

Resuscytacja Krążeniowo-Oddechowa

Resuscytacja Krążeniowo-Oddechowa to czynności stosowane wobec poszkodowanego mające na celu podtrzymanie i przywrócenie podstawowych funkcji życiowych, tzn. krążenia krwi i oddechu, jeśli doszło do ich zatrzymania.

RKO składa się z **BLS** (podstawowe zabiegi resuscytacyjne) oraz **ALS** (zaawansowane zabiegi resuscytacyjne dokonywane przez służby medyczne).

Algorytm BLS należy powtarzać w formie cyklicznej, wykonując pojedyncze czynności w poniższej sekwencji, przerywając jedynie w wypadku rozpoczęcia spontanicznego oddychania przez pacjenta:

1. Oceń swoje bezpieczeństwo
2. Sprawdź, czy poszkodowany reaguje (algorytm AVPU)
3. Głośno wołaj o pomoc
4. Udrożnij drogi oddechowe i sprawdź oddech – lekko odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę
5. Sprawdź, czy poszkodowany oddycha prawidłowo
6. Zadzwoń pod numer 112 lub 999
7. Prowadź resuscytację w rytmie 30 ucisków klatki piersiowej + 2 oddechy ratownicze
 - a) Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej
 - Należy uklęknąć obok poszkodowanego
 - Dłoń silniejszej ręki należy ułożyć na środku klatki piersiowej – z ciałem poszkodowanego ma się stykać tylko część wewnętrzna dłoni powyżej nadgarstka
 - Należy dołożyć dłoń drugiej ręki na grzbiecie dłoni leżącej i utrzymywać wyprost ramion
 - Należy ustawić ramiona prostopadle do klatki piersiowej poszkodowanego
 - W celu wykonywania pośredniego masażu serca trzeba uciskać klatkę piersiową ciężarem swojego ciała przy wyprostowanych rękach na głębokość **5 ale nie więcej niż 6 cm**
 - Uciskanie należy kontynuować z częstością 100/min ale nie więcej jak 120/min, nie odrywając rąk od klatki piersiowej
 - b) Wykonaj 2 oddechy
 - Należy ponownie udrożnić drogi oddechowe
 - Palcami jednej ręki trzeba zacisnąć skrzydełka nosa
 - Należy wziąć normalny wdech
 - Należy objąć szczelnie swoimi ustami usta poszkodowanego
 - W celu wykonania oddechu ratowniczego trzeba wdmuchać powietrze z normalnym natężeniem przez 1 sekundę, jednocześnie obserwując czy klatka piersiowa się porusza – 2 razy
 - Gdy wykonanie oddechów ratowniczych jest niewykonalne z różnych przyczyn (np. odraza, zagrożenie bezpieczeństwa ratującego), można wykonywać resuscytację bez wentylacji. Jest to nadal wysoce skuteczne.
8. Kontynuuj resuscytację aż do przyjazdu pogotowia

BLS należy kontynuować aż do przyjazdu karetki pogotowia (służb medycznych), chyba że poszkodowany zacznie reagować, oddychać lub się poruszać. Kiedy osoba wykonująca resuscytację jest zmęczona, należy ją zamienić, nie przerywając RKO. Dobrze jest wykonywać RKO w dwie osoby - ratujący klękają naprzeciwko siebie, tak aby jedna osoba zajmowała się wentylacją, a druga uciskaniem.

Po udanym zabiegu resuscytacyjnym należy ustawić poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej.