.3.2.3. Opatrunki głowy	83
1.3.2.4. Opatrunki tułowia	87
1.3.2.5. Stosowanie chust trójkątnych	88
1.4. Zastrzyki	90
1.4.1. Instrumentarium	90
1.4.1.1. Strzykawki	90
1.4.1.2. Igły do wstrzykiwań	91
1.4.2. Technika wykonywania zastrzyków	92
1.4.2.1. Zastrzyk podskórny	93
1.4.2.2. Zastrzyk domięśniowy	94
1.5. Radiowa pomoc medyczna	96
1.5.1. Zasada posługiwania się MKS-em dla potrzeb pomocy przedmedycznej w morskiej żegludze jachtowej	101
1.6. Podstawowe metody oceny stanu chorego	107

1.6.1. Ciężota ciała	108
1.6.2. Badanie tętna	111
1.6.3. Mierzenie ciśnienia tętniczego krwi	115
1.6.4. Oddychanie	120
1.6.5. Obserwacja i badanie powłok skórnych	121
1.6.6. Obserwacja i badanie reakcji źrenic	124
2. Stany szczególnego zagrożenia życia	127
2.1. Reanimacja, zabiegi resuscytacyjne	129
2.1.1. Resuscytacja zatrzymanej akcji oddechowej	131
2.1.2. Reanimacja zatrzymanej akcji serca	136
2.2. Niedrożność układu oddechowego	140
2.2.1. Postępowanie zabezpieczające wentylację dróg oddechowych	140
2.2.2. Uduszenie	144
2.2.3. Utonięcie	146
2.2.3.1. Kurcz (skurcz) mięśniowy	150
2.2.3.2. Wstrząs termiczny	151
2.3. Przechłodzenie	152
2.3.1. Postępowanie z wyratowanym w stanie przechłodzenia	160
2.4. Przegrzanie organizmu	162
2.4.1. Udar cieplny	163
2.4.2. Wyczerpanie cieplne	168
2.4.3. Kurcze cieplne.....	174
2.5. Wstrząs urazowy	175
2.6. Postępowanie przeciwbólowe	178
2.7. Krwotok	182
2.7.1. Krwotoki zewnętrzne	182
2.7.2. Opatrunek uciskowy	183
2.7.3. Postępowanie z rannym po doraźnym zatamowaniu krwotoku	186
3. Urazy	191
3.1. Uraz głowy	193

3.1.1. Uraz powierzchniowy	193
3.1.2. Wstrząśnienie mózgu	194
3.1.3. Stłuczenie i krwiak mózgu	195
3.1.4. Złamanie powłok kostnych czaszki	196
3.2. Urazy klatki piersiowej	199
3.2.1. Zamknięte obrażenia ściany klatki piersiowej	200
3.2.1.1. Stłuczenia ściany klatki piersiowej	201
3.2.1.2. Złamanie żebra	203
3.2.1.3. Odma opłucnowa	206
3.2.2. Otwarte obrażenia klatki piersiowej	208
3.3. Urazy brzucha	211
3.3.1. Krwotoki wewnętrzne po urazie jamy brzusznej	213
3.3.2. Zapalenie otrzewnej po urazie jamy brzusznej	214
3.4. Rany	219
3.5. Oparzenia	223
3.5.1. Ocena stopnia i rozległości oparzenia	223
3.5.2. Oparzenie słoneczne	226
3.5.3. Oparzenie termiczne	226
3.5.4. Oparzenie chemiczne	227
3.6. Porażenia prądem elektrycznym	233
3.7. Urazy aparatu więzadłowo-stawowego kończyn	235
3.8. Zwichnięcie i złamanie	238
3.8.1. Złamania obojczyka	241
3.8.2. Złamania kość ramieniowej, złamania w obrębie stawu łokciowego i kości przedramienia	243
3.8.3. Uraz w obrębie stawu nadgarstkowego. Złamanie kości promieniowej w okolicy nadgarstka. Złamanie kości śródreżca i palców ręki	245
3.8.4. Złamanie w obrębie stawu biodrowego, kości udowej i stawu kolanowego	247

3.8.5. Złamanie podudzia i w obrębie stawu skokowego	247
3.8.6. Złamanie kości stopy	248
3.8.7. Złamanie otwarte	249
3.8.8. Złamanie kręgosłupa	250
3.8.9. Złamanie miednicy	253
4. Nagłe zachorowania w żegludze jachtowej	255
4.1. Zachorowania związane z zaburzeniami lub utratą świadomości	257
4.1.1. Omdlenie	257
4.1.2. Bóle głowy	259
4.1.3. Zawroty głowy	260
4.1.4. Śpiączka	261
4.1.5. Wstrząs uczuleniowy	261
4.2. Ostre choroby serca i naczyń krwionośnych	265
4.2.1. Ostre zaburzenia rytmu pracy serca	266
4.2.1.1. Częstoskurcz	266
4.2.1.2. Zwolnienie akcji serca	268
4.2.2. Choroby niedokrwienne mięśnia sercowego	268
4.2.2.1. Dusznica bolesna	269
4.2.2.2. Zawał mięśnia sercowego	271
4.2.3. Ostre choroby tętnic	275
4.2.3.1. Choroby tętnic wywołane działaniem zimna	275
4.2.3.2. Pourazowy skurcz naczyń tętniczych	277
4.2.3.3. Zatory tętnic kończyn	278
4.2.4. Ostre choroby żył	278
4.3. Ostre schorzenia dróg oddechowych	280
4.3.1. Bóle gardła, ostre zapalenie krtani, chrypka	280
4.3.2. Ostry nieżyt oskrzeli	281
4.3.3. Zapalenie płuc	282
4.3.4. Zapalenie opłucnej	282

4.3.5. Astma oskrzelowa	283
4.4. Ostre choroby przewodu pokarmowego	
i jamy brzusznej	284
4.4.1. Ciało obce w gardle i przełyku	284
4.4.2. Ostry nieżyt żołądka	285
4.4.3. Ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego	286
4.4.4. Zapalenie otrzewnej	287
4.4.5. Ostry nieżyt jelit	288
4.5. Ostre choroby układu moczowego	289
4.5.1. Zapalenie miedniczek i pęcherza moczowego	289
4.5.2. Kamica nerkowa	290
4.6. Ostre choroby reumatyczne i reumopodobne	292
4.6.1. Ostre reumatyczne zapalenie stawów	292
4.6.2. Ostre reumatyczne zapalenie mięśni	292
4.6.3. Zapalenie nerwów obwodowych	293
4.7. Ostre choroby jamy ustnej i zębów	295
4.7.1. Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej	295
4.7.2. Zapalenie okostnej zęba	295
4.8. Ostre choroby oczu	296
4.8.1. Zapalenie spojówek	296
4.8.2. Ciało obce w oku	297
4.8.3. Stłuczenie i krwiak oka	298
4.9. Ostre schorzenia ucha, nosa i gardła	299
4.9.1. Zapalenie ucha środkowego	299
4.9.2. Głuchota woszczynowa	299
4.9.3. Krwawienie z nosa	300
4.9.4. Angina	301
4.10. Choroby skóry	302
4.10.1. Ropne schorzenia skóry	302
4.10.2. Róża	303
4.10.3. Różycza	303
4.10.4. Zapalenie węzłów i naczyń chłonnych	304
4.10.5. Półpasiec	305
4.10.6. Świerzb	306

4.10.7. Grzybica naskórkowa międzypalcowa	306
4.10.8. Ostre odczyny skórne i zachorowania spowodowane ukąszeniami stawonogów i węzów jadowitych	308
4.10.8.1. Użądlenie przez owada	308
4.10.8.2. Ukąszenie przez pajęczaka	310
4.10.8.3. Ukąszenie przez żmiję	311
4.11. Choroby weneryczne	312
4.11.1. Kiła (syfilis)	314
4.11.2. Rzeżączka (tryper)	315
4.11.3. Wrzód miękki	316
4.11.4. Ziarnica weneryczna pachwin	317
5. Ostre zatrucia	319
5.1. Podział i zasady postępowania ratowniczego w zatruciach	321
5.1.1. Usuwanie nie wchłoniętej trucizny	322
5.1.2. Postępowanie podtrzymujące funkcje fizjologiczne ustroju	323
5.1.3. Usuwanie już wchłoniętej trucizny	324
5.2. Zatrucia pokarmowe	324
5.2.1. Bakteryjne zapalenie żołądkowo-jelitowe	325
5.2.2. Zatrucia jadem kielbasianym	326
5.2.3. Zatrucia używkami – alkohol, kofeina	327
5.2.3.1. Zatrucie alkoholowe	327
5.2.3.2. Zatrucie kofeiną	331
5.3. Zatrucia chemiczne	331
5.3.1. Kambuz	332
5.3.1.1. Zatrucia detergentami	333
5.3.1.2. Zatrucia kwasami	333
5.3.1.3. Zatrucia zasadami	334
5.3.2. Silnik	334
5.3.2.1. Zatrucie czteroetylkciem ołowiu	334
5.3.3. Prace bosmańskie	336
5.3.3.1. Lakiery syntetyczne	336

5.3.3.2. Żywice epoksydowe	336
5.3.3.3. Rozcieńczalniki	337
6. Stany ograniczające sprawność psychofizyczną	339
6.1. Bezsenna	340
6.2. Zmęczenie	343
6.3. Choroba morską	345
7. Załączniki	351
Tablice kodu dla potrzeb poradnictwa radio-medical:	
M I; Okolice ciała	352
M II; Spis chorób pospolitych	357
Alfabet fonetyczny INTERCO.	364
Bibliografia	365