

Jméno:

Datum:

Laboratorní cvičení č.

Tonutí a resuscitace

Teorie: Tonutí je způsobeno průnikem vody do dýchacích cest a plic, nebo křečovitým stahem svalů hrtanu, který uzavře dýchací cesty (tzv. suché tonutí). Hlavním znakem je kromě základních znaků dušení také pěna kolem rtů, v ústech a nosních dírkách. Cílem zachránce je dostat do plic co nejrychleji vzduch (i ve vodě pokud je to nutné).

Resuscitace = ožívování. Pro zachování života je nutné zajistit přísun kyslíku do mozku. Toho se dosáhne nepřímou srdeční masáží a umělým dýcháním.

Úkol č. 1: Záchrana tonoucích. Očíslujte věty tak, jak se má postupovat.

Pokud stojíte na dně, podpírejte jednou rukou ramena postiženého, druhou stiskněte nosní dírky a zahajte umělé dýchání.

Jakmile začne postižený dýchat, uložte ho do stabilizované polohy.

Odstraňte z úst postiženého cizí předměty (např. řasy) a zahajte umělé dýchání.

Udržujte postiženého v teple a zajistěte zdravotnickou pomoc.

Položte postiženého na pevný podklad, posuďte dýchání a hmatejte tep. V případě nutnosti pokračujte v resuscitaci.

Pokud jste v hloubce, dopravte postiženého na břeh. Příležitostně do něj vdechujte.

Úkol č. 2: Nepřímá srdeční masáž. Nehodící se škrtněte.

Uložte postiženého na *břicho / záda na měkký / pevný* podklad. Klekněte si *na / vedle* něj tváří k jeho *nohám / hrudníku* v úrovni *svého / jeho* srdce. Vyhledejte správné tlakové místo na hrudní kosti. Nahmatejte prostředníkem mečovitý výběžek hrudní kosti a položte na něj prostředník s ukazovákem. Hranu dlaně *druhé / jeho* ruky položte *vedle / na špičky* těchto prstů. Hrana dlaně tak leží na 2 prsty od mečovitého výběžku *rovnoběžně / kolmo* s hrudní kostí. Přiložte zápěstí druhé ruky a propleťte si prsty. Vaše *hrudní kost / ramena* by měla být přímo nad *rameny / hrudní kostí* a paže by měly být *pokrčené / napnuté* v lokti. Stlačte hrudní kost *kolmo nahoru / dolů* asi o 5 / 10 / 15 cm a potom tlak uvolněte. Během uvolnění vaše ruka *má / nemá* ztratit kontakt s hrudníkem. Proved'te 30 stlačení frekvencí 40-60 / 80-100 / 120-140 stlačení za minutu. Hrudní kost stlačujte *náhle a prudce / pravidelně a plynule*. Hmatnost tepu na krční tepně zkontrolujte po první minutě resuscitace a potom každé 3 minuty. Zjistíte-li *hmatný / nehmatný* tep okamžitě přerušete srdeční masáž.

Úkol č. 3: Umělé dýchání. Nehodící se škrtněte.

Nejčastěji se provádí *z úst do úst / z úst do nosu / z nosu do nosu / z úst do úst i nosu / z nosu do úst*. Nejprve odstraňte všechny překážející předměty z obličeje a *utáhněte / uvolněte* krk. Uvolněte dýchací cesty: prostředníkem a ukazovákem zvedejte bradu postiženého dopředu. Druhou ruku položte na *své / jeho* čelo a zápěstím stlačujte hlavu dozadu. Zvednutím čelisti se posune kořen jazyka *dopředu / dozadu* a dýchací cesty se uvolní. Odstraňte viditelné cizí látky z úst a hrdla.

Otevřete / uzavřete zešíroka ústa, zhluboka se nadechněte, stiskněte prsty *své / jeho* nosní dírky a překryjte *svými* rty *jeho* ústa. Vydechněte vzduch do plic postiženého a pozorujte *zvedání / klesání* jeho hrudníku. Pokud se zvedá, proniká vzduch do plic. Pokud se nezvedá, ujistěte se, že jsou *vaše / jeho* dýchací cesty plně průchodné.

Oddalte ústa a nechte postiženého volně vydechnout. Při výdechu pozorujte jeho hrudník. Zhluboka se nadechněte a opakujte vdech. Dýchejte frekvencí 8-10 / 14- 16 / 20-22 vdechů za minutu až do obnovení spontánního dýchání.

Úkol č. 4: Nahmatejte a zakreslete správné tlakové místo pro nepřímou srdeční masáž na hrudní kosti.