

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK POUŽITÝCH V TEXTU	8
ÚVOD	9
SLOVO KE DRUHÉMU UPRAVENÉMU VYDÁNÍ	10

I. PRVNÍ POMOC

1 CÍL PRVNÍ POMOCI, ZÁKLADNÍ DĚLENÍ	11
2 TECHNICKÁ PRVNÍ POMOC	12
2.1 ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI ZÚČASTNĚNÝCH.....	12
2.2 RYCHLÉ ZHODNOCENÍ SITUACE	15
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	19
3.1 ZEVNÍ KRVÁCENÍ.....	20
3.1.1 ZÁSTAVA KRVÁCENÍ.....	20
3.1.1.1 Stisknutí krvácející cévy (krvácejících cév) přímo v ráně.....	20
3.1.1.2 Přiložení tlakového obvazu.....	20
3.1.1.3 Přiložení škrtidla (poměrně agresivní × velmi účinný způsob).....	20
3.1.1.4 Stisknutí tlakového bodu	21
3.2 VNITŘNÍ KRVÁCENÍ.....	22
3.3 PORUCHY VĚDOMÍ.....	22
3.3.1 Zjištění stavu vědomí:.....	23
3.3.2 Další kroky:.....	23
3.4 NEODKLADNÁ RESUSCITACE	24
3.4.1 Posouzení stavu základních životních funkcí.....	25
3.4.2 Základní kroky kardiopulmonální resuscitace.....	26
3.4.2.1 Uvolnění průchodnosti dýchacích cest	26
3.4.2.2 Zajištění dýchání	27
3.4.2.3 Zajištění krevního oběhu – nepřímá srdeční masáž.....	28
3.4.2.4 Kardiopulmonální resuscitace.....	29

3.4.2.5	Automatizované externí defibrilátory (AED)	29
3.5	NEODKLADNÁ RESUSCITACE – DĚTI	30
3.6	POSTUP PŘI NEODKLADNÉ ZÁKLADNÍ KPR – SHRNUTÍ VŠECH KROKŮ (KAPITOLA PRO TY, CO NIKDY NIC NEČTOU)	32
4	ŠOK	34
5	UTONUTÍ	36
5.1	JAK SE TOPÍME	36
5.2	PRVNÍ POMOC	36
5.2.1	Vytažení	36
5.2.2	Vlastní oživování	37
6	PORANĚNÍ ELEKTRICKÝM PROUDEM	38
6.1	TROCHA TEORIE	38
6.2	TECHNICKÁ PRVNÍ POMOC	38
6.3	VLASTNÍ PRVNÍ POMOC	39
7	PORANĚNÍ HLAVY – MOZKOLEBEČNÍ PORANĚNÍ	40
7.1	VÝZNAM	40
7.2	PRVNÍ POMOC	40
7.2.1	Postižený je v bezvědomí	40
7.2.2	Postižený je při vědomí	40
8	KŘEČOVÉ STAVY	41
8.1	VÝZNAM	41
8.2	PRVNÍ POMOC	41
9	PORANĚNÍ PÁTEŘE	43
9.1	VÝZNAM	43
9.2	PRVNÍ POMOC	43
10	PORANĚNÍ HRUDNÍKU	44
10.1	VÝZNAM A FUNKCE	44
10.2	PRVNÍ POMOC	44
11	PORANĚNÍ BŘICHA	46
11.1	OTEVŘENÁ PORANĚNÍ BŘICHA	46
11.2	ZAVŘENÁ PORANĚNÍ OBLASTI BŘICHA	46
12	NÁHLÁ PŘÍHODA BŘIŠNÍ	48
12.1	CO JE TO NÁHLÁ PŘÍHODA BŘIŠNÍ (NPB)	48
12.2	PRVNÍ POMOC U NPB	48
13	PORANĚNÍ POHYBOVÉHO APARÁTU	49
13.1	PORANĚNÍ SVALŮ A MĚKKÝCH TKÁNÍ	49

13.2	PORANĚNÍ KLOUBŮ	49
13.3	ZLOMENINY KOSTÍ	49
13.3.1	Základní pravidla první pomoci při ošetření zlomenin	50
13.3.2	Zlomeniny lebečních kostí, spodiny (base) lebeční, čelistí, obličejových a nosních kostí	50
13.3.3	Zlomeniny žeber a hrudní kosti	50
13.3.4	Zlomeniny pletence pažního a horní končetiny	50
13.3.5	Zlomeniny pánve a dolní končetiny	51
13.3.6	Zlomeniny páteře viz kapitola 9. Poranění páteře	51
14	PORANĚNÍ MENŠÍHO ROZSAHU	52
14.1	RÁNY BEZ POŠKOZENÍ HLUBŠÍCH STRUKTUR	52
14.2	RÁNY KOUSNUTÍM	52
14.3	RÁNY S CIZÍM TĚLESEM	53
14.4	ZTRÁTOVÁ PORANĚNÍ (AMPUTACE, SKALPACE)	53
14.5	UŠTKNUTÍ JEDOVATÝM HADEM, OŠETŘENÍ OTŘÁVENÉ RÁNY	53
14.6	BODNUTÍ HMYZEM	54
14.6.1	Bodnutí hmyzem u alergických osob	54
14.6.2	Bodnutí hmyzem do oblasti horních cest dýchacích	54
15	TERMICKÁ PORANĚNÍ	56
15.1	POPÁLENINY	56
15.1.1	Závažnost popáleniny určuje	56
15.1.2	Technická první pomoc	56
15.1.3	Zdravotnická první pomoc	56
15.2	CELKOVÉ PŘEHŘÁTÍ	57
15.2.1	Co to je	57
15.2.2	Technická první pomoc	57
15.2.3	Zdravotnická první pomoc	57
15.3	OMRZLINY	57
15.3.1	Omrzliny	57
15.3.2	První pomoc	58
15.4	PODCHLAZENÍ	58
15.4.1	Kdy vzniká a co to je	58
15.4.2	První pomoc	59
16	OTRAVY	60
16.1	Co může být příčinou otravy	60
16.2	První pomoc	60

16.3	Místní poškození chemickou látkou – poleptání	60
17	POROD MIMO ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ	62
17.1	TĚHOTENSTVÍ.....	62
17.2	PRVNÍ POMOC.....	62
17.2.1	Příprava na porod.....	62
17.2.2	Vlastní porod, péče o rodičku.....	62
17.2.3	Péče o novorozence	63

II. ZDRAVOTNÍ PRŮVODCE NA CESTY

MUDr. Antonín Bařinka

18	ÚVOD DO CESTOVNÍ MEDICÍNY	65
19	PŘÍPRAVA NA CESTU	67
19.1	ZDRAVOTNÍ STAV A CELKOVÁ TĚLESNÁ KONDICE.....	67
19.2	PLÁN CESTY	67
19.3	KONTAKTOVAT CENTRUM CESTOVNÍ MEDICÍNY	68
19.4	OČKOVÁNÍ NA CESTY.....	68
19.4.1	Druhy očkování:	68
19.4.2	Možnosti očkování před cestou do zahraničí	69
19.5	VYBAVENÍ NA CESTU.....	69
19.5.1	Lékárnička	69
19.5.2	Ostatní ochranné pomůcky na cestu.....	72
20	CESTOVNÍ RIZIKA	73
20.1	PŘEHLED NEJČASTĚJŠÍCH INFEKČNÍCH RIZIK A NEMOCÍ V SOUVISLOSTI S CESTOVÁNÍM.....	73
20.2	ZPŮSOBY PŘENOSU INFEKCE:	74
20.3	CESTOVATELSKÉ ZÁSADY	74
21	PŘEHLED NEJVÝZNAMNĚJŠÍCH INFEKČNÍCH NEMOCÍ NA CESTÁCH	76
21.1	MALÁRIE.....	76
21.2	CESTOVNÍ PRŮJMY	80
21.3	INFEKČNÍ ŽLOUTENKA TYPU A	82
21.4	INFEKČNÍ ŽLOUTENKA TYPU B.....	83
21.5	MENINGOKOKOVÁ MENINGITIDA	84
21.6	BŘIŠNÍ TYFUS.....	84
21.7	CHOLERA	85
21.8	JAPONSKÁ ENCEFALITIDA B	85

21.9	KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA	86
21.10	HOREČKA DENGUE	86
21.11	ŽLUTÁ ZIMNICE (YELOW FEVER)	87
21.12	VZTEKLINA (RABIES)	87
21.13	STD (POHLAVNĚ PŘENOSNÉ NEMOCI) A HIV	88
21.14	CERKARIOVÉ DERMATITIDY	89
22	DŮLEŽITÉ ODKAZY	90
23	LITERATURA	90

III. ÚVOD DO HORSKÉ MEDICÍNY

24	VIS V LANĚ	91
24.1	TROCHA TEORIE	91
24.1.1	Vis jen v hrudním úvaze (přímo na laně)	91
24.1.2	Vis v kombinovaném úvaze	91
24.1.3	Samostatný sedací úvaz	91
24.2	PRVNÍ POMOC PO VYPROŠTĚNÍ	91
25	ZASAŽENÍ BLESKEM (Viz také kapitola 6)	93
25.1	ÚVOD	93
25.2	CO DĚLAT	93
26	PORUCHY AKLIMATIZACE A AKUTNÍ HORSKÁ NEMOC	95
26.1	HLAVNÍ FORMY AHN	95
26.1.1	AHN – lehká, benigní forma	95
26.1.2	Výškový plicní otok (VPO)	95
26.1.3	Výškový mozkový otok (VMO)	96
26.2	LÉČENÍ AKUTNÍ HORSKÉ NEMOCI (AHN)	98
26.2.1	Okamžitá léčebná opatření	98
26.2.2	Další léčebná opatření	99
26.2.3	Tabulka léčení AHN – Dr. Ölz, Curych	100
26.3	CO DĚLAT (TAKTIKA PŘÍPRAVY A VÝSTUPU)	101
26.3.1	Taktika tréninku	101
26.3.2	Výživa a tekutiny ve vysokohorském prostředí	101
26.3.3	Obecná pravidla rychlosti výstupu	102
	LITERATURA	103
	Příloha č. 1.	104