

# Obsah

Jak používat tuto knihu	9
Metody první pomoci	10

## 1. Základní životní funkce a záchranářské postupy

Základní životní funkce	17
Průchodné dýchací cesty	17
Krevní oběh	20
Záchranářské postupy	22
Umělé dýchání	22
Nepřímá masáž srdeční	24
Oživování (resuscitace) dvěma lidmi	28
Stabilizovaná poloha na boku	30
Silné krvácení a tlakové body	34

## 2. Zásady pomoci při těžkých zraněních

Zásady a povinnosti	36
Práce záchránce	36
Okamžité posouzení kritické situace	36
Specifická zranění a stavy	39
Co je třeba vědět v kritických situacích	40
Riziko HIV	41
Manipulace s postiženými a jejich zvedání	43
Kdy lze hýbat s postiženým člověkem	43
Všeobecná pravidla pro zvedání zraněných	44
Jakou metodu používat	46

Jeden zachránce	46
Dva zachránci	53
Více než dva zachránci	58
<b>Odstraňování oděvu a přileb</b>	<b>61</b>
Odstraňování oděvu	61
Odstraňování ponožek	65
Odstraňování přilby	65
Odstraňování ochranné přilby	66
Odstraňování přilby s krytem tváře	66

### **3. Těžká zranění a nebezpečné stavy**

<b>Krvácení</b>	<b>68</b>
Rány a zevní krvácení	68
Vnitřní krvácení	73
<b>Poruchy dýchání</b>	<b>74</b>
Dávení	74
Tonutí	81
Páry a plyny	83
Oběšení	85
<b>Popáleniny</b>	<b>87</b>
Příčiny	87
Hloubka popáleniny	87
Rozsah popáleniny	89
Hořící oděv	90
Popáleniny a opařeniny způsobené vysokou teplotou	93
Popáleniny chemickými látkami - poleptání	95

## 6 OBSAH

---

Poleptání oka	95
Popáleniny elektrickým proudem	97
<b>Poruchy krevního oběhu</b>	<b>99</b>
Krevní oběh a jeho funkce	99
Angina pectoris	101
Srdeční zástava	103
Infarkt	104
Šok - šokový stav	107
<b>Pohmožděniny</b>	<b>111</b>
Význam času	111
<b>Vymknutí kloubů</b>	<b>113</b>
Vykloubené rameno	114
<b>Extrémy tělesné teploty</b>	<b>115</b>
Úpal	115
Podchlazení	117
Omrzliny	119
Vyčerpání z horka	119
<b>Zlomeniny</b>	<b>121</b>
Příčiny a místa zlomeniny	121
Příznaky a projevy zlomeniny	122
Znehybnění a ošetření zlomenin	123
Otevřené zlomeniny	124
Zlomeniny krčních obratlů	126
Zlomeniny hrudní a bederní páteře	129
<b>Poranění svalů</b>	<b>131</b>
Hlavní poranění svalů	131

**4. Lehká zranění a potíže**

<b>Různé druhy bolesti</b>	<b>133</b>
Bolest zad	133
Bolest hlavy	134
Bolest ucha	135
Menstruační bolesti	137
Bolest dutin	138
Bolest zubů	138
<b>Kousnutí a štípnutí</b>	<b>140</b>
Pokousání psem, kočkou a člověkem	140
Hadí uštknutí	140
Štípnutí hmyzem	142
Ostatní štípnutí	143
<b>Modřina kolem oka</b>	<b>145</b>
<b>Krvácení</b>	<b>146</b>
Povrchové rány, řezné rány a odřeniny	147
Krvácení z nosu	149
Krvácení z dásní a zubního lůžka	151
<b>Popáleniny</b>	<b>152</b>
Malé popáleniny a opařeniny	152
Popálení sluncem	153
<b>Mdloby</b>	<b>154</b>
<b>Horečky</b>	<b>156</b>
<b>Cizí tělíka</b>	<b>157</b>
Cizí tělíka v uchu	157
Cizí tělíka v oku	158

Cizí tělíška v nose	160
Třísky	160
Nevolnost a zvracení	161
Nevolnost na cestách	162

### **5. Obvazové materiály, obvazy a závěsy**

<b>Obvazový materiál</b>	<b>164</b>
Náplasti	165
Tlakové obvazy	167
Gázový obvazový materiál	168
Improvizované obvazové materiály	170
<b>Obvazy</b>	<b>170</b>
Obinadla	172
Použití obinadel	172
Trojcípé šátky	179
Použití šátkových obvazů	180
<b>Šátkové závěsy</b>	<b>183</b>
Závěs ramene	184
Elevační závěs	185
Ambulanční uzly	187

### **6. Užitečné pomůcky**

Lékárnička	188
Léky v domácnosti	189
Slovníček léků	191