

Oživovanie - všeobecné zásady

Všeobecné zásady oživovania - poskytovania laickej prvej pomoci je vo verejnosti ešte stále nedostatočné a mnohokrát aj nesprávne vykonávané.



Pri zástave dýchania alebo pri zástave srdca a krvného obehu dochádza v organizme k prerušeniu dodávky kyslíka do tkanív organizmu a tým aj k jej nedokrveniu s možným následkom odumretia tkanív alebo aj celého organizmu.

Postihnutého takouto zástavou je nutné oživiť čo najskôr, najlepšie je zahájiť oživovanie v priebehu niekoľkých sekúnd, kedy ešte nie je vyčerpaná prirodzená kyslíková rezerva, ktorá je veľmi malá. Nedostatok kyslíka sa prejaví hlavne pomerne rýchlym postihnutím a následným zlyhaním základných životných funkcií. Ide hlavne o funkcie dýchania, krvného obehu a činnosti mozgu (vedomie).

Najcitlivejšou životnou funkciou na nedostatok kyslíka je práve mozog a mozgové bunky, kde mozgová bunka odumiera už po 3 - 5 minútach po zástave dýchania alebo krvného obehu. Ak je obnovenie krvného obehu alebo dýchania úspešne obnovené až po viac ako 20 minútach, záchranca síce zachraňovanému zachráni život, avšak u zachraňovaného dôjde s veľmi veľkou pravdepodobnosťou k trvalému poškodeniu funkcií mozgu. Takéto poškodenie funkcií mozgu sa tiež nastáva „**sociálna smrť**“ - zachraňovaný stráca svoje sociálne postavenie, dochádza k poškodeniu pohyblivosti, vnímania, vedomia a strate schopnosti samoobslužných činností.

V niektorých situáciách nie je organizmus až tak citlivý na nedostatok kyslíka a čas, za ktorý dôjde k poškodeniu buniek, je podstatne dlhší. Ide o stavy v podchladení, pri topení sa v studenej vode, úrazy elektrickým prúdom, zasiahnutie bleskom a niektoré otravy (liekmi na ukladanie, na spanie).

Vždy však platí zásada, že oživovanie je nutné vykonať čo najskôr, bez zbytočného zdržiavania tak, aby obnovenie dýchania a krvného obehu bolo čo najrýchlejšie vykonané.

Čo by ste mali vedieť



Najviac ľudí zomiera náhle, bez viditeľných príznakov ochorenia - príčiny sú rôzne. Na prvom mieste je **ischemická choroba srdca** u ľudí, ktorí na toto ochorenie dovtedy neboli liečení a jej smrteľné komplikácie.

Na druhom mieste sú poranenia pri dopravných nehodách, utopení, vdýchnutie cudzieho telôsa a nasledujú ostatné, menej časté príčiny (menej početné úmrtia).

Oživovanie a problematika s tým spojená sa riadia **medzinárodnými metodickými doporučeniami ILCOR = International Liaison Committee On Resuscitation**.

Ide o nasledujúce odporúčania :

- pri dospelých a deťoch (staršie ako 8 ro-kov) s podozrením na zástavu srdca **vždy - ešte pred zahájením oživovania - je nutné volať rýchlu záchrannú pomoc** (včas poskytnutá odborná prvá pomoc je bezpodmienečne nutná).
- pri utopeniach, zástave srdca z dôvodu poranenia, predávkovaní drogami alebo liekmi **je privolanie rýchlej záchranej pomoci až druhoradé - najprv je nutné zahájiť oživovanie**. Ide o stavy, kedy je vyššia pravdepodobnosť úspechu laickej prvej pomoci (bez liekov a rozšírenej resuscitácie vykonávanej záchranármi).
- **nezabudnite** na skutočnosť, že objem dýchania bez prívodu kyslíka (dýchanie z úst do úst) má byť nie menej ako **700-1000 ml**
- **bezvedomie bez reakcie na akýkoľvek podnet** je dostatočným dôvodom pre zahájenie nepriamej masáže srdca (bez ohľadu na problematičnosť nahmatať pulz zachraňovaného)
- pri oživovaní detí do 1 roku veku dieťaťa je nutné zahájiť oživovanie dieťaťa, ak je v stave bezvedomia, nedýcha alebo ak nereaguje na podnety
- frekvencia nepriamej masáže srdca má byť **100-krát za minútu**
- nepriamu masáž srdca vykonávajúte vždy **nad dolnou časťou hrudnej kosti - v mieste spojnice medzi bradavkami**
- pomer stlačenia hrudníka (kompresie hrudníka) na vdychnutie je 1:5
- ak sa nedá realizovať dýchanie z úst do úst (z dôvodov poranenia, rizika infekcie a pod.) **je možné oživovanie vykonávať len ako nepriamu masáž srdca**. Toto platí hlavne pri náhlych stavoch, a ak zástava srdca netrvá dlhšie ako 6-12 minút.

