

- o ułożyć zaciśniętą dłoń między pępkiem a wyrostkiem mieczykowatym mostka, objąć poszkodowanego drugą ręką, rozpocząć wykonywanie pięciu silnych dociśnień w kierunku do siebie i ku górze;
- o wykonywać zalecane rękoczynny naprzemiennie (pięć uderzeń między łopatkami i pięć uciśnień nadbrzusza) do momentu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności.

ZAPAMIĘTAJ

Rękoczynny Heimlicha nie wykonuje się u kobiet w ciąży, niemowląt i u osób otyłych. U ciężarnych i otyłych stosuje się uciski w części środkowej mostka i uderzenia między łopatkami.

U niemowląt stosuje się naprzemiennie uderzenia w okolicę międzyłopatkową (do pięciu uderzeń) oraz uciski mostka tuż pod linią sutków, opuszkami dwóch palców (do pięciu uciśnień).

Jeśli mimo podjęcia tych działań doszło do utraty przytomności lub niemowlę uległo zachłyśnięciu, należy wezwać pomoc medyczną.



Rys. 29.4. Wykonywanie rękoczynny Heimlicha

29.5. Wstrząs pourazowy

Wstrząs to stan spowodowany niedostatkami płynów ustrojowych krążących w organizmie. Mogą go nasilić strach, lęk, ból, utrata ciepła. Najczęstszymi objawami wstrząsu są: szybkie, słabo wyczuwalne tętno, blada, zimna skóra, dreszcze i zimne poty, niepokój, dezorientacja. W zależności od urazu rozróżniamy kilka rodzajów wstrząsu, np. hipowolemiczny, anafilaktyczny, kardiogeny, septyczny, toksyczny.

Gdy mamy do czynienia z wstrząsem, powinniśmy przede wszystkim zastosować pozycję na płaskim podłożu i zapewnić komfort termiczny i psychiczny.



Rys. 29.5. Ułożenie na wstrząs

Wstrząs jest zawsze zagrożeniem życia i może ulec gwałtownemu pogorszeniu. Pozycję przeciwwstrząsową stosujemy w urazach kręgosłupa i nadbrzusza.

1. Ran w okolicach brzucha nie należy myć, należy je pokryć czystą opaską.
2. Stosowanie opaski uciskowej i innych środków zawiadujących.
3. W przypadku urazów narządów wewnętrznych.
4. Podczas udzielania pierwszej pomocy przestrzeń jako zakażoną.
5. Po urazie poszkodowanego należy go zmieniać. Po urazie.
6. W urazach kręgosłupa stosować unieruchomienie poszkodowanego, nie podnosić go.
7. Nie należy unosić kości.