

OBSAH

Seznam zkratk použitých v textu	7
Úvod	9
I. PRVNÍ POMOC (Michal Plintovič)	
1 Cíl první pomoci, základní dělení	11
2 Technická první pomoc	12
2.1 Zajištění bezpečnosti zúčastněných	12
2.2 Rychlé zhodnocení situace	14
2.3 Zhodnocení základních životních funkcí postiženého	15
2.4 Postup na místě nehody s větším počtem postižených = třídění raněných	15
2.5 Přivolání odborné pomoci	16
3 Život zachraňující úkony	18
3.1 Zevní krvácení	19
3.1.1 Zástava krvácení	19
3.1.1.1 Stisknutí krvácející cévy (krvácejících cév) přímo v ráně	19
3.1.1.2 Přiložení tlakového obvazu	19
3.1.1.3 Přiložení škrtidla (poměrně agresivní × velmi účinný způsob)	19
3.1.1.4 Stisknutí tlakového bodu	20
3.2 Vnitřní krvácení	20
3.3 Poruchy vědomí	21
3.3.1 Zjištění stavu vědomí	22
3.3.2 Další kroky	22
3.4 Neodkladná resuscitace	23
3.4.1 Posouzení stavu základních životních funkcí - dechu a srdeční činnosti	24
3.4.2 Základní kroky kardiopulmonální resuscitace	25
3.4.2.1 Uvolnění průchodnosti dýchacích cest	25
3.4.2.2 Zajištění dýchání	26
3.4.2.3 Zajištění krevního oběhu - nepřímá srdeční masáž	27
3.4.2.4 Kardiopulmonální resuscitace	28
3.5 Neodkladná resuscitace - děti	28
4 Šok	30
5 Utonutí	32
5.1 Jak se topíme	32
5.2 První pomoc	32
5.2.1 Vytažení	32

5.2.2	Vlastní ožívování.....	32
6	Poranění elektrickým proudem	34
6.1	Trocha teorie	34
6.2	Technická první pomoc.....	34
6.3	Vlastní první pomoc	35
7	Poranění hlavy - mozkolebeční poranění	36
7.1	Význam	36
7.2	První pomoc	36
7.2.1	Postižený je v bezvědomí	36
7.2.2	Postižený je při vědomí	36
8	Poranění páteře.....	37
8.1	Význam	37
8.2	První pomoc	37
9	Poranění hrudníku	38
9.1	Význam a funkce.....	38
9.2	První pomoc	39
10	Poranění břicha.....	40
10.1	Otevřená poranění břicha.....	40
10.2	Zavřená poranění oblasti břicha	40
11	Náhlá příhoda břišní	42
11.1	Co je to náhlá příhoda břišní (NPB)	42
11.2	První pomoc u NPB	42
12	Poranění pohybového aparátu	43
12.1	Poranění svalů a měkkých tkání	43
12.2	Poranění kloubů	43
12.3	Zlomeniny kostí	43
12.3.1	Základní pravidla první pomoci při ošetření zlomenin	44
12.3.2	Zlomeniny lebečních kostí, spodiny (base) lebeční, čelistí, obličejových a nosních kostí.....	44
12.3.3	Zlomeniny žeber a hrudní kosti	44
12.3.4	Zlomeniny pletence pažního a horní končetiny	44
12.3.5	Zlomeniny pánve a dolní končetiny.....	45
12.3.6	Zlomeniny páteře	45
13	Poranění menšího rozsahu	46
13.1	Rány bez poškození hlubších struktur	46
13.2	Rány kousnutím	46
13.3	Rány s cizím tělesem	47
13.4	Ztrátová poranění (amputace, skalpace)	47
13.5	Uštknutí jedovatým hadem, ošetření otrávené rány.....	47
13.6	Bodnutí hmyzem	48
13.6.1	Bodnutí hmyzem u alergických osob	48
13.6.2	Bodnutí hmyzem do oblasti horních cest dýchacích.....	49

14	Termická poranění	50
14.1	Popáleniny	50
14.1.1	Závažnost popáleniny určuje	50
14.1.2	Technická první pomoc	50
14.1.3	Zdravotnická první pomoc	50
14.2	Celkové přehřátí	51
14.2.1	Co to je	51
14.2.2	Technická první pomoc	51
14.2.3	Zdravotnická první pomoc	51
14.3	Omrzliny	52
14.3.1	Omrzliny	52
14.3.2	První pomoc	52
14.4	Podchlazení	52
14.4.1	Kdy vzniká a co to je	52
14.4.2	První pomoc	53
15	Otravy	54
15.1	Co může být příčinou otravy	54
15.2	První pomoc	54
15.3	Místní poškození chemickou látkou - poleptání	54

II. ZDRAVOTNÍ PRŮVODCE NA CESTY (*Antonín Bařinka*)

16	Úvod do cestovní medicíny	56
17	Příprava na cestu	58
17.1	Zdravotní stav a celková tělesná kondice	58
17.2	Plán cesty	58
17.3	Kontaktovat centrum cestovní medicíny	59
17.4	Očkování na cesty	59
17.4.1	Druhy očkování	59
17.4.2	Možnosti očkování před cestou do zahraničí	60
17.5	Vybavení na cestu	60
17.5.1	Lékárnička	60
17.5.2	Ostatní ochranné pomůcky na cestu	63
18	Cestovní rizika	64
18.1	Přehled nejčastějších infekčních rizik a nemocí v souvislosti s cestováním	64
18.2	Způsoby přenosu infekce	65
18.3	Cestovatelské zásady	65
19	Přehled nejvýznamnějších infekčních nemocí na cestách	67
19.1	Malárie	67
19.2	Cestovní průjmy	71
19.3	Infekční žloutenka typu A	73
19.4	Infekční žloutenka typu B	74

19.5	Meningokoková meningitida	75
19.6	Břišní tyfus	75
19.7	Cholera.....	76
19.8	Japonská encefalitis B.....	76
19.9	Klíšťová encefalitis	77
19.10	Horečka Dengue.....	77
19.11	Žlutá zimnice (Yellow fever)	77
19.12	Vzteklina (Rabies)	78
19.13	STD (pohlavně přenosné nemoci) a HIV	79
19.14	Cerkariové dermatitidy	80

III. ÚVOD DO HORSKÉ MEDICÍNY (*Michal Plintovič*)

20	Vis v laně	81
20.1	Trocha teorie.....	81
20.1.1	Vis jen v hrudním úvaze (přímo na laně).....	81
20.1.2	Vis v kombinovaném úvaze	81
20.1.3	Samostatný sedací úvaz	81
20.2	První pomoc po vyproštění	81
21	Zasažení bleskem	83
21.1	Úvod	83
21.2	Co dělat.....	83
22	Poruchy aklimatizace a akutní horská nemoc	85
22.1	Hlavní formy AHN	85
22.1.1	AHN - lehká, benigní forma.....	85
22.1.2	Výškový plicní otok (VPO).....	85
22.1.3	Výškový mozkový otok (VMO)	86
22.2	Léčení akutní horské nemoci (AHN)	88
22.2.1	Okamžitá léčebná opatření	88
22.2.2	Další léčebná opatření	89
22.2.2.1	Acylpyrin (Paralen, Ibuprofen).....	89
22.2.2.2	Kyslík (při VPO a VMO).....	89
22.2.2.3	Hyperbarická komora	90
22.2.2.4	Ostatní léky.....	90
22.2.3	Tabulka léčení AHN - Dr. Ölz, Curych	91
	Literatura	92
	Příloha č. 1 (Třídění raněných)	93
	Příloha č. 2 (Tabulka chladícího faktoru větru)	94