

Téma 6: Zdravotná výchova

Prvá pomoc pri prehriatí a podchladení organizmu.

1) Prehriatie organizmu

Diagnostika:

Subjektívne ťažkosti:

- malátnosť
- pocit smädu
- bolesti hlavy
- závrate
- nevoľnosť zvracanie

Objektívne príznaky:

- teplá, červená pokožka
- rýchly a ťažko hmatateľný pulz
- poruchy vedomia
- krče

Prvá pomoc:

Pri bezvedomí:

- uložiť do stabilizovanej polohy v chladnom a dobre vetranom prostredí
- uvoľniť eventuálne odstrániť odev a prikryť ľahkým prestieradlom
- stále kontrolovať
- okamžite privolať zdravotnícku pomoc

Pri vedomí:

- **uložiť do polohy na chrbát s mierne podloženou hlavou do chladného vzdušného priestoru**
- uvoľniť tesniace šatstvo
- prikladať studené obklady na čelo
- po malých dúškoch podávať studenú mierne osolenú vodu alebo studený čaj
- bolesti hlavy tlmiť bežnými analgetikami (Acylpyrin, Paralen apod.)
- ak dôjde k rýchlej úprave stavu nie je potrebná zdravotnícka pomoc

2) Poškodenie chladom

Diagnostika:

celkové podchladenie

- ospalosť až strata vedomia
- bledá suchá, studená koža
- spomalená pulzová frekvencia a spomalené dýchanie

miestne podchladenie:

- omrzliny I.-III. stupňa postihujú miesta, ktoré sú nechránené (nos, uši, prsty rúk) alebo miesta vystavené tlaku (prsty na nohách)

Prvá pomoc:

Celkové podchladenie: umiestniť postihnutého do závetria eventuálne do prekúrenej miestnosti, odstrániť vlhký alebo premrznutý odev, pri bezvedomí uložiť do stabilizovanej polohy a teplo prikryť, pri nedostatočnom dýchaní umelé dýchanie, pri vedomí po dúškoch teplý čaj, ľahko masírovať a pohybovať končatinami, vždy zaistiť zdravotnícku pomoc

Omrzliny: umiestniť do tepla a podávať teplé tekutiny, šetrne obnažiť postihnuté miesta, pri ľahšom poškodení ponoriť omrznuté miesto do vlažnej vody alebo ľahko trieť čistou tkaninou alebo zahrievať vlastným telom, pri ťažšom postihnutí (II.-III. stupeň) zachádzať s postihnutým miestom, ako s popáleninou, sterilne ošetriť a čo najskôr zaistiť odborné vyšetrenie.