

# OBSAH

|   |           |
|---|-----------|
| Úvod . . . . .  | 8         |
| <b>I. Obecné zásady první pomoci . . . . .</b>                                    | <b>9</b>  |
| 1. Soustava první pomoci . . . . .  | 9         |
| 2. Postup při poskytování základní první pomoci . . . . .                         | 11        |
| <b>II. Struktura a základní funkce organismu . . . . .</b>                        | <b>15</b> |
| 1. Pohybový systém . . . . .  | 17        |
| 2. Nervový systém . . . . .   | 18        |
| 3. Dýchací systém . . . . .   | 20        |
| 4. Oběhový systém . . . . .   | 22        |
| 5. Trávicí systém . . . . .   | 22        |
| <b>III. Neodkladná resuscitace . . . . .</b>                                      | <b>24</b> |
| 1. Neprůchodnost dýchacích cest, nedostatečné dýchání a zástava dýchání . . . . . | 24        |
| 2. Zástava oběhu . . . . .  | 36        |
| 3. Neodkladná resuscitace u dětí . . . . .  | 44        |
| 4. Zvláštní případy neodkladné resuscitace . . . . .                              | 46        |
| 5. Závěrečné poznámky k neodkladné resuscitaci . . . . .                          | 48        |
| <b>IV. Bezvědomí . . . . .</b>  | <b>50</b> |
| 1. Základní orientace a postup . . . . .  | 50        |
| 2. Orientační vyšetření a záznam informací v praxi . . . . .                      | 53        |
| <b>V. Křečové stavy . . . . .</b>   | <b>56</b> |
| <b>VI. Šok . . . . .</b>  | <b>58</b> |
| <b>VII. Mdloba . . . . .</b>  | <b>62</b> |
| <b>VIII. Krvácení . . . . .</b>   | <b>64</b> |
| 1. Krvácení zevní . . . . .   | 64        |
| 2. Krvácení vnitřní . . . . .   | 72        |
| 3. Krvácení z tělesných otvorů . . . . .  | 73        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>IX. Závažná poranění</b>                      | 76  |
| 1. Obecná část                                   | 76  |
| 2. Popáleniny a poleptání                        | 77  |
| 3. Poranění (zasazení) elektrickým proudem       | 80  |
| 4. Úpal — přehřátí těla                          | 81  |
| 5. Úžeh  | 82  |
| 6. Poškození (poranění) chladem                  | 82  |
| 7. Poškození lebky a mozku                       | 83  |
| 8. Poranění páteře a míchy                       | 85  |
| 9. Poranění krku                                 | 87  |
| 10. Poranění hrudníku                            | 88  |
| 11. Poranění břicha                              | 91  |
| 12. Poranění pánve                               | 92  |
| 13. Náhlé příhody břišní (NPB)                   | 93  |
| 14. Poranění kostí a kloubů                      | 93  |
| 15. Tlaková poranění                             | 102 |
| <b>X. Poranění menšího rozsahu</b>               | 104 |
| 1. Rány bez poškození důležitých tkání           | 104 |
| 2. Rány silně znečištěné                         | 105 |
| 3. Rány infikované                               | 105 |
| 4. Uštknutí hadem                                | 107 |
| 5. Bodnutí hmyzem                                | 107 |
| 6. Lehká poškození kloubů a svalů                | 108 |
| <b>XI. Cizí tělesa a poranění tělních otvorů</b> | 109 |
| <b>XII. Akutní otravy</b>                        | 112 |
| 1. Akutní otravy spojené s bezvědomím            | 112 |
| 2. Akutní otravy u postižených při vědomí        | 113 |
| <b>XIII. Akutní stavy u těhotných</b>            | 115 |
| <b>XIV. Závažné akutní stavy u dětí</b>          | 118 |
| 1. Obecné zásady                                 | 118 |
| 2. Nejčastější stavy ohrožující život            | 119 |
| <b>XV. Náhlé stavy postihující oko</b>           | 121 |
| 1. Obecné zásady                                 | 121 |
| 2. Poleptání oka                                 | 122 |
| 3. Cizí těleso v oku                             | 122 |
| 4. Poranění oka a jeho nejbližšího okolí         | 123 |
| <b>XVI. Náhlé psychické poruchy</b>              | 124 |

|        |   |     |
|--------|---|-----|
| XVII.  | <b>První pomoc při likvidaci následků hromadného neštěstí</b> . . . . .     | 125 |
| XVIII. | <b>Odsun a polohování</b> . . . . .   | 128 |
|        | 1. Základní polohy při poskytování první pomoci a při odsunu . . . . .      | 129 |
|        | 2. Technika přenášení . . . . .   | 132 |
|        | 3. Odsunové prostředky . . . . .  | 134 |
| XIX.   | <b>Obvazová technika</b> . . . . .  | 137 |
|        | 1. Obvazy šátkové . . . . .   | 139 |
|        | 2. Obvazy obinadlové . . . . .  | 144 |
|        | 3. Obvazy náplastové . . . . .  | 148 |
|        | 4. Navlékací rychloobvazy . . . . .   | 148 |
|        | 5. Obvazový pohotovostní balíček . . . . .                                  | 149 |
| XX.    | <b>První pomoc při zasažení zbraněmi hromadného ničení</b> . . . . .        | 152 |
|        | 1. První pomoc při postižení jaderným výbuchem . . . . .                    | 152 |
|        | 2. První pomoc při použití chemických otravných látek . . . . .             | 154 |
|        | 3. První pomoc při použití bojových biologických prostředků (BBP) . . . . . | 157 |
|        | 4. Osobní zdravotnický balíček (OZB) . . . . .                              | 157 |
| XXI.   | <b>První pomoc v přehledu</b> . . . . .                                     | 159 |
| XXII.  | <b>Vademekum pro motoristy</b> . . . . .                                    | 209 |
|        | Dodatek: Lékárničky první pomoci . . . . .                                  | 215 |
|        | Literatura . . . . .  | 221 |