

Az elsősegély tíz parancsolata

FONTOSABB HÍVÓSZÁMOK

- MENTŐK 104 (ezt próbáld előbb) vagy 112
- TÚZOLTÓK: 105
- RENDŐRSÉG: 107

1. Ne ess kétségbe, mérd fel a helyzetet:

Az USA-ban három S betűt követnek:

S=Safety (Biztonságban vagyok?)

S=Scream (Hívtam segítséget? Kell-e segítség?)

S=Stimulation (betegvizsgálat)

- **BIZTONSÁGBAN VAGY-e?** Hol van a beteg? Pincében? Közúton? Mérgező gázok? Elektromos áram?

- ha **eszméletlen**, nem reagál: **KIÁLTS SEGÍTSÉGÉRT**, utána tégy a leírtak szerint
- ha **fullad**, kiütései vannak, feldagadt: **KIÁLTS SEGÍTSÉGÉRT**, utána tégy a leírtak szerint

2. eszméletlenség: nem reagál (megszólítás+megrázás+fájdalominger)

Teendők: Segítség + légzése van-e? Keringése van-e?

Ha igen: STABIL OLDALFEKTETÉS, Ha nincs: LÉLEGEZTESD, MELLKASKOMPRESSZIÓ, HA TUDOD (ez elsajátítható)

3.fájdalom: ha tudod, határozd meg mi lehet az oka:

- **fejfájás:** mikor aggódj? Ha fejfájás mellett jelentkezik még: hányás, hányinger, szédülés, tarkókööttség (nyakát megemelve a test is emelkedik), őzfej kéztartás, vadászkutya fekvés, kicsiknél elesettség
- **hasfájás:** mikor aggódj? Ha fekvő helyzetbe megnyomva a gyerek (vagy felnőtt) hasát kökemény, ordít a fájdalomtól, hőemelkedéssel társul, összegörnyed, hasa érzékeny, pulzus szapora, levegőt kapkodja

EZEKBE AZ ESETEKBE: fejfájás esetén sok folyadék ajánlott, amellett, hogy segítséget hívj! Ha un. akut has szindróma van (az előbb leírtak szerinti görcsös fájdalom), TILOS etetni és itatni a beteget, SOS mentő és/vagy orvos!

4. baleset:

- sérülés típus szerint:

- **horzsolás:** lemosás+fertőtlenítés (Betadine, jódérezékenyeknek ne!)+fedőkötés - hasított/vágott sebzés: lemosás+fertőtlenítés+fedőkötés

- **hasított/vágott** sebzés vénás vagy artériás vérzéssel: vérzéscsillapítás+fertőtlenítés(esetleg)+nyomókötés (ha nagyon intenzíven vérzik, NE bajlódj a fertőtlenítéssel)

-**rándulás:** nyugalomba helyezés, jegelés, esetleg fájdalomcsillapítás

- **ficam:** rögzítés, fájdalomcsillapítás + RTG!

- **törés:** rögzítés, fájdalomcsillapítás, fontos: ha nyílt törés, vagy diszlokált (elmozdult), ne kezd el mozgatni. Nyílt törést kötzd be: MENTŐ!

- **agyrázkódás:** tünetek: szédülés, hányinger, hányás (sokszor inger nélkül), fejfájás, emlékezet kiesés, zavartság, megkérdezi percenként, hogy mi történt, desorientált (nem tudja, milyen nap van ma, stb) az agyrázkódás ellátásához MENTŐ! Addig amíg megérkezik nyugalomba helyezés (pl. fektetés, ültetés), nyugtatás.
- **égés, termikus baleset:** az égés fokától, kiterjedésétől függetlenül: ELSŐ LÉPÉS: 10-15 percig folyó hideg vizes mosás! Ha nagyobb felület, akkor hosszabb ideig! Másodfokú 10 % vagy harmadfokú 1-2%-ot meghaladó égés már KÓRHÁZI feladat! MENTŐ! Másod, harmadfokú égésre TILOS bármiféle spray-t vagy kenőcsöt tenni! FONTOS! Minden égéstípusnál masszív folyadékpótlás (itatás!!!)

NB: a beteg tenyerének felülete = 1% ! elsőfokú = bőrpír, másodfokú = hólyagok megjelenése, harmadfokú = hólyag+gennyes váladék, mély seb

5. Belgyógyászat:

Gyerek esetében ritka, hogy belgyógyászati akut kórképek megjelennek. Mégis gondoljunk rá, ha már ismert asztmás a gyermek, vagy fizikai megerőltetés után fullad, allergiás, stb. Minden esetben: nyugalomba helyezés, esetleg vérnyomásmérés, pulzus-számolás, MENTŐ!

Kisgyereknél nagyon gyakori a pszeudo-crupp betegség, éjjel hosszú, "ugató" köhögés, amely elesettséggel, sápadtsággal, fuldoklással jár. Ilyenkor a szülő elsősorban megijed, pedig a pszeudo-crupp fő okozója az, hogy a lakást túlfűtötték, száraz lett a levegő. Természetesen a mentőt értesíteni kell, amennyiben ez először fordul elő, és a szülő még nincs kiképezve. Addig is a teendő: megfogjuk a kicsit, belecavarjuk a pokrőcba, és kimegyünk vele az udvarra. Hideg, nedves levegő

hatására szűnni fog a szűkület, a gyerek "jobban" kap majd levegőt, az ugató köhögés múlni fog. Ismétlődő esetekre az orvos szteroid tartalmú kúpot ír majd fel (Recdodelt). Ezt a kúpot azért is érdemes beszerezni, mert akut allergiás esetekben is nagyon jól használható!

Ha eszméletlenné válik, az előbbiek szerint cselekedj!

Ájulás, kollapszus (felnőtt esetében is): legtöbbször hosszabb ideig történő állás, vagy folyamatos fizikai megterhelés, esetleg ülő vagy fekvő helyzetből történő hirtelen felállás okozza.

Téves ellátás, amit látunk például iskolai rendezvényeken, hogy ráncigálják, megfogják, kivezetik, vizes borogatást adnak az elájult fiatalnak. Egyedüli teendő lenne pedig: hanyatt fektetjük és felemeljük a két lábát! Ha egy-két (hangsúlyozom nem több!) percen belül nem múlik el az eszméletlenség (ezt vizsgáljuk!) akkor légzés, keringés vizsgálata (ha nincs légzés, keringés: újraélesztés), ha van akkor stabil oldalfekvés. Ezen esetekben haladéktalanul MENTŐ!

Felnőtteknél: klasszikus szívinfarktus tünetei: mellkasi nyomó, szorító fájdalom, bal vállba, kezekbe, kisugárzó fájdalom, légszomj, pánik érzés, megsemmisülés érzés, gyomorgörcs, nyak körüli fájdalom, vérnyomás emelkedés majd drasztikus süllyedés. Ezek külön-külön, más sorrendben is előfordulnak. Ha ismert szívbeteg, akkor Nitrát spray van nála biztos, azzal befúj 1-2 puff-ot, de fontos a MENTŐ! Ha van a betegnél vagy nálunk ASPIRIN tableta (vagy Colfarit, stb) elrágatjuk a beteggel.

Asztmás, fulladós betegeknél biztos van spray, erre kérdezzünk rá!! Fulladós betegeknek fél-ülő, ülő helyzetet kell!! A ruházat meglazítása ajánlott! Lehetőleg a vizes rongyokat mellőzzük!

6. Neurológia:

Leggyakrabban gyermekeknél az epilepsziás rohammal találkozunk, amit orvosilag GM-nek (Grand Mal) hívnak a klasszikus értelemben. Rángatózással, habzó szájjal, eszméletvesztéssel jár. Mindig MENTŐT kell hívni, még akkor is, ha ismert és visszatérő rohama van, legfeljebb a mentő és a szülő majd egyezkednek a helyszínen. Ha új epilepsziás, akkor pedig feltétlen MENTŐ! Mit csináljunk a mentő megérkezéséig? Roham alatt csak a fejét kell védenünk, ez fontos! TILOS a szájba nyúlkálni! Ilyenkor olyan szájzára lehet a betegnek, hogy leharaphatja az ujjunkat! Roham után légzés, keringés vizsgálata, stabil oldalfekvés, ha a légzés-keringés rendben van! MENTŐ!

Idősebbeknél a STROKE-ra is gondoljunk: eszméletlenség, vagy csak fél oldali bénulás, beszéd kiesés, zavartság, esetleg görcsök, rángatózás, stb. A STROKE agyi érkatasztrófák gyűjtő megnevezése. Minden esetben MENTŐ és orvosi feladat az ellátása.

Teendők a megérkezéséig: nyugalomba helyezés (ha eszméletén van kissé megemelt fejjel fektetés), esetleg vérnyomás mérés, légzés-keringés figyelése!

Pánikbetegség: sajnos egyre gyakrabban találkozunk pánikbetegséggel. Sokszor a beteg fetreng a földön, fél, kapkodja a levegőt, remeg, sőt a kézfejekon torziós kis

görcsöket is megfigyelhetsz. Általában mindenki megijed tőle. Sokszor sír is, majd, hogy a figyelmet jobban felhívja magára eszméletlenséget szimulál. FONTOS, hogy mindezek tudatában a pánikbetegséget és legfőképpen a beteget az elsősegélynyújtó vegye komolyan!

A pánikbetegnél általában paradox jelenséget figyelhetünk meg, tehát szaporább pulzus mellett ugyan, de normál vérnyomást mérünk. Látható viszont, hogy kapkodja a levegőt. Ez a kapkodás kisebb fokú oxigénhiányhoz vezet (mert a széndioxid-receptorok szabályozzák a légzést, valamint a hiperventilláció (gyors légzés) miatt fokozódik a kalcium kiáramlása a sejtközötti térből), ezért remeg és görcsöl egy kicsit.

Ennek ellátása pofon egyszerű, megkérjük a beteget, hogy nejlön zacskóba lélegezzen bele (azért mert akkor több széndioxidot lélegez be, ami a szén-dioxid receptorok izgatása során megszünteti az agyban az oxigén hiányt.)

Tehát pánik betegnél beszéljessünk vele, és nejlön zacskóba lélegeztessük! Ha nem megy aszótértés vele, akkor hívjunk mentőt.

7. Nőgyógyászat:

Családokban leggyakrabban a menstruációs görcsökre gondolhatunk.

A házi-patikai gyógyszerek:

Vény Nélküli gyógyszerek (VN): No-Spa, Algoflex-M, Ibuprofen, Papaverin

Vényre kaphatók (V): Meristin, Cataflam, Algopyrin, Mesulid, Brendix, stb.

Ezek általában segíteni szoktak.

Fiatal serdülő kislányoknál előfordul, hogy a menstruáció előtt egy héttel (premenstruációs szindróma) vagy utána egy héttel (szekunder dysmenorrhoea) is begörcsölnek. FONTOS! A korábban leírt akut has kórképtől különítsük el!

Szintén különítsük el a méhen kívüli terhességtől!

Ennek diagnosztikai módszere lehet, hogy a méhen kívüli terhes kismamának extrém szapora a pulzusa, alacsony a vérnyomása (amíg a sima menstruációs görcsösé inkább emelkedett lehet), és ha megkérjük, hogy gyorsabb mozdulattal fekvő helyzetből üljön fel, akkor elszédül, vagy elájul.

Ez esetben, vagy a gyanúja esetén is MENTŐ!

Szülés esetében egyértelműen szakdolgozói feladat a beavatkozás, MENTŐ!

Spontán vetélés tünetei megegyezhetnek a korábban leírt görcsös formákkal, de vérzés minden esetben van! MENTŐ!

8. Vízi balesetek, fulladás, idegen test:

- kisgyerekek átlagosan 5 percet bírnak ki agykárosodás nélkül fulladás esetén. A vízből kimentés után, eszméletlen gyermek esetében a következő a teendő. A víz eltávolításának csak 3 éves korig van értelme, tehát a gyermek megemlése (fejfel lefelé), csak kisbabákon, tipegőkön. Egyéb esetben nem, hanem AZONNALI lélegeztetés kell! Gyermeket a fej óvatos hátrahajtása után szájból-szájba

lélegeztetünk, felnőttest szájából orrba érdemesebb (így a gyomor kevésbé fújódik fel). Ha a víz ürül időközben, óvatosan oldalra hajtjuk a fejét, majd folytatjuk a lélegeztetést. MINDEN esetben MENTŐ-t hívunk, még akkor is, ha csak pár másodpercig volt eszméletlen a beteg!

- egyéb idegentest (félrenyelés esetén) gyermekkorban a hát határozott ütögetése (a két lapocka csont között, határozott ütések mérünk), esetleg fejjel lefelé fordított gyermekekkel is, illetve megfelelő gyakorlat esetén Heimlich -féle műfogással (hátról a gyomortájékra nyomunk, csak felnőtteknél, gyerekeknél csak végszükség esetén!)

CSAK VÍZI mentésben jártas ember mentse ki a gyereket, könnyen mi is áldozatokká válhatunk. A kimentésig a vízben nincs értelem lélegeztetni, csak miután partot ért, és laposan háttal le tudjuk fektetni. Tengervíz esetében a befújás erőssége és hossza egy picit nagyobb legyen, de vigyázzunk, főleg kicsi gyermek esetében a felnőtt tüdő teljes tartalmát ne akarjuk a babába préselni!

9. Mérgeзések, háztartási balesetek:

- marószer mérgeзések (hypo, sósav): ha testfelületre ér, azonnal bő vízzel le kell mosni, ha szembejut, szintén folyó vízszugárral mosni kell. Megivás, vagy szájba kerülés esetén **TILOS: hánytatni!** ITASSUNK: tejet vagy vizet sokat! MENTŐ! MENTŐ!

- mosószer mérgeзés esetén MENTŐ, addig vizet, tejet, parafin olajat itassunk.
- gyógyszermérgeзés: függ a gyógyszertől, de minden esetben - ha eszméleténél van HÁNYTATÁS!

Gyógyszermérgeзettel TILOS tejet itatni! (mert egyes gyógyszereknek fokozza a felszívódását!) Ha eszméletlen akkor ne ingereljük, ne hánytassuk, eljárás az eszméletlen betegnél leírtak szerint.

Vizet, parafinolajat, orvosi szenet (vízben oldva) lehet itatni a gyógyszermérgeзettel, ha eszméleténél van! - gombamérgeзés esetén, még a gyanú esetén is azonnal MENTŐ! Fontos, hogy néhány gombamérgeзett állapotát rontja, ha itatjuk, ezért ne itassuk túl. - gázmérgeзés: széndioxid (pincékben), szénmonoxid (szobák, kipufogógáz). FONTOS! Saját biztonság!!!

Ezután szabad levegőn lélegeztetés, újraélesztés, stb. Mindig MENTŐ!!!!

- egyéb: fagyálló mérgeзés, etilén glikol tartalmú mérgeзések (szélvédő mosó), metil alkohol mérgeзés esetében rendes ALKOHOLT, tehát házi páleszt, brandy-t, whiskey-t itassunk vele, akár a részegségig is! Még gyereknél is!

- mész, mész, kréta esetében kis mennyiségkor tüneti kezelés, sok folyadék, parafin. Súlyos esetben: ha testre kerül azonnali lemosás! MENTŐ!

- benzinmérgeзés, gázolaj: fontos, hogy szájon át történt megívásakor, már kis mennyiségnél is parafint (hiányában: étolaj) itassunk. Ennek hiányában tej! Mindig MENTŐ!

10. Egyéb megjegyzések:

- Lázcsillapítás: 38 fok alatt ne csillapítsuk a lázat; kisgyermeknél maghőmérsékletet mérünk, ezt a végbélben tehetjük meg. Ekkor a tényleges hőmérséklet = a mért hőmérséklet - 0.5 fok. Rengeteg lehetőség van lázcsillapításra, kicsiknél a kúpok jól beválnak. FONTOS a fizikai hűtés, a priznic ne csak a kezére kerüljön, az egész testfelületre, vagy hűtőfürdő még jobb! (itt közel teshőmérés-kletű vizet (kb.35 fok) engedjük a kádba, és azt kezdjük folyomatsan hideg vízzel hűteni)! A görcsre hajlamos kisgyereknél, az orvos felír majd Diasepam-destin végbélbe fecskendezendő gyógyszert is. Továbbá érdemes 5 évnél idősebb gyereknél, ha nem amidasophen érzékeny, két db. Germicid-C kúpot beadni 39 foknál magasabb láz esetén, mert abban van görcsgátló (barbiturát) származék is.
- Hányáscsillapítás: folyadékpótlást helyezük előtérbe. Utazás előtt, 3 éves kor felett, akinek hányingere van Daedalonetta vagy egyéb hányáscsillapító tableta (kúp: Daedalonetta) jó lehet. Javasoljuk még a B6 Vitamint tableta formájában, kapható a patikákban. Gyerekeknek Deadalonetta kúp is kapható. Hányást csak akkor csillapítsunk gyermekeknél, ha több, mint 3-szor hányt.
- Hasmenés esetében Immodium vagy Lopedium kapszula 6 éves kor alatt nem ajánlatos, erre az orvosi szenet (Carbo Adstringens) ajánljuk, vagy áfonya lekvárt.
- Székrekedésre 3 éves kor alatt sűrű cukrozott kamilla teát javasolunk. 3 éves kor felett sem ajánlatos a gyógyszer, 6 éves kor után Guttalax cseppeket (v. Dulcolax tbl) tartjuk legkímélőbbnek, ezt kismamák is alkalmazhatják.

Normál értékek

Vérnyomás: a WHO új jaünlása szerint felnőtt (14 év feletti) egyénknek a vérnyomása nem haladhatja meg a 140/90 Hgmm-t. Az alsó értékeknek (pl. 90) laikus szinten NINCS jelentősége, a felső értéket (azaz a pl. 140) figyeljük!!!

AJÁNLATOS minden háztartásban jobb minőségű digitális vérnyomásmérőt tartani.

Gyerekeknél a vérnyomás általában 100/60 Hgmm körül van. Hasonlóképpen, fiatal felnőtt nőknél sem ritka a 100-110/60 Hgmm körüli vérnyomás, ami jónak mondható.

Enyhén emelkedettnek számít a 150-160/80 Hgmm, 160/100 Hgmm felett pedig már kezelendő magas vérnyomásról kell beszélnünk.

A vérnyomás a fent vázol ájulás illetve balesetek következtében alacsony lehet, a 80/40 Hgmm alatti vérnyomás extrém alacsonynak számít.

Pulzus:

A felnőtt ember nyugalmi pulzusa 60-80 között van, de NEM számít még kórosnak 80-100 vagy 50-60 pulzusszám/perc sem, amennyiben nem okoz egyéb tüneteket.

A csecsemő és kisgyermek normál pulzusa 120-160 között van, tehát ne ijedjünk meg.

Felnőtnél kórosnak a 150/perc feletti és a 50/perc alatti tekinthetjük, de ezek általában már más tüneteket is hordoznak, bár nem mindig. 160 feletti, 40 alatti pulzus már ellátás szükséges!

Légzés:

Az egészséges ember légzése 16-19 db/perc. Csecsemőkön, gyerekeken ez több, csecsemőn akár 26-28/perc. Felnőtteken azonban 20-22/percnél több már gyanús, valamint 12/min alatt is problémás, de ez inkább lehűlt embereken figyelhető meg (vagy agyi történésekben), akik már általában ekkor eszméletlenek.

További kérdésekkel: www.orvostudakozo.hu/TalaberJanos oldalon várom szeretettel.

Talabér János