

Spis treści

1. Wstęp	9
2. Akty prawne i rozporządzenia	11
3. Etapy i zasady udzielania pomocy przedmedycznej.....	15
3.1. Podstawowe etapy udzielania pomocy	15
3.1.1. Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia	15
3.1.2. Kontrola czynności życiowych – ocena stanu poszkodowanego lub poszkodowanych.....	16
3.1.3. Wezwanie pomocy	19
3.1.4. Dalsze udzielanie pomocy	19
3.2. Podstawowe zasady udzielania pomocy	20
3.2.1. Próba nawiązania kontaktu/rozmowa z poszkodowanym	20
3.2.2. Pozostań przy poszkodowanym	20
3.2.3. Nie przenoś poszkodowanego, jeśli nie zagraża mu bezpośrednio niebezpieczeństwo	21
3.2.4. Zabezpiecz poszkodowanego przed skrajnymi temperaturami	21
3.2.5. Nie podawaj poszkodowanemu nic do picia, jedzenia oraz żadnych leków	22
4. Techniki i metody udzielania pomocy odpowiednio związane ze stanem poszkodowanego	23
4.1. Utrata przytomności	23
4.1.1. Omdlenie – płytka utrata przytomności	24
4.1.2. Głęboka utrata przytomności	25
4.2. Zatrzymanie oddechu	26

4.2.1. Pozycja boczna bezpieczna (ustalona).....	27
4.3. Zatrzymanie krążenia	29
4.4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa / Automatyczna defibrylacja zewnętrzna	30
4.4.1. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO).....	30
4.4.2. Automatyczna defibrylacja zewnętrzna	32
4.5. Zakrztuszenia/zachłyśnięcia	35
4.5.1. Zakrztuszenie osoby dorosłej. Poszkodowany jest przytomny i znajduje się w pozycji stojącej	36
4.5.2. Zakrztuszenie osoby dorosłej. Poszkodowany jest przytomny i znajduje się w pozycji leżącej	36
4.5.3. Zakrztuszenie osoby dorosłej. Poszkodowany jest nieprzytomny	39
4.5.4. Zakrztuszenie kobiety w ciąży	39
4.5.5. Zakrztuszenie dziecka (wiek poniżej siedmiu lat). Dziecko jest przytomne	40
4.5.6. Zakrztuszenie dziecka (wiek poniżej siedmiu lat). Dziecko jest nieprzytomne.....	40
4.5.7. Zakrztuszenie niemowlęcia. Niemowlę jest przytomne... ..	41
4.5.8. Zakrztuszenie niemowlęcia. Niemowlę jest nieprzytomne.....	41
4.6. Wstrząsy	41
4.6.1. Wstrząs hipowolemiczny	42
4.6.2. Wstrząs kardiogeny.....	42
4.6.3. Wstrząs anafilaktyczny	43
4.6.4. Cukrzyca	46
4.6.5. Hiperglikemia (śpiączka cukrzycowa).....	46
4.6.6. Hipoglikemia (niedocukrzenie).....	47
4.6.7. Zawał serca.....	48
4.6.8. Drgawki (epilepsja)	49
4.7. Krwotoki	51
4.7.1. Krwotok wewnętrzny	52
4.7.2. Krwotok zewnętrzny pośredni	53
4.7.3. Krwotok zewnętrzny.....	54
4.8. Urazy	55
4.8.1. Urazy kręgosłupa i/lub rdzenia kręgowego	56
4.8.2. Urazy klatki piersiowej (złamania żeber)	57
4.8.3. Urazy miednicy.....	57
4.8.4. Urazy szyi oraz krtani i tchawicy.....	59

4.9. Oparzenia i odmrożenia	61
4.9.1. Oparzenia	61
4.9.2. Porażenie prądem elektrycznym	62
4.9.3. Odmrożenia	63
4.10. Ewakuacja	65
4.11. Apteczka pierwszej pomocy	69
4.11.1. Uniwersalna podstawowa apteczka pierwszej pomocy ...	69
4.11.2. Apteczka samochodowa	70
4.11.3. Apteczka turystyczna	70
4.11.3. Apteczka biurowa/domowa	71
5. Budowa i funkcje organizmu	73
5.1. Układ oddechowy	73
5.2. Układ krążenia	75
5.2.1. Serce	75
5.2.2. Naczynia krwionośne	76
5.3. Układ nerwowy	77
5.3.1. Neuron	79
5.2.1. Rdzeń kręgowy	80
5.2.2. Autonomiczny układ nerwowy	81
5.4. Układ mięśniowy	82
5.5. Budowa i funkcje skóry	84
5.5. Podsumowanie	85
6. Literatura	87
7. O autorach	89