

## SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| <b>Wykaz najważniejszych skrótów</b>                             | 6  |
| <b>Zamiast wstępu</b>  | 7  |
| <b>Od autora</b>   | 8  |
| <b>Wprowadzenie</b>  | 8  |
| <br>   |    |
| <b>1. Podstawy prawne i wytyczne udzielania pierwszej pomocy</b> | 9  |
| <b>1.1. Podstawy prawne</b>                                      | 9  |
| <b>1.2. Wytyczne</b>   | 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 |
| 1.2.6. Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji – 2025            | 15 |
| <br>   |    |
| <b>2. Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia</b>              | 17 |
| <b>2.1. Definicja pierwszej pomocy</b>                           | 17 |
| <b>2.2. Najczęstsze przyczyny stanów nagłych</b>                 | 17 |
| <b>2.3. Najczęstsze przyczyny utraty przytomności</b>            | 18 |
| 2.3.1. Przyczyny neurologiczne                                   | 18 |
| 2.3.2. Przyczyny krążeniowe                                      | 19 |
| 2.3.3. Przyczyny oddechowe                                       | 19 |
| 2.3.4. Zatrucia  | 19 |
| 2.3.5. Przyczyny metaboliczne (zatrucia endogenne)               | 20 |
| <br>   |    |
| <b>3. Organizacja akcji ratunkowej</b>                           | 21 |
| <b>3.1. Wezwanie pomocy</b>                                      | 21 |
| <b>3.2. Bezpieczeństwo akcji ratunkowej</b>                      | 22 |
| <b>3.3. Apteczka pierwszej pomocy</b>                            | 23 |
| <b>3.4. Wsparcie psychologiczne</b>                              | 25 |
| <br>   |    |
| <b>4. Układy warunkujące życie</b>                               | 26 |

|  |    |
|--|----|
| 4.1. Układ oddechowy   | 26 |
| 4.2. Układ krążenia  | 27 |
| 4.3. Układ nerwowy   | 27 |
| <b>5. Podstawowe funkcje życiowe</b>                                 | 28 |
| 5.1. Świadomość  | 28 |
| 5.2. Oddech  | 28 |
| 5.3. Krążenie  | 29 |
| <b>6. Najczęstsze przyczyny stanów nagłych pochodzenia urazowego</b> | 30 |
| 6.1. Rany  | 30 |
| 6.2. Krwotoki  | 31 |
| 6.2.1. Krwotok wewnętrzny  | 31 |
| 6.2.2. Krwotok zewnętrzny  | 31 |
| 6.2.3. Krwotok z nosa  | 32 |
| 6.3. Amputacja urazowa   | 33 |
| 6.4. Oparzenia i odmrożenia  | 34 |
| 6.4.1. Oparzenia termiczne   | 34 |
| 6.4.2. Oparzenia chemiczne   | 34 |
| 6.4.3. Porażenie prądem  | 35 |
| 6.4.4. Odmrożenia  | 36 |
| 6.5. Urazy kostne i stawowe  | 37 |
| 6.5.1. Skręcenie   | 37 |
| 6.5.2. Zwichnięcie   | 38 |
| 6.5.3. Złamania  | 39 |
| 6.5.3.1. Złamanie żuchwy   | 40 |
| 6.5.3.2. Złamanie kości miednicy                                     | 40 |
| 6.6. Uraz kręgosłupa   | 41 |
| 6.7. Złamania żeber  | 42 |
| <b>7. Stany zagrożenia życia związane z nagłym zachorowaniem</b>     | 43 |
| 7.1. Atak astmy oskrzelowej  | 43 |
| 7.2. Padaczka (epilepsja)  | 43 |
| 7.3. Zawał serca   | 44 |
| 7.4. Cukrzyca  | 45 |

|  |    |
|--|----|
| <b>7.5. Omdlenie</b>   | 46 |
| <b>7.6. Udar słoneczny</b>   | 47 |
| <b>7.7. Udar ciepły</b>  | 48 |
| <b>7.8. Wstrząs</b>  | 49 |
| <i>7.8.1. Wstrząs hypowolemiczny (krwotoczny)</i>  | 49 |
| <i>7.8.2. Wstrząs kardiogeny (sercowy)</i>   | 51 |
| <i>7.8.3. Wstrząs anafilaktyczny (uczuleniowy)</i>   | 53 |
| <b>8. Zaburzenia funkcji życiowych spowodowane zatruciami</b>  | 54 |
| <b>8.1. Zatrucia pokarmowe</b>   | 54 |
| <b>8.2. Zatrucia tlenkiem węgla</b>  | 55 |
| <b>8.3. Zatrucia lekami</b>  | 56 |
| <b>8.4. Zatrucia alkoholami</b>  | 56 |
| <b>8.5. Zatrucia środkami żrącymi i rozpuszczalnikami organicznymi</b>   | 57 |
| <b>8.6. Zatrucia środkami ochrony roślin</b>   | 58 |
| <b>8.7. Zatrucia grzybami</b>  | 59 |
| <b>9. Postępowanie w przypadkach pogryzień, ukąszeń i użądleń</b>  | 60 |
| <b>9.1. Pogryzienia</b>  | 60 |
| <b>9.2. Ukąszenia</b>  | 60 |
| <b>9.3. Użądlenia</b>  | 61 |
| <b>10. Postępowanie w przypadku ciał obcych</b>  | 63 |
| <b>10.1. Zadławienie</b>   | 63 |
| <b>10.2. Ciało obce w organizmie</b>   | 66 |
| <b>11. Postępowanie w przypadku utonięcia</b>  | 67 |
| <b>12. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa</b>   | 68 |
| <b>12.1. Podstawowe zasady resuscytacji osoby dorosłej (BLS)</b>   | 69 |
| <b>12.2. Podstawowe zasady resuscytacji osoby dorosłej z wykorzystaniem automatycznego defibrylatora (BLS/AED)</b> | 73 |
| <b>12.3. Podstawowe zasady resuscytacji kobiety w ciąży</b>  | 77 |
| <b>12.4. Podstawowe zasady resuscytacji dzieci i niemowląt (PBLIS)</b>   | 78 |
| <i>12.4.1. Podstawowe zasady resuscytacji dziecka</i>  | 78 |

|  |    |
|--|----|
| 12.4.2. Podstawowe zasady resuscytacji niemowlęcia | 79 |
| <b>13. Pozycje ułożeniowe</b>                      | 82 |
| 13.1. Pozycja bezpieczna                           | 82 |
| 13.2. Pozycja na wznak                             | 84 |
| 13.3. Ułożenie na wznak z poduszką pod kolanami    | 84 |
| 13.4. Ułożenie przeciwWSTRZĄSOWE                   | 84 |
| 13.5. Ułożenie z uniesionym tułowiem               | 85 |
| 13.6. Ułożenie półsiedzące                         | 85 |
| <b>14. Ewakuacja poszkodowanych</b>                | 86 |
| <b>15. Psychologia akcji ratunkowej</b>            | 89 |
| <b>16. Służba BHP wobec ochrony zdrowia</b>        | 90 |
| <b>Zakończenie</b>                                 | 92 |
| <b>Piśmiennictwo</b>                               | 93 |
| <b>Dokumenty źródłowe</b>                          | 94 |
| <b>Wykaz fotografii</b>                            | 95 |
| <b>Wykaz rysunków</b>                              | 96 |

## 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  |
| PAD – Public Access Defibrillation (Program Powszechnego Dostępu do Defibrylacji) |
| PBLS – podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dzieci i niemowląt                     |
| RKO – resuscytacja krążeniowo-oddechowa   |
| RP – Rzeczpospolita Polska  |
| ŚOI – środki ochrony indywidualnej  |

### Zamiast wstępu

(recenzja książki Grzegorza Gałuszki pt. „Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach”)

Książka „**Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach**” to praktyczny poradnik zawierający informacje dotyczące zasad udzielania pierwszej pomocy osobom, które znalazły się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia. Każdego dnia wiele osób ulega wypadkom lub nagle choruje. Nie każda z nich otrzymuje natychmiastową pomoc na miejscu zdarzenia. Osoby, które uległy nagłym wypadkom grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia bądź ciężkiemu uszczerbkowi na zdrowiu, wymagają szybkiej reakcji ze strony osób, które często są świadkami tych zdarzeń. To my, jako członkowie naszego społeczeństwa, szczególnie musimy pomagać sobie nawzajem w tych trudnych sytuacjach odnoszących się do naszego zdrowia i życia. Tylko natychmiastowa pomoc, na miarę posiadanych wiadomości i umiejętności w zakresie pierwszej pomocy, może komuś uratować życie i uchronić go przed niepełnosprawnością.

Dr n. med. Grzegorz Gałuszka swą działalność naukową i publicystyczną poświęcił dotychczas zagadnieniom szeroko rozumianego zdrowia. Zdobyte doświadczenie praktyczne, poparte wiedzą teoretyczną, pozwoliło na opracowanie podręcznika, który każdemu przybliży zasady udzielania pierwszej pomocy.

Autor posługuje się językiem zrozumiałym dla każdego. Opisuje sytuacje nagłych wypadków, z którymi możemy się spotkać w każdym miejscu, o każdej porze, oraz to, jak należy zachować się, udzielając pomocy tym osobom. Możemy spotkać wiele opracowań zagadnień działań ratowniczych, ale nie każde tak szeroko uczy zasad udzielania pierwszej pomocy. Na wyróżnienie zasługują rozdziały poświęcone praktycznym aspektom postępowania ratowniczego w sytuacjach nagłych. Przedstawione algorytmy postępowania, zgodne z najnowszymi wytycznymi Rady Resuscytacji, pozwalają na przyswojenie wiedzy i wykorzystanie jej w sytuacjach, na które powinniśmy być jak najlepiej przygotowani. Książkę tę powinniśmy traktować jako poradnik, z którym powinien się zapoznać każdy z nas.

Stanowi ona istotny wkład w propagowanie zasad pierwszej pomocy. Sądzę, że książka ta powinna znaleźć się na każdej półce, w każdym domu czy zakładzie pracy, aby móc co jakiś czas odświeżać sobie wiedzę na temat zasad udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach, w których przecież i my możemy się znaleźć.

Pamiętajmy, że każdy z nas może ulec wypadkowi, nagle zachorować bądź u każdego z nas mogą nasilić się objawy choroby rozpoznanej, ale też każdy z nas może przyczynić się do uratowania zdrowia i życia innemu człowiekowi.

Prof. dr hab. n. med. Romuald Lewicki

### Od autora

Książka ta powstała w celu popularyzacji wiedzy w zakresie zasad udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Choć liczba publikacji na ten temat jest dość duża, to dotarcie do nich stanowi czasami spory problem. Tematyka zawarta w książce ma charakter informacyjny i należy ją traktować jako dodatkową formę wspomagającą naukę postępowania ratowniczego w nagłych wypadkach. Prezentowana książka jest owocem doświadczeń zebranych podczas pracy zawodowej i prowadzenia własnych zajęć dydaktycznych poświęconych zagadnieniom szeroko rozumianego zdrowia. Doświadczenia te potwierdziły potrzebę zaproponowania nowego poradnika podejmującego tematykę pierwszej pomocy. Autor opracowania nie ponosi odpowiedzialności za błędy wynikające ze złej interpretacji materiałów oraz za efekty zastosowania w praktyce informacji przedstawionych w niniejszym opracowaniu.

*Człowiek jest na ogół więcej wytrzymały na niekorzystne warunki środowiskowe niż zwierzęta, niemniej zbytnie zagęszczenie może wpłynąć na jego zdrowie i życie.*

**Antoni Kepiński**

### Wprowadzenie

Na całym świecie, w wyniku bardzo szybkiego w ostatnich latach rozwoju cywilizacyjnego, wzrasta liczba czynników powodujących zagrożenie życia i zdrowia człowieka. Aby zminimalizować skutki tragicznych zdarzeń, należy kształtować prawidłowe postawy w naszym społeczeństwie już od najmłodszych lat, wyposażać w wiedzę z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej, praktyczne umiejętności zachowania się w sytuacjach trudnych, kształtować w nim gotowość do działania i niesienia pomocy innym, dostarczać rzetelnej wiedzy o zagrożeniach, jakie niesie ze sobą współczesna cywilizacja. Zagrożenie wpisane jest w nasze życie. Człowiek ciągle naraża się na niebezpieczeństwa związane z wypadkami czy chorobami. Sytuacji związanych z bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia bądź ciężkiego uszczerbku na zdrowiu jest wiele. Ale to my musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy chętnie reagujemy i niesiemy pomoc innym. To właśnie często minuty decydują o życiu człowieka. Od szybkości naszych decyzji, celowości zabiegów ratowniczych wykonanych doraźnie, bezpośrednio po zaistnieniu nieszczęśliwego zdarzenia, zależy nieraz dalszy los osoby poszkodowanej.

Dlatego tak ważne jest posiadanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy.

Informacje zawarte w tej książce, poparte odpowiednimi rysunkami i schematami, przybliżają zasady postępowania w nagłych wypadkach, uczą każdego czytelnika właściwej oceny zagrożenia przed przystąpieniem do udzielania pierwszej pomocy oraz najpotrzebniejszych w krytycznym momencie zachowań. Poradnik stanowi także pomoc dydaktyczną podczas prowadzonych szkoleń w zakresie udzielania pierwszej pomocy.