

SPIS TREŚCI

Wykaz najważniejszych skrótów	6
Zamiast wstępu	7
Od autora	8
Wprowadzenie	8
1. Podstawy prawne i wytyczne udzielania pierwszej pomocy	9
1.1. Podstawy prawne	9
1.2. Wytyczne	10
1.2.1. Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji – 2005	10
1.2.2. Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji – 2010	10
1.2.3. Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji – 2015	11
1.2.4. Europejska Rada Resuscytacji – Wytyczne COVID-19	12
1.2.5. Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji – 2021	14
2. Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia	15
2.1. Definicja pierwszej pomocy	15
2.2. Najczęstsze przyczyny stanów nagłych	15
2.3. Najczęstsze przyczyny utraty przytomności	16
2.3.1. Przyczyny neurologiczne	16
2.3.2. Przyczyny krążeniowe	17
2.3.3. Przyczyny oddechowe	17
2.3.4. Zatrucia	18
2.3.5. Przyczyny metaboliczne (zatrucia endogenne)	18
3. Organizacja akcji ratunkowej	20
3.1. Wezwanie pomocy	20
3.2. Bezpieczeństwo akcji ratunkowej	21
3.3. Apteczka pierwszej pomocy	23
3.4. Wsparcie psychologiczne	24
4. Układy warunkujące życie	25
4.1. Układ oddechowy	25

4.2. Układ krążenia	26
4.3. Układ nerwowy	26
5. Podstawowe funkcje życiowe	27
5.1. Świadomość	27
5.2. Oddech	27
5.3. Krążenie	28
6. Najczęstsze przyczyny stanów nagłych pochodzenia urazowego	29
6.1. Rany	29
6.2. Krwotoki	30
6.2.1. Krwotok wewnętrzny	30
6.2.2. Krwotok zewnętrzny	30
6.2.3. Krwotok z nosa	31
6.3. Amputacja urazowa	32
6.4. Oparzenia i odmrożenia	32
6.4.1. Oparzenia termiczne	33
6.4.2. Oparzenia chemiczne	33
6.4.3. Porażenie prądem	33
6.4.4. Odmrożenia	35
6.5. Urazy kostne i stawowe	35
6.5.1. Skręcenie	35
6.5.2. Zwichnięcie	36
6.5.3. Złamania	36
6.5.3.1. Złamanie zuchwy	37
6.5.3.2. Złamanie kości miednicy	37
6.6. Uraz kręgosłupa	37
6.7. Złamania żeber	38
7. Stany zagrożenia życia związane z nagłym zachorowaniem	39
7.1. Atak astmy oskrzelowej	39
7.2. Padaczka (epilepsja)	39
7.3. Zawał serca	40
7.4. Cukrzyca	40
7.5. Omdlenie	41

7.6. Udar słoneczny	42
7.7. Udar ciepły	42
7.8. Wstrząs	43
<i>7.8.1. Wstrząs hypowolemiczny (krwotoczny)</i>	43
<i>7.8.2. Wstrząs kardiogeny (sercowy)</i>	44
<i>7.8.3. Wstrząs anafilaktyczny (uczuleniowy)</i>	45
8. Zaburzenia funkcji życiowych spowodowane zatruciami	46
8.1. Zatrucia pokarmowe	46
8.2. Zatrucia tlenkiem węgla	46
8.3. Zatrucia lekami	47
8.4. Zatrucie alkoholem	47
8.5. Zatrucia środkami żrącymi i rozpuszczalnikami organicznymi	48
8.6. Zatrucia środkami ochrony roślin	48
8.7. Zatrucia grzybami	49
9. Postępowanie w przypadkach pogryzień, ukąszeń i użądleń	50
9.1. Pogryzienia	50
9.2. Ukąszenia	50
9.3. Użądlenia	50
10. Postępowanie w przypadku ciał obcych	52
10.1. Zadławienie	52
10.2. Ciało obce w organizmie	55
11. Postępowanie w przypadku utonięcia	56
12. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	57
12.1. Podstawowe zasady resuscytacji osoby dorosłej (BLS)	58
12.2. Podstawowe zasady resuscytacji osoby dorosłej z wykorzystaniem automatycznego defibrylatora (BLS/AED)	61
12.3. Podstawowe zasady resuscytacji kobiety w ciąży	65
12.4. Podstawowe zasady resuscytacji dzieci i niemowląt (PBLS)	65
<i>12.4.1. Podstawowe zasady resuscytacji dziecka</i>	65
<i>12.4.2. Podstawowe zasady resuscytacji niemowlęcia</i>	66

13. Pozycje ułożeniowe	68
13.1. Pozycja bezpieczna	68
13.2. Pozycja na wznak	70
13.3. Ułożenie na wznak z poduszką pod kolanami	70
13.4. Ułożenie przeciwwstrząsowe	70
13.5. Ułożenie z uniesionym tułowiem	71
13.6. Ułożenie półsiedzące	71
14. Ewakuacja poszkodowanych	72
15. Psychologia akcji ratunkowej	74
16. Służba BHP wobec ochrony zdrowia	75
Zakończenie	77
Piśmiennictwo	78
Dokumenty źródłowe	79
Wykaz fotografii	80
Wykaz rysunków	81

Wykaz najważniejszych skrótów

AED – automatyczny defibrylator zewnętrzny

BLS – podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych

BLS/AED – podstawowe zabiegi resuscytacyjne z wykorzystaniem AED

CPR – Centrum Powiadamiania Ratunkowego

ERC – Europejska Rada Resuscytacji

ILCOR – Międzynarodowy Komitet Porozumiewawczy ds. Resuscytacji

NZK – nagłe zatrzymanie krążenia

PBLS – podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dzieci i niemowląt

RKO – resuscytacja krążeniowo-oddechowa

ŚOI – środki ochrony indywidualnej