

Spis treści

1.	Wstęp	11
1.1.	Rys historyczny	11
1.2.	Łańcuch ratunkowy	13
1.3.	Definicja i cele udzielania pierwszej pomocy	15
1.4.	Zakres udzielania pierwszej pomocy	16
1.5.	Prawne podstawy udzielania pierwszej pomocy	17
1.5.1.	Akty prawne dotyczące podejmowania czynności pierwszej pomocy	18
1.5.2.	Akty prawne dotyczące zaniechania udzielania pierwszej pomocy	19
2.	Ogólne zasady postępowania na miejscu wypadku	25
2.1.	Ocena sytuacji	26
2.2.	Ocena bezpieczeństwa	28
2.3.	Pierwsza pomoc	29
2.3.1.	Ocena stanu świadomości	30
2.3.2.	Ocena oddychania	31
2.3.3.	Wezwanie służb ratunkowych	31
2.3.4.	Wstępne badanie urazowe poszkodowanego	32
2.3.5.	Szczegółowe badanie poszkodowanego	33
2.4.	Dalsza opieka nad poszkodowanym	35
2.5.	Przekazanie informacji o poszkodowanym	35
3.	Poszkodowany nieprzytomny	37
3.1.	Sposoby udrażniania górnych dróg oddechowych	39
3.2.	Ogólne zasady postępowania z nieprzytomnym poszkodowanym	40
3.3.	Pozycja bezpieczna	41
3.4.	Pierwsza pomoc w omdleniu	45
3.5.	Pierwsza pomoc w hiperglikemii i hipoglikemii	47
3.6.	Pierwsza pomoc w napadzie padaczkowym	50
3.7.	Pierwsza pomoc w udarze cieplnym	52
4.	Ostre zespoły wieńcowe	55
4.1.	Czynniki ryzyka chorób układu krążenia	55
4.2.	Choroba niedokrwienna serca	57
4.3.	Klasyfikacja i charakterystyka ostrych zespołów wieńcowych	58
4.4.	Pierwsza pomoc w ostrych zespołach wieńcowych	60
5.	Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych	61
5.1.	Umieranie, śmierć, resuscytacja krążeniowo-oddechowa	63
5.2.	Łańcuch przeżycia	65
5.3.	Wytyczne dotyczące podstawowych zabiegów resuscytacyjnych u osób dorosłych	66
5.3.1.	Kolejność wykonywania podstawowych zabiegów resuscytacyjnych u osób dorosłych	67
5.3.2.	Zasady wykonywania podstawowych zabiegów resuscytacyjnych u osób dorosłych	74

5.4.	Użycie automatycznego defibrylatora zewnętrznego u osób dorosłych	77
5.4.1.	Wytyczne ERC dotyczące użycia automatycznego defibrylatora zewnętrznego	77
5.4.2.	Program publicznego dostępu do defibrylacji	82
5.5.	Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u kobiet w ciąży	82
5.6.	Zadławienie osoby dorosłej	83
5.6.1.	Postępowanie w przypadku niedrożności dróg oddechowych spowodowanej ciałem obcym u osób dorosłych	84
6.	Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dzieci	89
6.1.	Wytyczne dotyczące podstawowych zabiegów resuscytacyjnych u dzieci	91
6.2.	Pozycja bezpieczna	99
6.3.	Użycie automatycznego defibrylatora zewnętrznego u dzieci	99
6.4.	Zadławienie dziecka	99
6.4.1.	Postępowanie w przypadku niedrożności dróg oddechowych spowodowanej ciałem obcym u dzieci	101
7.	Obrażenia ciała	105
7.1.	Rany	107
7.1.1.	Pierwsza pomoc w przypadku ciał obcych tkwiących w skórze	113
7.1.2.	Pierwsza pomoc w przypadku ciał obcych w oku	114
7.1.3.	Pierwsza pomoc w przypadku ciał obcych w nosie lub uchu	115
7.1.4.	Pierwsza pomoc w przypadku amputacji urazowych	116
7.2.	Złamania, skręcenia, zwichnięcia	116
7.2.1.	Złamania	117
7.2.2.	Skręcenia	122
7.2.3.	Zwichnięcia	123
7.3.	Krwawienia i krwotoki	125
7.3.1.	Pierwsza pomoc w przypadku krwawienia zewnętrznego	126
7.3.2.	Pierwsza pomoc w przypadku krwawienia wewnętrznego	128
7.3.3.	Pierwsza pomoc w przypadku krwawienia z nosa	130
7.4.	Obrażenia głowy i kręgosłupa	131
7.4.1.	Obrażenia głowy	132
7.4.2.	Obrażenia kręgosłupa	134
7.5.	Obrażenia klatki piersiowej	136
7.5.1.	Pierwsza pomoc w przypadku ran klatki piersiowej	137
7.5.2.	Pierwsza pomoc w przypadku złamań żeber	138
7.6.	Obrażenia brzucha i miednicy	138
7.6.1.	Pierwsza pomoc w przypadku ran brzucha	139
7.6.2.	Pierwsza pomoc w przypadku obrażeń miednicy	140
8.	Oparzenia	141
8.1.	Oparzenia termiczne	143
8.1.1.	Ogólne zasady postępowania w oparzeniach termicznych	147
8.2.	Oparzenia chemiczne	150
8.2.1.	Ogólne zasady postępowania w oparzeniach chemicznych	151
8.3.	Oparzenia słoneczne	152
8.4.	Oparzenia dróg oddechowych	153
8.5.	Oparzenia elektryczne	153
8.5.1.	Ogólne zasady postępowania w oparzeniach elektrycznych	156
8.5.2.	Porażenie piorunem	157

9.	Obrażenia wywołane działaniem zimna	159
9.1.	Hipotermia	161
9.2.	Odmrożenie	163
10.	Wstrząs	167
11.	Wypadki drogowe	171
11.1.	Ogólne zasady postępowania w wypadkach drogowych	173
11.2.	Wypadki motocyklowe	177
12.	Podtopienie	179
12.1.	Zasady ratowania tonących	181
12.2.	Pierwsza pomoc i podstawowe zabiegi resuscytacyjne u tonących	183
12.2.1.	Hipotermia u tonących	185
12.2.2.	Wymioty i regurgitacja u tonących	185
12.2.3.	Obrażenia kręgosłupa u tonących	186
12.2.4.	Tonięcie w wodzie słodkiej i słonej	186
13.	Zatrucia	187
13.1.	Rodzaje i przyczyny zatruc	187
13.2.	Objawy zatrucia	190
13.3.	Pierwsza pomoc w zatruciach	192
13.3.1.	Sposoby usuwania trucizn	194
13.3.2.	Stosowanie odtrutek	196
13.4.	Najczęściej spotykane zatrucia, ich objawy, pierwsza pomoc	198
13.4.1.	Zatrucie lekami	198
13.4.2.	Zatrucie alkoholem etylowym	201
13.4.3.	Zatrucie alkoholem metylowym	202
13.4.4.	Zatrucie substancjami żrącymi i pestycydami	203
13.4.5.	Zatrucie tlenkiem węgla	203
13.4.6.	Zatrucie gazami drażniącymi	207
13.4.7.	Zatrucie jadem kielbasianym	207
13.4.8.	Zatrucie grzybami	208
13.5.	Ośrodki ostrych zatruc	211
	Piśmiennictwo	213
	Skorowidz	226