

PLANINSKO DRUŠTVO DOMŽALE



pd domžale

Kopališka cesta 4, Domžale
p. p. 66, SI – 1230 Domžale
Slovenija

ZDRAVI V GORE

- | | | |
|----------|--|--------------------------------|
| 2 | NASVETI OBISKOVALCEM GORA | Borut Peršolja, Dušan Polajnar |
| 4 | KAKO LAHKO REŠIMO ŽIVLJENJE SOČLOVEKU
(temeljni postopki oživljanja za laike) | Miša dr. Hribar-Habinc |
| 9 | ALGORITEM OŽIVLJANJA ZA LAIKE | Miša dr. Hribar-Habinc |

ZA SRCE



Domžale, avgust 2006

ZDRAVI V GORE

Vsakoletne analize vzrokov gorskih nesreč kažejo, da se povečuje število tistih gorskih nesreč, ki so povezane z boleznimi ali bolezenskimi stanji, ki jih obiskovalci »prinesemo« v gore in ki lahko ob naporni gorniški dejavnosti ogrožajo zdravje in življenje obiskovalcev gora. Pri tem izstopajo bolezni srca.

S projektom Zdravi v gore želimo izboljšati:

- zavest o lastni odgovornosti obiskovalcev gora za varno vrnitev domov,
- védenje o ustrezni predhodni pripravi na izlet, pohod ali turo in
- znanje o dajanju prve pomoči.

Vse te vsebine sodijo v okvir klasičnih gorniških napotkov za varnejše in doživetij polnejše gibanje v gorah.

Projekt Zdravi v gore je v letih 1999–2001 pripravila Planinska zveza Slovenije v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja in Gorsko reševalno službo Slovenije, izvajali pa so ga Mladinska komisija Planinske zveze Slovenije, Društvo za zdravje srca in ožilja in Gorska reševalna služba Slovenije.

NASVETI OBISKOVALCEM GORA

Zaradi srčne kapi vsako leto v slovenskih gorah umre od 5 do 8 ljudi (podatki v obdobju od leta 1998 do 2000). Gorska reševalna služba Slovenije je v poročilu z naslovom Analiza nesreč in reševalnega dela za leto 1999 napisala: "... Med vzroki za smrtne poškodbe v letu 1999 zasledimo dve poškodbi glave, šest primerov politravme in osem primerov srčne kapi. Kar polovica mrtvih v gorah je podlegla zaradi srčne kapi ..." (V pojasnilo je treba dodati, da je leta 1999 v gorah umrlo 29 ljudi. Od tega se jih je 16 ponesrečilo ob izvajanju planinske dejavnosti: hoja po poti, hoja po brezpotju, plezanje, alpsko in turno smučanje. In med njimi je bilo polovica – 8 primerov srčne kapi.)

Zato stalno opozarjamo, naj se starejši in bolniki s kroničnimi ter srčnimi boleznimi, pa tudi tisti s povišanim krvnim tlakom ali po srčnih operacijah odpovedo hoji v visokogorje. V gore naj ne hodijo sami, privoščijo naj si krajše in lažje izlete v bližini domačega kraja ali v alpskem hribovju, nikakor pa ne daljših in napornejših pohodov ali tur. Izogibajo naj se vročemu in soparnemu vremenu, ob naporih pa naj zagotovijo nadomeščanje izgubljene tekočine. Ti obiskovalci gora naj se glede oblike in intenzivnosti gorniške aktivnosti posvetujejo s svojim zdravnikom, držijo naj se njegovih navodil, s seboj pa naj nosijo zdravila. S svojim stanjem naj na vodenih turah seznanijo vodnika Planinske zveze Slovenije ali gorskega vodnika. Ob daljših pohodih in turah priporočamo, da se vodnik o izvajanju dejavnosti ob vednosti bolnika posvetuje z njegovim osebnim zdravnikom.

- V gore se podajte ustrezno usposobljeni in opremljeni, upoštevajte nasvete in opozorila. Pri izbiri ture upoštevajte znanje in izkušnje, telesno pripravljenost, vzdržljivost in opremo. Pomembno je, da ne precenjujemo svojih sposobnosti.
- Pri hoji uporabljajte ustrezno obutev in osebno ter tehnično zaščitno opremo (čelada, plezalni pas, zaviralna ploščica). Opremo je treba znati pravilno uporabljati! Doma pred turo preverite, da oprema ni poškodovana ali izrabljena.
- Na zahtevne in zelo zahtevne poti se podajajte v spremstvu prostovoljnih vodnikov Planinske zveze Slovenije ali gorskih vodnikov.
- Pred odhodom preverite kratkoročno vremensko napoved za gorski svet. Svojem natančno povejmo, kam gremo in kdaj se nameravamo vrniti, da bodo, če nas v dogovorjenem času ne bo domov, znali pravilno ukrepati.

- Letos je na severnih in senčnih straneh, pod stenami in v grapah še veliko snega. Bodite previdni pri prečkanju plaznic in krajnih zevi, priporočamo uporabo cepina in derez.
- V planinskih kočah na izhodiščih in vrhovih se vpisujte v vpisne knjige. Gorski reševalci vas bodo v primeru, da se izgubite, hitreje našli.
- V vročih poletnih dneh pijte med aktivnostjo zadosti osvežilne tekočine. Počitki izbirajte na mestih, ki so varni in udobni. Oči in odkrite dela telesa zaščitite pred soncem. Topla oblačila (kapa, rokavice, termo jopica, vetrovka) imejte ves čas v nahrbtniku.
- V primeru nesreče obvestite najbližjo obveščevalno točko Gorske reševalne službe Slovenije ali Center za obveščanje na brezplačno telefonsko številko 112. Gorski svet je vedno bolj pokrit s signalom mobilne telefonije.

Pripravila:

Borut Peršolja, inštruktor planinske vzgoje in
Dušan Polajnar, gorski reševalec inštruktor



Slika 1: Učenje oživljanja.

Fotografija: Borut Peršolja.

KAKO LAHKO REŠIMO ŽIVLJENJE SOČLOVEKU (temeljni postopki oživljanja za laike)

Priprava:

Miša dr. Hribar-Habinc primarij spec. akad. st., dr. med., Klinični oddelek za anesteziologijo in intenzivno terapijo operativnih strok, Klinični center, Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja, Ljubljana.

Da je življenje naše največje bogastvo je slogan, ki velja za mlade in stare, za bogate in revne, za zdrave in bolne. Pomagati sočloveku v nesreči ali ob bolezni je prvinska želja vsakega izmed nas in zato se želimo naučiti oživljanja.

Veriga preživetja

Nenadna smrt oziroma nenadni zastoj srca in dihanja ali samo dihanja ima lahko veliko vzrokov. Najpogostejši vzrok je bolezen srca, lahko se zgodi tudi ob prometnih in drugih nesrečah, ob zastrupitvah, hudi alergiji (piki žuželk) ali drugih boleznih. Temeljni ukrepi pomoči so "VERIGA PREŽIVETJA":

1. hiter klic ekipe Službe nujne medicinske pomoči – SNMP (telefon 112),
2. hiter začetek temeljnih postopkov oživljanja,
3. zgodnja defibrilacija,
4. zgodnji začetek dodatnih postopkov oživljanja.

Glavni znaki srčnega zastoja so trije: prizadeti je nezavesten, ne diha in nima znakov krvnega obtoka. Za preživetje potrebuje prizadeti kisik, ki mu ga damo z umetnim dihanjem z našim izdihanim zrakom. Krvni obtok vzpostavimo z zunanjo srčno masažo.

Najprej ocenimo stanje zavesti, zato ga pokličemo, se ga dotaknemo in nežno stresemo (*slika 1*).



Slika 1: Glasno pokliči in nežno stres!

Če se na klic ne odzove, takoj pokličemo na pomoč in druga oseba pokliče SNMP na številko "112". Če se ponesrečeni odzove, ga opazujemo, in če se stanje ne izboljša, prav tako pokličemo SNMP na telefon 112.

A (airway) = sprostitvev dihalne poti

Če se prizadeti ne odzove, pokleknejo ob njegovo glavo. Eno roko damo na čelo in zvrnemo glavo nazaj, z drugo roko dvignemo brado in odpremo usta. Tako odmaknemo jezik od žrela in sprostimo dihalno pot (*slika 2*). Če prizadeti diha, opazujemo dviganje prsnega koša, čutimo izhajanje izdihanega zraka in poslušamo dihanje (*slika 3*).



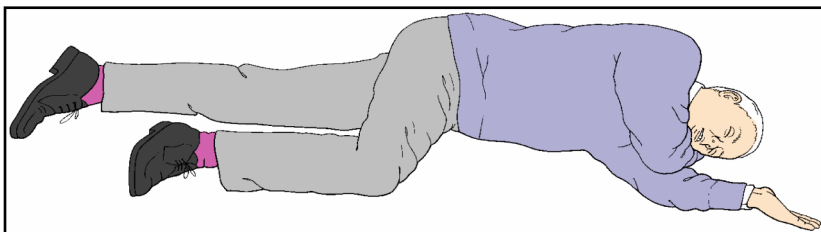
Slika 2: **Zvrni glavo! Dvigni brado!**



Slika 3: **Poglej! Poslušaj! Občuti!**

Če prizadeti zadovoljivo diha, ga namestimo na bok v položaj za nezavestnega (slika 4). Tako zavarujemo prosto dihalno pot in nemoteno dihanje.

Slika 4: **Položaj za nezavestnega.**



Pri sumu na poškodbo vratne hrbtenice (prometna nesreča, skok ali padec v globino) ponesrečenca ne smemo obračati. Leži naj na hrbtu, glavo in vrat učvrstimo v srednjem položaju. Dihalno pot sprostimo z razprtjem ust in dvigom spodnje čeljusti naprej in navzgor (trojni manevar).

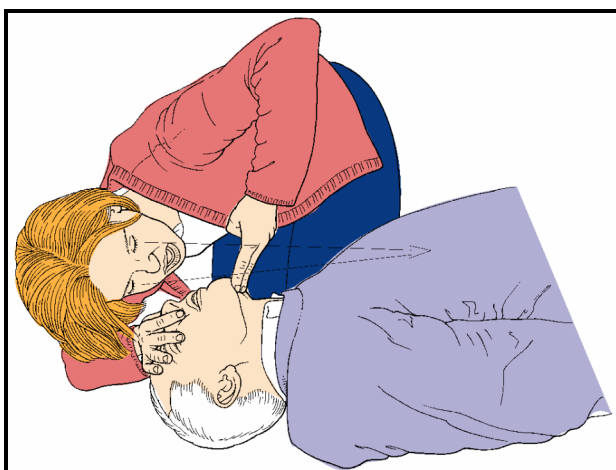
B (breathing) = umetno dihanje

Če prizadeti ne diha, začnemo z masažo srca (30 masaž) in umetnim dihanjem usta na usta. Preko njegovih ust položimo razgrnjeno čisto tkanino v ne predebelem sloju da se zaščitimo. Če v odprtih ustih vidimo izbruhano hrano ali druge tujke, izbrišemo usta s prstom, ovitim v tkanino.

Dihanje usta na usta: s palcem in kazalcem roke, stisnemo nosnici, z drugo roko odpremo usta, zajamemo sapo in nato s svojimi ustnicami tesno zaobjamemo usta prizadetega ter dvakrat počasi vpihnemo zrak. Vsak vpih traja 1–2 sekundi s časom za izdih prizadetega (sliki 5 in 6).



Slika 5: Umetno dihanje.



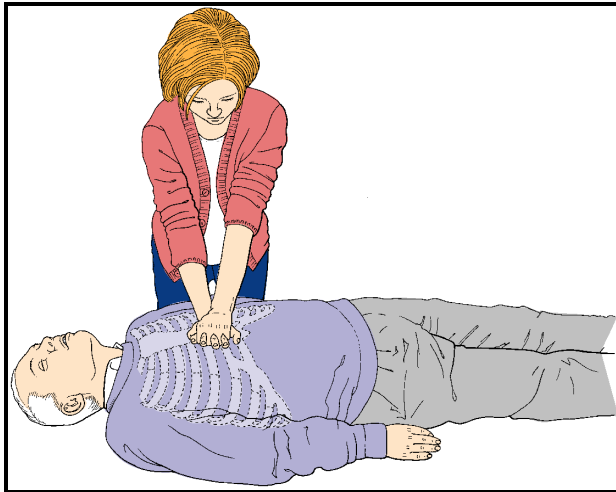
Slika 6: Gledamo, kako prsni koš upada.

Med umetnim dihanjem vedno opazujemo gibanje prsnega koša in poslušamo ponesrečenčev izdih. Če nam v 2 poskusih vpihovanja ne uspe premakniti prsnega koša, naredimo največ 5 poskusov vpiha in nato nadaljujemo z zunanjo srčno masažo. Za oceno dihanja smemo porabiti največ do 10 sekund.

C (circulation) = krvni obtok - zunanja srčna masaža

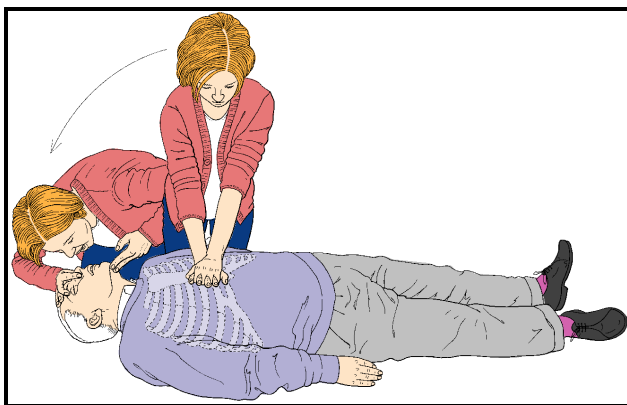
Po začetni masaži srca in dveh vpihiv preverimo delovanje srca tako, da ocenimo znake krvnega obtoka. Znaki krvnega obtoka so: spontano dihanje, kašljanje, požiranje ali premikanje po 2 danih vpihiv.

Če ni znakov krvnega obtoka, nadaljujemo z zunanjo srčno masažo. Poklekamo tesno ob prizadetega, ki ima privzdignjeni nogi pod kotom 40°. Na spodnji tretjini prsnega koša, kjer se stikata rebrna loka, otipamo mečasti izrastek na prsnici in 2 prsta nad izrastkom je mesto za srčno masažo. Na to mesto položimo dlan ene roke in preko nje dlan druge roke. Masiramo s stegnjenimi komolci, ramena so vzporedno s prsnico ponesrečenca. S težo telesa stisnemo prsni koš za 1/3 njegove višine in izvedemo 30 stisov (masaž) tako, da ne odmikamo dlani od prsnice, stis in popustitev naj trajata enako dolgo (slika 7).



Slika 7: **Zunanja srčna masaža.**

V eni minuti damo 6 vpihov in 100-krat stisnemo srce, posamezen cikel sta 2 vpiha in 30 stisov. Po 1. minuti ugotavljamo uspeh oživljanja tako, da ponovno preverimo znake krvnega obtoka (dihanje, požiranje, kašelj). Če prizadeti ne diha in nima znakov krvnega obtoka, nadaljujemo z oživljanjem 30 stisov in 2 vpiha (slika 8). Če so znaki krvnega obtoka prisotni, prizadeti pa ne diha, nadaljujemo z umetnim dihanjem 12-krat/minuto.



Slika 8: **Oživljanje z enim ali dvema reševalcema.**

Tudi pri oživljanju otrok – ne glede na njihovo starost – velja za laike enako razmerje med masažami in vpihi (30 : 2). Razlika je le na začetku, ko pri otroku oživljanja ne začnemo s 30 masažami, temveč s 5 vpihi, nato pa z obojim nadaljujemo kot pri odraslem, v razmerju 30 : 2. Na pomoč pokličemo šele po približno minuti oživljanja. Pri masažah in vpihiv pa moramo upoštevati otrokovo velikost in temu ustrezno zmanjšati moč pritiska na prsnico in prostornino vpihov. Če je otrok mlajši kot leto dni, masirajmo z dvema prstoma, pri starejšem

od enega leta pa z eno ali obema rokama (doseči moramo ugreznjenje prsnice za tretjino višine prsnega koša).

Zapora dihalne poti s tujkom

O nenadni zapori dihalne poti s tujkom govorimo, ko se med jedjo zatakne večji kos slabo prežvečene hrane globoko v ustih pri vhodu v sapnik. Vzrok je večje zaužitje alkohola (pijanost), smeh med jedjo, hlastno požiranje hrane ali poškodovana zobna proteza, pri starejših ljudeh je lahko vzrok v oslabiljenem požiralnem refleksu. Vzroke moramo preprečiti.

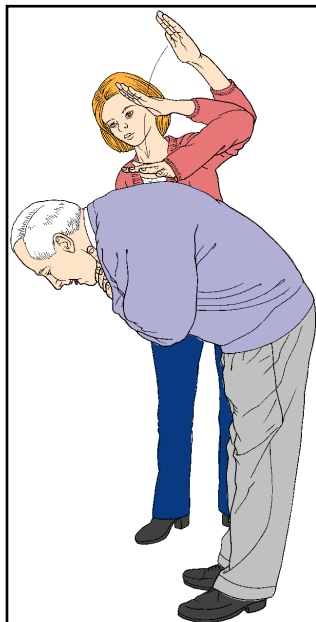
Po kliničnih znakih ločimo dve vrsti zapore dihalne poti s tujkom:

- Delno zaporo:
 - Žrtev kašlja in govori (*slika 9*).
 - Življenjsko nevarna zapora pri zavestnem (*slika 10*).
- Popolno zaporo pri nezavestnem.

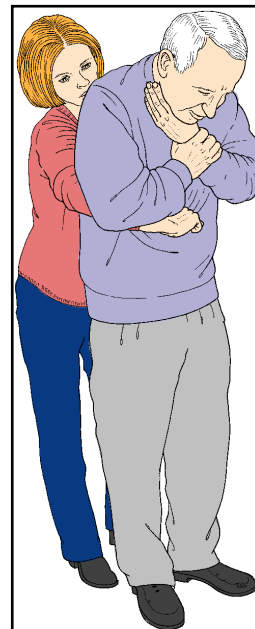
Ukrepi pri delni zapori: vzpodbujamo kašelj in damo 5 udarcev po hrbtu med lopaticama.

Pri življenjsko nevarni zapori je kašelj neučinkovit, med vdihavanjem se slišijo piski, težko diha in postaja moder. Takoj 6-krat izvedemo Heimlichov prijem: človeka zaobjamemo okoli pasu nad popkom in trebuh sunkovito stisnemo v smeri proti ustom. Če pride do popolne zapore dihalne poti, hitro nastopi smrt, takoj kličemo SNMP na 112 in začnemo z oživljanjem.

Slika 9: **Delna zapora (kašelj, piski).**
Vzpodbujaj kašelj.
Udarec med lopaticama!



Slika 10: **Življenjsko nevarna zapora.**
Znak za dušenje.
Heimlichov prijem.



Različna bolezenska stanja lahko pri človeku pripeljejo do hudega poslabšanja življenjskih funkcij in do klinične smrti. Med taka stanja štejemo: akutni koronarni sindrom (angina pectoris in srčni napad) in možgansko kap.

Akutni koronarni sindrom (AKS)

Najpomembnejši opozorilni znak je stiskajoča bolečina za prsnico, ki pa je v 17% teh bolnikov tudi edini znak pred smrtjo. Znaki so: stiskajoča bolečina za prsnico, ki izžareva v levo roko, vrat, spodnjo čeljust ali v hrbet med lopaticami, pomanjkanje zraka in dušenje, mrzel pot in smrtni strah ter omotica ali nenadna omedlevica. Pri angini pectoris trajajo znaki manj kot 15 minut, pri srčnem napadu so znaki izrazitejši in trajajo več kot 15 minut.

Ukrepati moramo takoj: znake AKS moramo takoj prepoznati, človeka s prsno bolečino moramo posesti ali poleči, da miruje. Če trajajo znaki več kot 5 minut, takoj pokličemo SNMP, telefon 112. Bolniku damo pol tablete Aspirina, če ga ta dan še ni vzel. Srčnemu bolniku damo njegove tablete za pod jezik ali pršilo. Obvezno ostanemo ob bolniku in opazujemo življenjske znake ter se pripravimo na oživljanje.

Možganska kap

Enako kot srčno ožilje prizadene ateroskleroza tudi možgansko ožilje in možganska kap je v razvitem svetu eden od vodilnih vzrokov za smrt pri odraslih. Bolezenski znaki za možgansko kap so: otežen, nerazumljiv govor, povešen ustni kot, motnja v zavesti, oslABLJENA moč ali ohromelost dela obraza, noge ali roke, omotica, zamegljen vid, hud glavobol in bruhanje.

Ukrepi pri možganski kapi: znake hitro prepoznamo, tudi če so slabo izraženi ali jih bolnik zanika. Takoj pokličemo SNMP (telefon 112) in človeka namestimo v položaj, da počiva. Če se ne odziva več, opazujemo dihanje in se pripravimo na izvajanje temeljnih postopkov oživljanja oziroma umetnega dihanja 10–12 vpihov na minuto.

ALGORITEM OŽIVLJANJA ZA LAIKE

<p>Se odziva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • OPAZUJ • če se zdravstveno stanje poslabša, <p>POKLIČI NUJNO MEDICINSKO POMOČ (tel. 112)</p>	<p>Se ne odziva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • OCENI DIHANJE: vzvrni glavo in dvigni brado • SPROSTI DIHALNO POT opazuj in poslušaj! • Pri ponesrečencu izvedi trojni manever
<p>Prizadeti diha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Položi ga v STABILNI BOČNI POLOŽAJ – če ni suma na poškodbo vratne hrbtenice. 	<p>Prizadeti ne diha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • POKLIČI NUJNO MEDICINSKO POMOČ • 30 MASAŽ SRCA, 2 VPIHA (DOLGA 1–2 SEK) <p>Oceni znake krvnega obtoka!</p> <ul style="list-style-type: none"> • ČE NE DIHA, KAŠLJA, POŽIRA <p>Ocenjuj do 10 sekund.</p>
<p>Znaki krvnega obtoka so prisotni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nadaljuj z umetnim dihanjem <p>12 krat/min</p>	<p>Ni znakov krvnega obtoka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nadaljuj z ZUNANJO SRČNO MASAŽO: <p>→ otipaj mesto na prsnici</p> <p>→ položaj stegnjenih rok</p> <p>→ izvedi 30 stisov (prsni koš vtisni za 1/3 njegove višine)</p>

Nadaljuj oživljanje – 30 stisov + 2 vpiha:
v ritmu 6 vpihov/min + 100 stisov/min.



Po eni minuti oceni uspeh oživljanja:
prisotnost znakov krvnega obtoka.



Ne diha, ne kašlja, se ne premika!



Nadaljuj oživljanje – 30 stisov + 2 vpiha:
do prihoda ekipe nujne medicinske pomoči.