

Udzielenie pierwszej pomocy osobie podtopionej

Tomasz A. Winiarczyk

tonięcie

- proces skutkujący pierwotnie zatrzymaniem oddechu spowodowanym podtopieniem lub zanurzeniem w cieczy**
- granica ciecz/powietrze znajduje się na poziomie wejścia do dróg oddechowych ofiary i uniemożliwia jej oddychanie**
- niezależnie od tego, czy poszkodowany przeżyje czy też umrze, doświadczył epizodu tonięcia**

utonięcie

- rodzaj **gwałtownego uduszenia** (zablokowania dostępu tlenu do płuc) spowodowanego zalaniem dróg oddechowych wodą
 - rozedma wodna płuc - płuca szczelnie wypełniają jamy opłucnowe, przykrywają worek osierdziowy, widać na nich odciski żeber (występuje tylko w przypadku utonięć w wodzie słodkiej)
 - niedotlenienie mózgu i innych organów
 - zmiany we krwi: jej zbytne rozrzedzenie lub zagęszczenie
 - tzw. "grzybek piany" wydobywający się z ust i nosa
 - kardiomiopatia rozstrzeniowa prawej komory serca, czyli maksymalne rozciągnięcie włókien mięśniowych serca
 - obecność płynu topielnego w żołądku ofiary
 - z czasem biały, pofałdowany naskórek na rękach i stopach (tzw. „skóra praczek”)

śmierć w wyniku utonięcia

- **następstwo uduszenia spowodowanego masywnym skurczem krtani z zaciśnięciem nagłośni lub zachłyśnięcia**
 - **panika, strach i gwałtowne ruchy wynikające z utraty kontroli nad oddychaniem po nagłym lub długim przebywaniu w wodzie prowadzą do połykania wody, wymiotów i zachłyśnięcia**
 - **prowadzi to do niedotlenienia, utraty przytomności, zaniku odruchów obronnych i uduszenia**
 - **bez pomocy i przywrócenia oddechu czynność serca zwalnia, co przyczynia się do zatrzymania krążenia**

przyczyny utonięć

- spożywanie alkoholu lub narkotyków, które osłabiają koordynację ruchową i ogląd sytuacji
- wypadki podczas żeglowania, nurkowania czy uprawiania sportów wodnych
- nieumiejętność pływania
- pływanie bez nadzoru, w niebezpiecznych miejscach
- zmęczenie i wyczerpanie
- skurcze mięśni wywołane zetknięciem się rozgrzanego ciała z zimną wodą
- skurcz żołądka, który może wystąpić, gdy wejdziemy do wody od razu po jedzeniu
- udar mózgu lubi zawał serca podczas przebywania w wodzie
- urazy głowy lub kręgosłupa spowodowane skokami do wody

zalecenia RCB

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych albo dozwolonych, na których nie ma znaku zakazu kąpieli.
2. Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu czy środkach odurzających.
3. Skoki do wody oddawaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych.
4. Wsiadając na łódkę czy kajak, zawsze miej na sobie kapok. Zakładaj go również dzieciom.
5. Jeżeli nagle wpadniesz do wody, zatkaj ręką usta i nos, żeby uniknąć zakrztuszenia.
6. Jeżeli złapie cię skurcz, nie panikuj. Staraj się utrzymać na wodzie, wyprostuj nogę i naciągnij mięśnie (palce stopy podciągnij do góry).

proces tonięcia

- ❑ czas tonięcia: ok. 3-5 minut
- ❑ człowiek nie jest zwykle w stanie wezwać pomocy, gdyż całą swoją energię zużywa do oddychania lub utrzymania głowy nad wodą

fazy tonięcia

- ❑ **etap oporu (30-60 sekund)** – świadome wstrzymywanie oddechu; organizm zużywa zapasy tlenu, a we krwi rośnie stężenie dwutlenku węgla
- ❑ **etap wydatnych ruchów oddechowych (60-150 sekund)** – z powodu zwiększonego stężenia dwutlenku węgla we krwi topielec próbuje zaczerpnąć powietrza, krztusi się, kaszle; do dróg oddechowych i żołądka dostaje się woda lub woda z powietrzem; następuje początek utraty przytomności
- ❑ **etap drgawkowy lub zamartwiczny (60-150 sekund)** – pojawiają się drgawki toniczno-kloniczne, które świadczą o tym, że w organizmie człowieka został przekroczony próg tolerancji mózgu na niedotlenienie; głęboka utrata przytomności i arefleksja (zahamowanie odruchów rdzeniowych)
- ❑ **etap oddechów końcowych (ok. 30-60 sekund)** – prężenia ciała i krótkie wdechy; następuje śmierć

ratowanie tonącego

- zadbanie o bezpieczeństwo własne i otoczenia**
- najlepiej prowadzić akcję ratunkową, nie wchodząc do wody**
 - **podanie jakiegoś przedmiotu (kija lub elementu ubioru) lub rzucenie liny albo specjalnej rzutki ratowniczej**

ratowanie tonącego

- ❑ **Jeżeli wejście do wody jest konieczne, trzeba wziąć ze sobą bojkę ratowniczą lub inny niezatapiający przedmiot.**
 - **nie należy skakać do wody na głowę, ponieważ można stracić kontakt wzrokowy z poszkodowanym oraz ryzykować doznanie urazu kręgosłupa**
- ❑ **Poszkodowanych należy wydobywać z wody w jak najszybszy i najbardziej bezpieczny sposób, a resuscytację trzeba rozpocząć tak szybko, jak to tylko możliwe.**
 - **Ryzyko obrażeń szyjnego odcinka kręgosłupa u tonących jest bardzo małe (około 0,5%).**
 - **Unieruchomienie kręgosłupa szyjnego w wodzie może być trudne do wykonania i może opóźnić wydobycie poszkodowanego oraz utrudnić resuscytację, dlatego nie jest wskazane, chyba że stwierdza się oznaki ciężkich obrażeń lub wywiad wskazuje na możliwość ich wystąpienia.**

holowanie tonącego w wodzie

- Holowanie ze wsparciem na barkach, jeżeli osoba jest przytomna.
- Holowanie z uchwytem za żuchwę.
- Holowanie z podchwytem za ramiona (pod pachami).

czynności po wydobyciu tonącego z wody

- sprawdzić, czy uszkodzony reaguje na bodźce przy pomocy schematu głos, dotyk**
- jeśli występuje brak reakcji na głos i dotyk, wówczas należy stwierdzić, że uszkodzony jest nieprzytomny**

czynności po wydobyciu tonącego z wody

□udrożnienie dróg oddechowych poszkodowanego

- odgięcie głowy i uniesienie żuchwy
- ułożyć jedną dłoń na czole poszkodowanego i delikatnie odgiąć jego głowę, a opuszki palców drugiej ręki umieścić na jego żuchwie (pod brodą poszkodowanego)

czynności po wydobyciu tonącego z wody

- za pomocą 3 zmysłów – wzroku, słuchu i czucia, dokonujemy oceny oddechu ratowanego człowieka
- na ocenę oddechu należy przeznaczyć nie więcej niż 10 sekund
 - oceniamy, czy oddech jest prawidłowy, nieprawidłowy czy nieobecny

czynności po wydobyciu tonącego z wody

- Jeśli osoba nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo, należy delikatnie usunąć widoczne ciała obce, mogące powodować niedrożność dróg oddechowych.**
- Następnie należy wykonać pięć pierwszych oddechów ratowniczych.**
- W czasie ich wykonywania trzeba zwrócić uwagę na pojawienie się kaszlu lub odruchów.**
- Prowadzenie oddechów ratowniczych można rozpocząć, gdy poszkodowany znajduje się jeszcze w płytkiej wodzie, jeżeli bezpieczeństwo ratownika nie jest zagrożone.**

czynności po wydobyciu tonącego z wody

- ❑ w razie braku oddechu po oddechach ratowniczych → RKO
- ❑ w przypadku oddechu → pozycja boczna ustalona

suche utonięcie

każdy tonący powinien być niezwłocznie skonsultowany przez lekarza

- ❑ sytuacja, kiedy niewielka ilość płynu dostanie się do nosogardzieli, powodując zaciskanie się mięśni krtani
- ❑ zaciśnięcie się krtani ma na celu zapobiegnięcia dostania się wody do płuc, ale jednocześnie uniemożliwia oddychanie
 - objawia się kaszlem, bólem w klatce piersiowej oraz sennością
 - taka reakcja może wystąpić w okolicach godziny od podtopienia czy zachłyśnięcia wodą

BIBLIOGRAFIA

- ❑ <https://kwartalnik.csp.edu.pl/kp/archiwum-1/2014/nr-3201/2701,PIERWSZA-POMOC-W-PRZYPADKU-TONIECIA.html>
- ❑ <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/urazy-wypadki/utonięcia-jak-tonię-człowiek-aa-2jWp-vLyU-seVz.html>