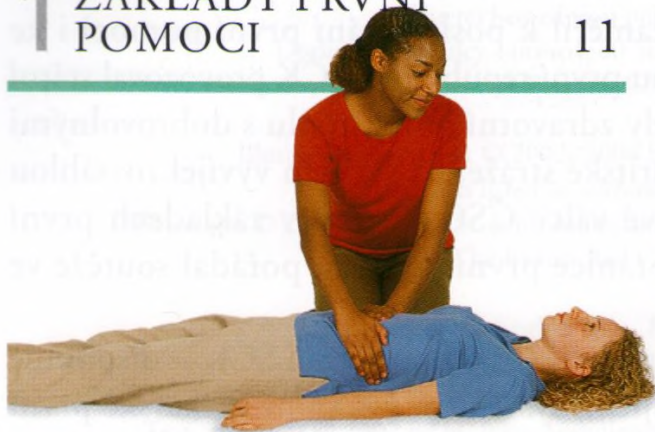


OBSAH

ÚVOD

1 ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI



Poskytování první pomoci	12
Jak chránit sebe	14
Zásady a právní předpisy	17
Postup v naléhavých případech	18
Přivolání pomoci	20
Hromadné úrazy	21
Dopravní nehody	22
Požáry	24
Úrazy elektrickým proudem	26
Záchrana tonoucích	28
Vyhodnocení postiženého	29
První vyhodnocení	29
Podrobnější vyhodnocení	30
Příznaky	32
Vyšetření postiženého	34
Ošetření a další péče	36
Předávání informací	37
Jak využívat záznamů	38

2 TECHNIKY A VYBAVENÍ

Svlékání oděvu	40
Snímání přilby	41
Sledování vitálních funkcí	42
Materiály pro první pomoc	44
Obvazy	46
Sterilní obvazy	47
Nesterilní obvazy	48
Náplasti	49

11	Studené obklady	49
	Zásady obvazování	50
	Obinadlové obvazy	52
	Obvazování lokte a kolena	54
	Obvazování ruky a chodidla	55
	Navlékačí rychloobvazy	56
	Šátkové obvazy	57
	Ploché uzly	58
	Krytí ruky a nohy	58
	Obvazy hlavy	59
	Závěs horní končetiny	60
	Elevační závěs	61
	Improvizované závěsy	62
	Manipulace s postiženým	63
	Pomoc při chůzi	65
	Zvládnutí pádu	66
	Snášení sedícího na podlahu	67
	Polohování zhrouceného	68
	Odsunové prostředky	69
	Nosítka a desky	70

3 ÚKONY ZACHRAŇUJÍCÍ ŽIVOT 71

Dýchání a oběh krve	72
Priority při záchraně života	73
Schéma resuscitace dospělého	75
Dospělý v bezvědomí	76
Schéma resuscitace dítěte	86
Dítě v bezvědomí (od 1 roku do puberty)	87
Schéma resuscitace kojence	94
Kojenec v bezvědomí (mladší 1 roku)	95
Dušení – celkové schéma	99
Dušení u dospělého	100
Dušení u dítěte (od 1 roku do puberty)	101
Dušení u kojence (mladší 1 roku)	102



4 DÝCHACÍ OBTÍŽE 103

Dýchací soustava	104
Hypoxie	106
Obstrukce dýchacích cest	107
Oběšení a škrčení	108
Tonutí	109
Nadýchání se dýmu	110
Otevřené poranění hrudníku	112
Hyperventilace	114
Astmatický záchvat	115
Laryngitida	116

5 SRDCE A OBĚHOVÉ OBTÍŽE 117

Srdce a krevní cévy	118
Šok	120
Vnitřní krvácení	122
Anafylaktický šok	123
Angina pectoris	124
Akutní selhání srdce	124
Srdeční mrtvice	125
Mdloba	126



6 RÁNY A KRVÁCENÍ 127

Krvácení a druhy ran	128
Silné krvácení	130
Nabodnutí	132
Amputace	132
Zhmoždění tlakem	133
Řezné rány a odřeniny	134
Cizí těleso v řezné ráně	135
Pohmoždění a podlitiny	136
Infikovaná rána	136
Poranění hlavy	137
Poranění očí	138

Krvácení z ucha	138
Krvácení z nosu	139
Krvácení z úst	140
Vyražený zub	140
Rána na dlani	141
Rána na kloubním záhybu	141
Rána v břišní krajině	142
Krvácení z rodidel	143
Krvácení z varikózních žil	144



7 PORANĚNÍ KOSTÍ, KLOUBŮ A SVALŮ 145

Kostra	146
Kosti, svaly a klouby	148
Zlomeniny	150
Vymknutí kloubu	153
Namožení a podvrtnutí	154
Zlomenina kostí obličeje	156
Zlomeniny lící kosti a nosu	157
Poranění dolní čelisti	157
Zlomenina klíční kosti	158
Poranění ramene	159
Poranění paže	160
Poranění lokte	161
Poranění předloktí a zápěstí	162
Poranění ruky a prstů	163
Poranění hrudního koše	164
Poranění páteře	165
Bolest zad	168
Zlomenina pánve	169
Poranění kyčle a stehna	170
Poranění kolena	172
Poranění bérce	173
Poranění kotníku	174
Poranění nohy a prstů	174

8 OBTÍŽE NERVOVÉ SOUSTAVY 175

Nervová soustava	176
Poruchy vědomí	178
Poranění hlavy	179
Otřes mozku	180
Stlačení mozku	181
Zlomenina lebky	182
Mozková mrtvice	183
Záchvaty křečí u dospělých	184
Záchvaty atypické absence	185
Záchvaty křečí u dětí	186
Zánět mozkových blan	187
Bolesti hlavy	188
Migréna	188



9 POŠKOZENÍ ORGANISMU PROSTŘEDÍM 189

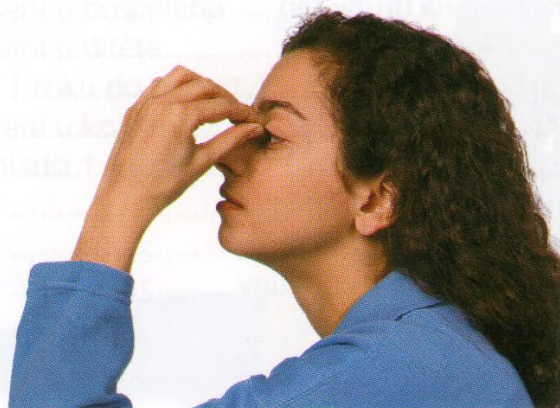
Kůže	190
Vyhodnocení popáleniny	192
Těžké popáleniny a opaření	194
Menší popáleniny a opaření	196
Popáleniny dýchacích cest	197
Popálení elektrickým proudem	198
Poleptání	199
Poleptání oka	200
Poškození očí světlem	201
Zasažení slzotvorným plynem	201
Popálení sluncem	202

Potničky	202
Vyčerpání z přehřátí	203
Tepelný úpal	204
Omrzliny	205
Podchlazení	206



10 CIZÍ TĚLESA 209

Smyslové orgány	210
Třísky a střepiny	212
Zapíchnutý rybářský háček	213
Cizí tělísko v oku	214
Cizí těleso v uchu	215
Cizí těleso v nose	215
Vdechnuté cizí těleso	216
Spolknuté cizí těleso	216



11 OTRAVY, POKOUSÁNÍ A POŠTÍPÁNÍ 217

Jak jedy působí na organismus	218
Požítí jedů	220
Chemikálie na kůži	221
Vdechnutí plynů	221
Jedy v oku	221
Otrava léky a drogami	222
Otrava alkoholem	223
Otrava jídlem	224
Jedovaté rostliny a houby	225
Poštípání hmyzem	226
Jiná pokousání a poštípání	227
Kousnutí klíštětem	227
Hadí uštknutí	228
Požahání mořskými živočichy	229
Ostny mořských živočichů	229
Pokousání zvířaty	230



12 POROD A JINÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY 231

Porod	232
První doba porodní	233
Druhá doba porodní	234
Třetí doba porodní	236
Samovolný potrat	237
Alergie	238
Škytavka	238
Horečka	239
Závrať	239
Cukrovka	240
Hyperglykémie	240
Hypoglykémie	241
Záchvat paniky	242
Poruchy chování	242

Bolest v uchu	243
Bolesti zubů	244
Bolest v krku	244
Bolesti břicha	245
Kýla	246
Zvracení a průjem	247
Křeče hrudního svalstva	247
Křeče v končetinách	248
Zdraví při cestách za hranice	249

13 NEODKLADNÁ PRVNÍ POMOC 251

Jak jednat v tísni	252
Dospělý v bezvědomí	254
Dítě v bezvědomí (od 1 roku do puberty)	258
Kojenec v bezvědomí (mladší 1 roku)	262
Dušení u dospělého	264
Dušení u dítěte (od 1 roku do puberty) .	265
Dušení u kojence (mladší 1 roku)	266
Astmatický záchvat	267
Šok	268
Anafylaktický šok	269
Silné krvácení	270
Srdeční mrtvice	271
Poranění hlavy	272
Poranění páteře	273
Křeče u dospělých	274
Křeče u dětí	275
Zlomeniny	276
Popáleniny	277
Poranění očí	278
Požítí jedů	279
Záznamové tabulky	280
Rejstřík	281
Důležitá telefonní čísla v ČR	288

