

SPIS TREŚCI
do książki pt. „Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach”
Autor – Grzegorz Gałuszka

Zamiast wstępu	7
Od autora	9
Wprowadzenie	10
1. Podstawy prawne i wytyczne udzielania pierwszej pomocy	11
1.1. Podstawy prawne	11
1.2. Wytyczne	12
1.2.1. Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji – 2005	12
1.2.2. Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji – 2010	13
2. Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia	14
2.1. Definicja pierwszej pomocy	14
2.2. Najczęstsze przyczyny stanów nagłych	14
2.2.1. Uraz czaszkowo-mózgowy	15
2.3. Najczęstsze przyczyny utraty przytomności	16
2.3.1. Przyczyny neurologiczne	16
2.3.2. Przyczyny krążeniowe	17
2.3.3. Przyczyny oddechowe	17
2.3.4. Zatrucia	17
2.3.5. Przyczyny metaboliczne (zatrucia endogenne)	17
3. Organizacja akcji ratunkowej	19
3.1. Wezwanie pomocy	19
3.2. Bezpieczeństwo akcji ratunkowej	21
3.3. Apteczka pierwszej pomocy	23
3.4. Wsparcie psychologiczne	26
4. Układy warunkujące życie	26
4.1. Układ oddechowy	26
4.2. Układ krążenia	28
4.3. Układ nerwowy	28

5. Podstawowe funkcje życiowe	29
5.1. Świadomość	29
5.2. Oddech	29
5.3. Krążenie	30
6. Najczęstsze przyczyny stanów nagłych pochodzenia urazowego	31
6.1. Rany	31
6.2. Krwotoki	32
6.2.1. Krwotok wewnętrzny	33
6.2.2. Krwotok zewnętrzny	34
6.2.3. Krwotok z nosa	34
6.3. Amputacja urazowa	35
6.4. Oparzenia i odmrożenia	36
6.4.1. Oparzenie termiczne	36
6.4.2. Oparzenia chemiczne	37
6.4.3. Porażenie prądem	38
6.4.4. Odmrożenia	39
6.5. Urazy kostne i stawowe	40
6.5.1. Skręcenie	40
6.5.2. Zwichnięcie	40
6.5.3. Złamania	41
6.5.3.1. Złamanie żuchwy	42
6.5.3.2. Złamanie kości miednicy	42
6.6. Uraz kręgosłupa	42
6.7. Złamania żeber	43
7. Stany zagrożenia życia związane z nagłym zachorowaniem	44
7.1. Atak astmy oskrzelowej	44
7.2. Padaczka (epilepsja)	44
7.3. Zawał serca	45
7.4. Cukrzyca	46
7.5. Omdlenie	47
7.6. Udar słoneczny	48
7.7. Udar cieplny	48
7.8. Wstrząs	49
7.8.1. Wstrząs hypowolemiczny (krwotoczny)	49

7.8.2. <i>Wstrząs kardiogeny (sercowy)</i>	51
7.8.3. <i>Wstrząs anafilaktyczny (uczuleniowy)</i>	52
8. Zaburzenie funkcji życiowych spowodowane zatruciami	52
8.1. <i>Zatrucia pokarmowe</i>	53
8.2. <i>Zatrucia tlenkiem węgla</i>	53
8.3. <i>Zatrucia lekami</i>	54
8.4. <i>Zatrucia alkoholami</i>	55
8.5. <i>Zatrucia środkami żrącymi i rozpuszczalnikami organicznymi</i>	56
8.6. <i>Zatrucia środkami ochrony roślin</i>	56
8.7. <i>Zatrucia grzybami</i>	57
9. Postępowanie w przypadkach pogryzień, ukąszeń i użądleń	57
9.1. <i>Pogryzienia</i>	57
9.2. <i>Ukąszenia</i>	58
9.3. <i>Użądlenia</i>	58
10. Postępowanie w przypadku ciał obcych	59
10.1. <i>Zachłyśnięcie</i>	59
10.2. <i>Ciało obce w oku</i>	62
10.3. <i>Ciało obce w nosie</i>	62
10.4. <i>Ciało obce w uchu</i>	63
10.5. <i>Ciało obce w przetyku</i>	63
11. Postępowanie w przypadku utonięcia	63
12. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	64
12.1. <i>Podstawowe zasady resuscytacji osoby dorosłej</i>	65
12.2. <i>Podstawowe zasady resuscytacji osoby dorosłej z wykorzystaniem automatycznego defibrylatora (AED)</i>	70
12.3. <i>Podstawowe zasady resuscytacji kobiety w ciąży</i>	75
12.4. <i>Podstawowe zasady resuscytacji dziecka</i>	75
12.5. <i>Podstawowe zasady resuscytacji niemowlęcia</i>	77
13. Pozycje ułożeniowe	78
13.1. <i>Pozycja bezpieczna</i>	78
13.2. <i>Pozycja na wznak</i>	81

<i>13.3. Ułożenie na wznak z poduszką pod kolanami</i>	81
<i>13.4. Ułożenie przeciwwstrząsowe</i>	82
<i>13.5. Ułożenie z uniesionym tułowiem</i>	82
<i>13.6. Ułożenie półsiedzące</i>	83
14. Ewakuacja poszkodowanych	83
15. Psychologia akcji ratunkowej	86
16. Służby BHP wobec ochrony zdrowia	87
Zakończenie	90
Piśmiennictwo	91
Dokumenty źródłowe	92
Wykaz fotografii	93
Wykaz rysunków	95