



Prva pomoć



Sufinancirano sredstvima
Europske unije kroz
program Erasmus+



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ



Prva pomoć

- Ozlijedjenom ili bolesnom treba **pružiti pomoć** na licu mjesta, prije dolaska liječnika, **u skladu sa svojim znanjem, iskustvom i mogućnostima.**



- Pružanje pomoći ne smije se odgađati već se treba **snaći s onim što imamo.**
- Pritom treba **ostati priseban**, pomoć pružiti brzo, ali ne brzopleto.

Prva pomoć

Osnovni smisao prve pomoći:

- sačuvati život
- spriječiti daljnje narušavanje zdravlja
- ubrzati ozdravljenje

... držeći se određenih pravila ovisno o karakteru ozljede.



Naš zadatak: **očuvanje vitalnih funkcija: disanje, krvotok**

Postupak kod nesreće

- provjeriti sigurnost i otkloniti opasnosti po sebe i unesrećene
- utvrditi stanje unesrećenih i pružiti prvu pomoć
- pozvati HGSS/HMP na tel. 112 ili 194
- brinuti o stanju ozlijeđenih do dolaska spašavatelja
- ne udaljavati se s mesta nesreće (osim radi pružanja ili dobivanja prve pomoći)



112 Centar 112
194 HMP

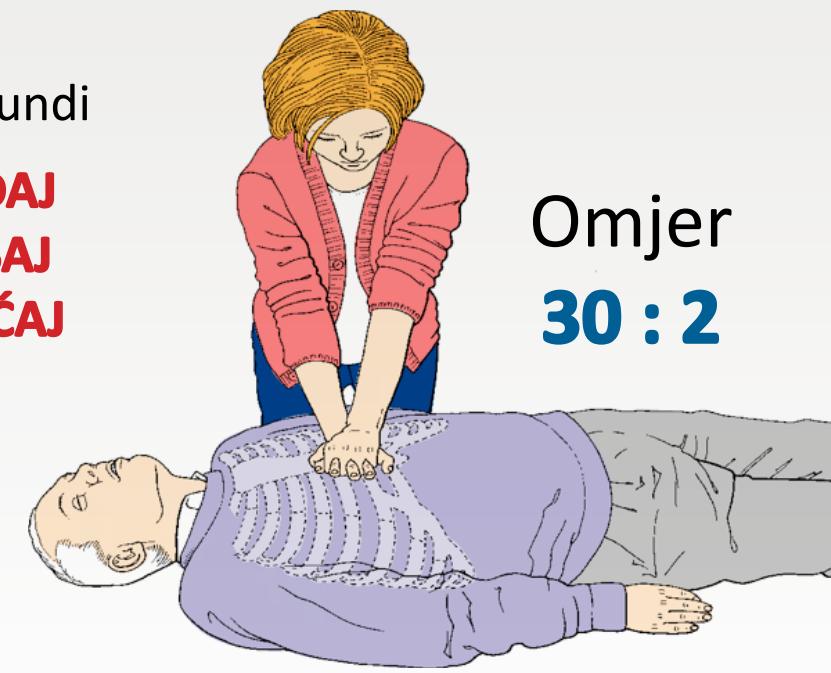
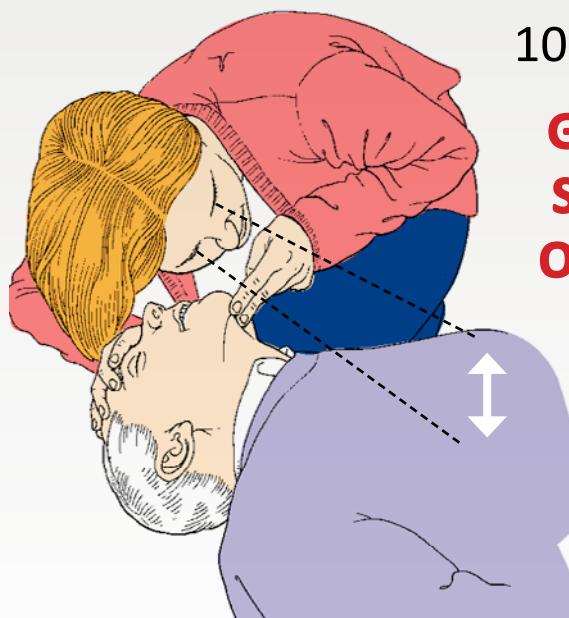


Osnovni postupci održavanja života



ABC postupak

- **A – airway (dišni put)** – otvaranje dišnog puta
- **B – breathing (disanje)** – provjera disanja
- **C – circulation (krvotok)** – kompresija prsnog koša i upuhivanje zraka na usta



Reanimacija



pozovi
stručnu
pomoć

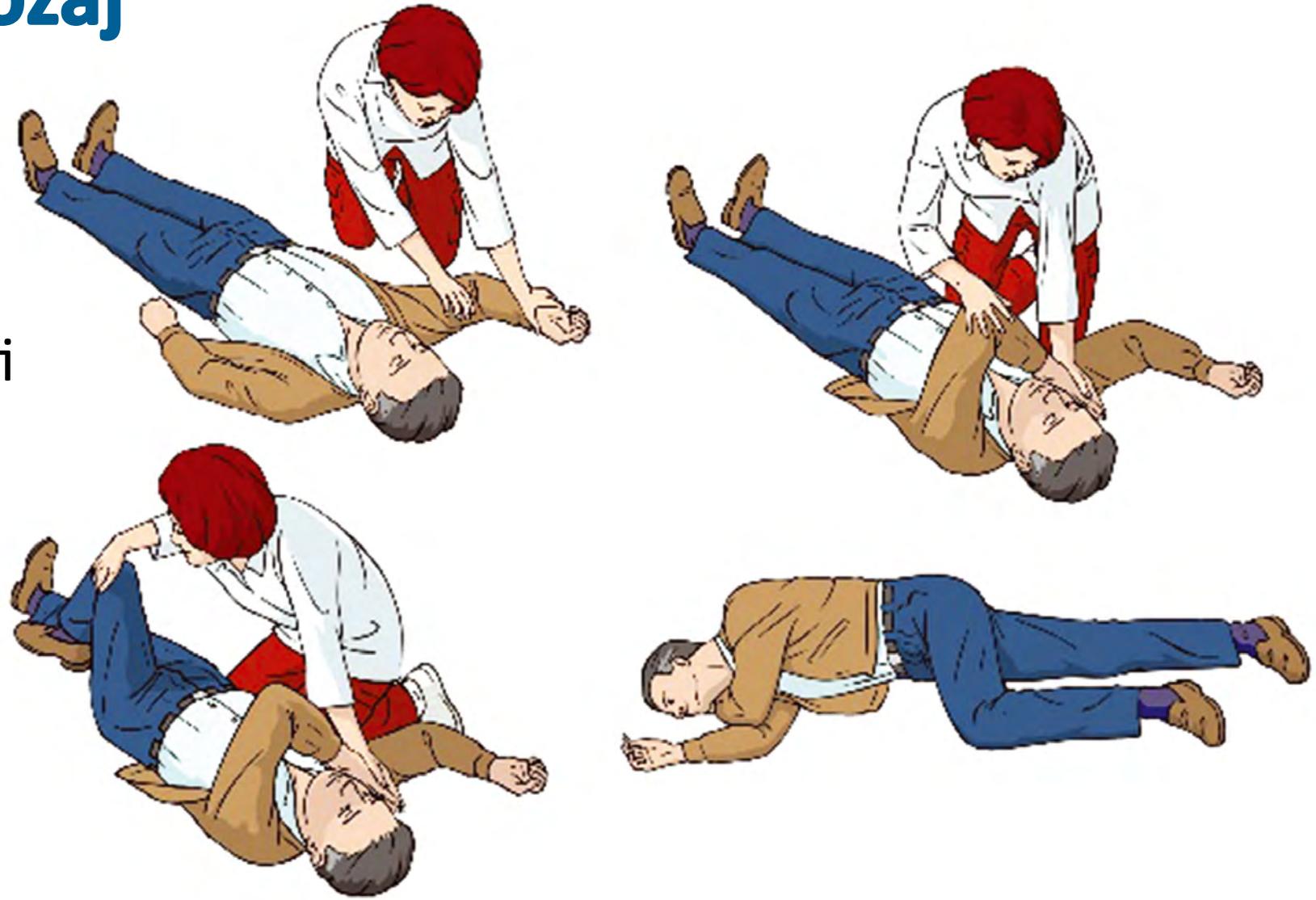
FREKVENCIJA MASAŽE 100/MIN



Bočni položaj

ako osoba
nije pri svijesti
ali diše i ima
puls

cilj:
sprječavanje
gušenja



PROVJERA ŽIVOTNIH ZNAKOVA SVAKE MINUTE!

Gušenje stranim tijelom

Osoba ne može:

- govoriti
- disati
- kašljati



Krvarenje

- **Unutarnje krvarenje**
- **Vanjsko krvarenje**



Arterijsko krvarenje



Vensko krvarenje



Kapilarno krvarenje



Vanjsko krvarenje

ZASTAVLJANJE VANJSKOG KRVARENJA:



- izravni pritisak
- elevacija ili podizanje
- poveska – ekstremna mjera



Vanjsko krvarenje



IZRAVNI PRITISAK

Izravno rukom u rukavici

Izravno rukom i
sterilnom gazom



Kompresivnim zavojem
tako da puls ispod
ozljede bude dobro
prisutan

Postupak sa otvorenom ranom

- **zaustaviti krvarenje**
- ranu **prekriti sterilnom gazom i prvim zavojem**
- **NE ispirati** ranu tekućinom i **NE stavljati** praške i mast
 - strane predmete **NE vaditi** iz rane (pritiskom rubova rane zaustaviti krvarenje, stabilizirati strano tijelo sterilnom gazom i flasterom)
- kod dužeg transporta i većih rana na rukama i nogama potrebna je **imobilizacija**



ZAUSTRAVITI KRVARENJE
SPRIJEČITI ŠOK
SPRIJEČITI INFEKCIJU

■ Uganuće

Istezanje ili kidanje ligamenata koji povezuju susjedne kosti i učvršćuju zglob.

- Bol i oticanje zgloba, oticanje i promjena boje kože
- Na terenu nije moguće razlikovati od prijeloma

■ Iščašenje

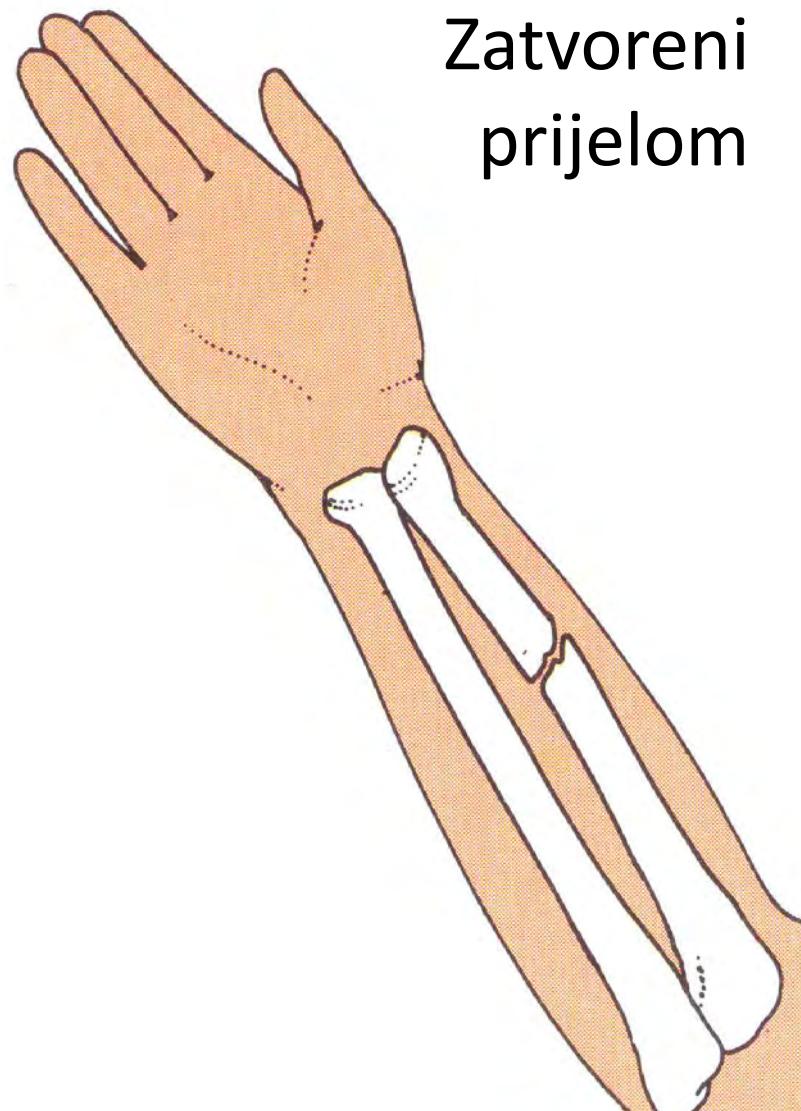
Potpuno oštećenje zgloba

- Izrazito bolna ozljeda, vidljivo izobličenje

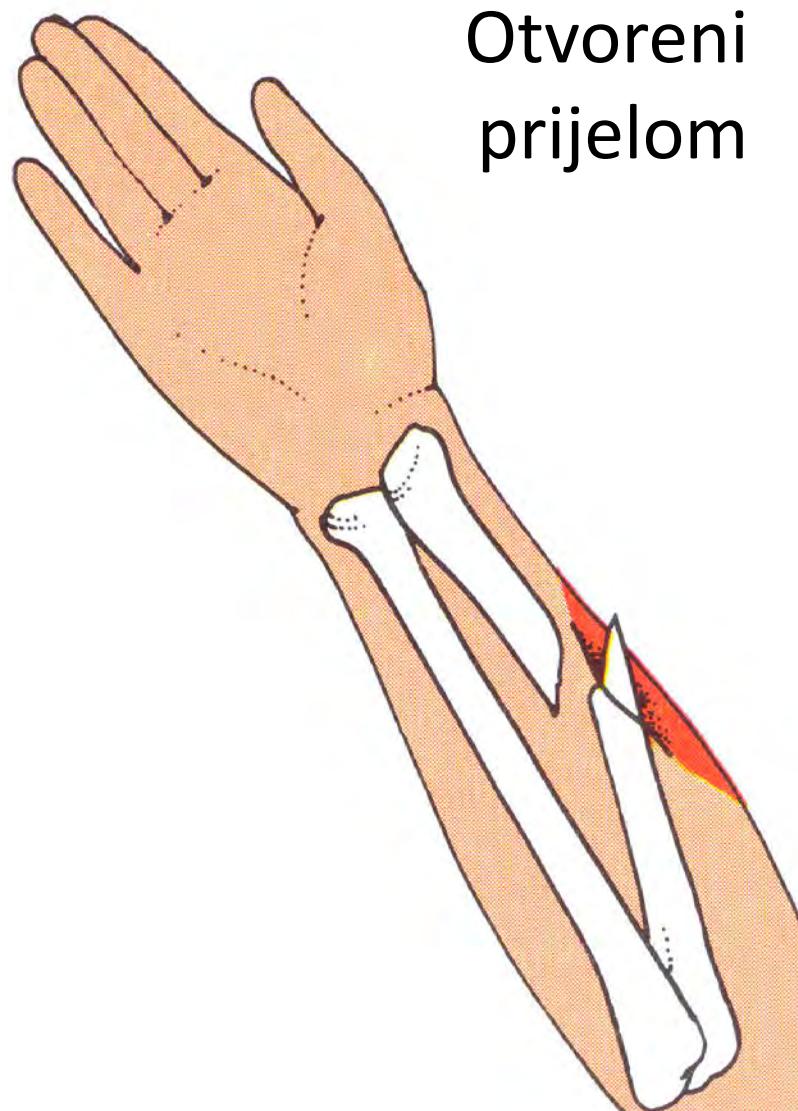


Pomoć: Imobilizacija, transport u zdravstvenu ustanovu

Prijelomi



Zatvoreni
prijelom



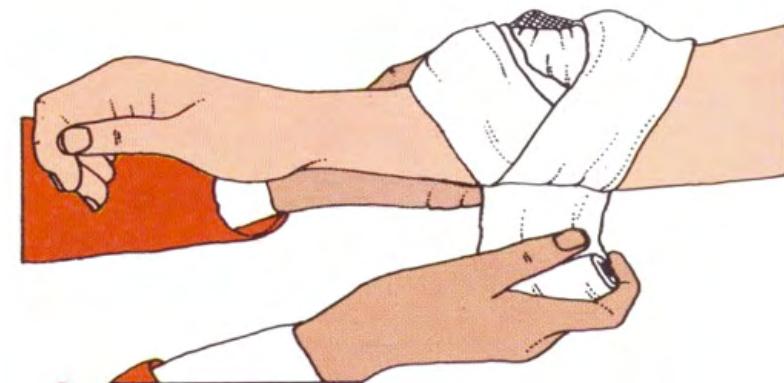
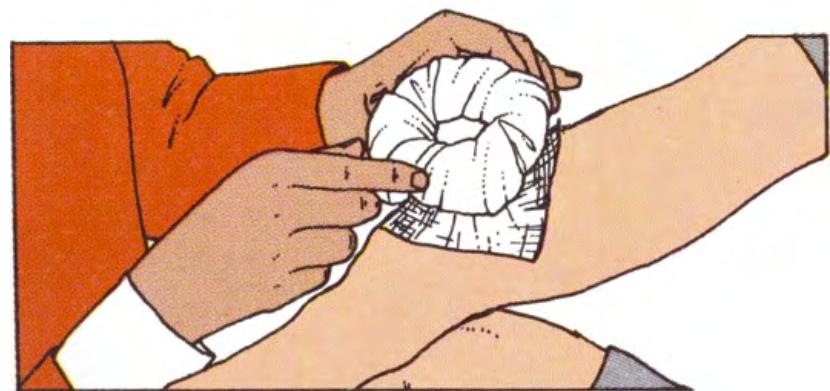
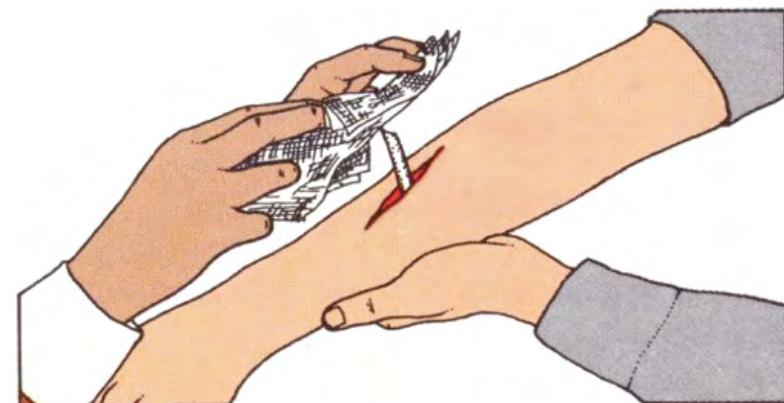
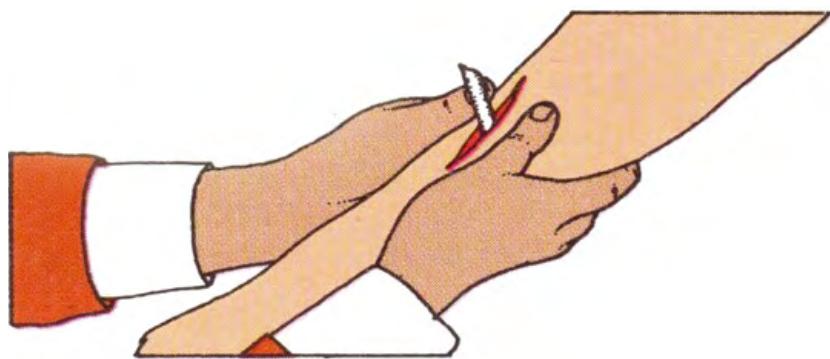
Otvoreni
prijelom

Prijelomi



Prijelomi

Previjanje otvorenog prijeloma:



Imobilizacija

Stavljanje dijela tijela u nepokretni položaj

Cilj: **smanjenje boli i mogućnosti naknadnog oštećenja**



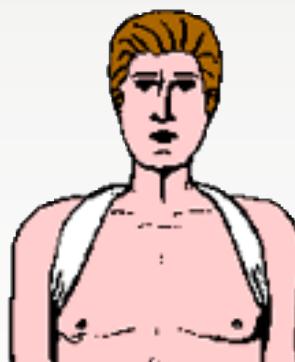
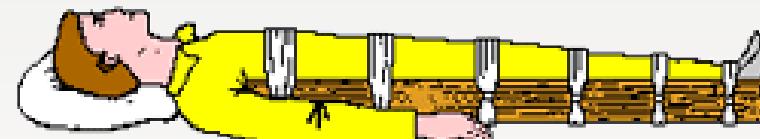
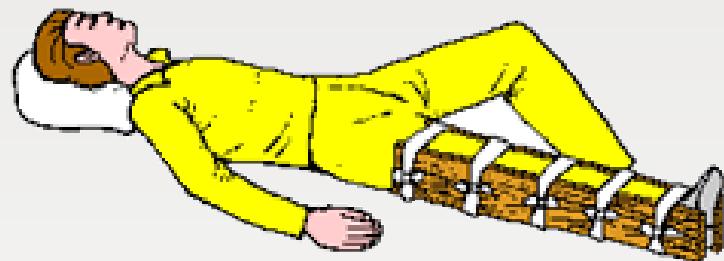
Primjenjuje se kod:

- prijeloma
- uganuća i iščašenja
- velikih opeklina
- velikih otvorenih rana
- ugriza zmija
- ozeblina

Imobilizacija

IMOBLIZIRAJU SE
DVA SUSJEDNA ZGLOBA

IZUZETAK: ZGLOBOVI –
imobilizacija u položaju
u kojem je zatečen,
zbog jakih bolova



Imobilizacija



Primjeri neuspjelih immobilizacija – ozlijeđeni udovi su i i dalje lako pomicni:



Zbrinjavanje unesrećene osobe

- Uklanjanje odjeće i obuće –**
samo ako je prijeko
potrebno za pregled i
medicinski postupak



- Pazi na pothlađivanje!**



Životinje

Životinje

- osa, pčela, stršljen, krpelj
- vuk, ris, lisica
- medvjed
- zmije (poskok, riđovka)
- crna udovica
- pas



Krpelji

Bolesti:

- **lyme borelioza**
- **krpeljni
meningoencefalitis**
- Bolest ne nastaje naglo nego ima period inkubacije
- Simptomi: crvenilo kože, svrbež



Krpelji

Pomoć:

- Odstraniti krpelja pincetom ili žiletom
- Ne utrljavati nikakve kreme, ulje, alkohol ili sl.



- Sadržaj krpelja ne smije se istisnuti pod kožu

■ Ugriz životinje

- Duboka, često inficirana rana
- Oprati ujed, sterilno previti
(zaustaviti krvarenje)



- Transport u bolnicu kod dubokih i razderanih rana
- Kontrola životnih funkcija

Ugriz zmije

- **Pomoć:** oprati ranu, osušiti, sterilno previti, imobilizirati, smiriti unesrećenog
- **Transport, kontrola životnih funkcija**
- Skinuti sve što kružno obavlja tijelo (prsten, sat)
- **Cilj:** spriječiti širenje otrova i transport u bolnicu



Mišja groznica

- **Virusna zarazna bolest** koja se prenosi kontakom sa slinom, urinom ili izmetom miševa, voluharica i puhova
- **Simptomi:** povišena temperatura, glavobolja, bolovi u slabinskom djelu leđa, krvarenje u sluznice i kožu



Mjere zaštite

- paziti na higijenu ruku
- hranu držati u zatvorenim plastičnim kutijama
- ne piti vodu iz otvorenih vodotoka

Internističke bolesti

Srčane bolesti

- Infarkt srca
- Angina pectoris
- Iznenadna srčana smrt



**vrlo ozbiljno stanje
hitan transport u bolnicu**

Srčane bolesti

Bol u prsima traje do 20 minuta

Bol se smiruje nakon prestanka fizičke aktivnosti



Angina pektoris

Bol u prsima traje dulje od 20 minuta



Infarkt



Srčane bolesti



Znak angine pektoris i infarkta:

- Pritisak i bol u lijevom prsištu, između lopatica, u lijevoj ruci ili obje, žličici, vilici
- Mučnina, povraćanje, podrigivanje
- Otežano i ubrzano disanje
- Plave usnice i prsti (eventualno)
- Blijeda koža i hladan znoj
- Ubrzan puls
- Strah od smrti
- Gubitak svijesti

Srčane bolesti

Prva pomoć:

- Umiriti bolesnika
- Sjedeći položaj
- Pogledati / pitati ima li kakve lijekove
- Aspirin 300 mg sažvakati (ako ga ima kod sebe)
- Zaštita od hladnoće/topline
- Stalan nadzor



U slučaju srčanog zastoja → reanimacija

Moždani udar

Simptomi

- Nejednakost veličine zjenica
- Jaka glavobolja, vrtoglavica, poremećaj ravnoteže
- Povraćanje
- Nekontrolirano mokrenje i stolica
- Gubitak svijesti



Zatražiti pomoć liječnika!

Epilepsija

Epileptični napad

- Ne pokušavajte spriječiti konvulzije (grčeve)
- Odmaknite sve predmete u blizini koji bi mogli uzrokovati ozljedu
- Ne stavljati nikakve predmete u usta



Razna stanja

Hipoglikemija

= NIZAK ŠEĆER

Znakovi:

- Glad
- Poremećaj koordinacije
- Umor, slabost, drhtavica
- Nervoza (od uzbudjenja do bijesa)
- Poremećaj svijesti do kome



Tjelesna aktivnost **snižava šećer u krvi!**

Hipoglikemija

= NIZAK ŠEĆER

Prva pomoć:

- Smiriti osobu
- Dati grožđani šećer i čokoladu
- Piti zaslađenu vodu
- Kruh, riža...
- Stalni nadzor

Zapamti!

Kod dijabetičara
u planini **uvijek se radi
o smanjenom šećeru!**



Dehidracija

Nedovoljan unos tekućine (vode)

- Uslijed dehidracije može doći do zatajenja organa, kome i na kraju smrtnog ishoda

Prevencija:
**piti dosta
tekućine**



Iscrpljenost

Poremećaj zdravstvenog stanja uzrokovani obilnim znojenjem, te neodgovarajućom nadoknadom izgubljene vode i soli iz tijela - nakon većih fizičkih napora

Simptomi

- Obilno znojenje
- Jaka glavobolja i nesvjestica
- Vrtoglavica, mučnina
- Povraćanje
- Grčevi u ekstremitetima i trbuhi
- Ubrzano disanje i ubrzani rad srca

Prva pomoć

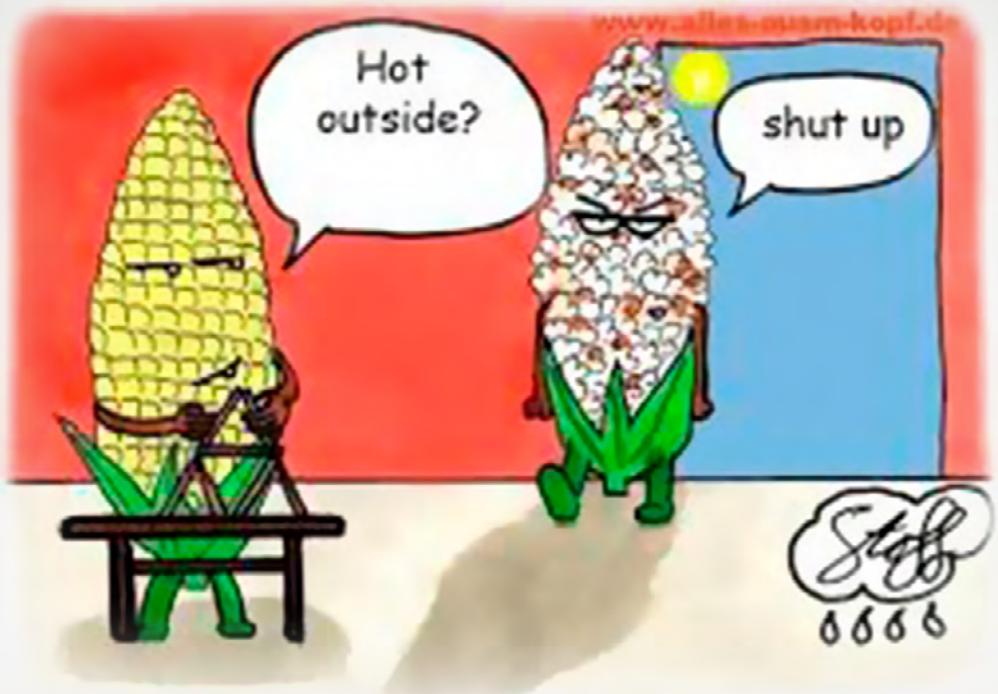
- Osobu smjestiti u hlad
- Osloboditi ju odjeće
- Dati da pije vode
- hladni oblozi
- Postaviti u ležeći položaj

Sunčanica

Nastaje uslijed dugotrajnog izlaganja glave utjecaju Sunčeve topline

Znakovi

- suha koža
- izrazito crveno lice i vruća glava
- normalna tjelesna temperatura
- smetenost



Toplinski udar

Toplinski udar je **pregrijavanje tijela u uvjetima izuzetno visoke temperature i vlage**. Može se razviti postupno, no može nastati i iznenadno.

Organizam više nije u stanju sam **sniziti tjelesnu temperaturu** - može doći do oštećenja vitalnih organa



Simptomi:

- tjelesna temperatura iznad 40 °C
- jaka glavobolja
- nesvjestica i smušenost
- mučnina i povraćanje
- crvena i vruća koža, bez pojave znojenja
- grčevi
- ubrzan rad srca
- ubrzano i plitko disanje

Toplinski udar

Pomoć

- osobu smjestiti u hlad
- udoban sjedeći položaj
- dati da pije hladne vode
- rashlađivati tijelo hladnim oblozima
- zvati hitnu pomoć
- pratiti vitalne znakove (disanje, puls)



Opeklina

Posljedica djelovanja visoke temperature, kemijskih tvari i sl.

- **Sprečavanje opeklina:** izbjegavanje izlaganja tijela suncu, zaštita kože odjećom i kremama sa zaštitnim faktorom

Pomoć:

- Opeklinu hladiti vodom 10 – 15 minuta
- Pokriti sterilnom gazom, labavo zavoj
- Imobilizirati ako je veća površina
- NE stavljati nikakve masti, ulja niti praške
- NE bušiti mjehure



Žulj

Nastaje uslijed trenja i pritiska
– uska cipela, velika čarapa,
dugotrajno hodanje

Pomoć

- mjehur žulja ne kidamo i ne probijamo
- ako pukne tretiramo ga kao ranu (zaštita flasterom, mazanje antiseptikom)
- obustavlja se daljnje kretanje



Pothlađenost, smrzavanje

- Osjećaj hladnoće i drhtavica
- Javlju se umor i tromost, tjelesne i psihičke funkcije se usporavaju
- Ugrožene vitalne funkcije
- Smrzotine su najčešće na stopalima, prstima, uškama i nosu



Postupak:

- Unijeti osobu u toplu prostoriju
- Skinuti mokru odjeću, obući suhu
- Postupno zagrijavati
- Davati topla i zaslađena pića (ne alkohol)

Sunčano i snježno sljepilo

- **Sunčano sljepilo:** smetnja vida zbog prevelike količine izravnog ili reflektiranog svjetla zbog dugotrajnog naprezanja vida
- **Snježno sljepilo:** nastaje nadražajem nezaštićenih očiju ultraljubičastim zračenjem

Mjera zaštite: **zaštitne sunčane naočale**



Visinska bolest

Fiziološka reakcija organizma na veliku visinu

- manji tlak = manje kisika = nadoknada hiperventilacijom
- može dovesti do oštećenja organizma, obamrlosti, kome, smrti

3 faze:

- **Akutni** – s blagim simptomima (glavobolja, mučnina, povraćanje, vrtoglavica), ne zahtijeva spuštanje na manju visinu ali treba obustaviti daljnje penjanje
- **Plućni edem** – silazak na visinu gdje nije bilo simptoma (otežano disanje u mirovanju i naporu)
- **Edem mozga** – obavezan silazak na nižu visinu

Važno!

Unesrećenima

- **ne dajemo piti**
ako nisu pri svijesti
- **ne dajemo alkohol**
- **ne dajemo lijekove**



Kod svih medicinskih dvojbi i
stanja **zatražiti pomoć liječnika**

Oprema svakog planinara za prvu pomoć

- prvi zavoj
- sterilna gaza
- astrofolija
- zavoj za opeklne
- samoljepljiva traka (flaster)
- hansaplast, leukoplast
- kaliko zavoj
- trokutasta marama
- igla sigurnica (ziherica)
- škare / žilet
- plastične ili gumene rukavice
- plastične vrećice



**Sve u plastičnoj gumiranoj
vrećici, zatvoreno**

+ priručni materijal:
sredstva za
imobilizaciju...



HRVATSKI ZAVOD
ZA HITNU MEDICINU

Hvala na pažnji!

Autorica: prim. mr. Maja Grba - Bujević, dr. med.

Priredili: Alan Čaplar i Vlasta Novosel

© Hrvatski planinarski savez 2021.

Komisija za školovanje · Komisija za vodiče · Komisija za promidžbu i izdavaštvo

**Standardizirana prezentacija usklađena s programom školovanja
izrađena je u projektu Penjanje za sve / Climbing for everybody,
sufinanciranom sredstvima Europske unije kroz program Erasmus+**

Fotografije i ilustracije: Arhiv Hrvatskog planinarskog saveza

Literatura: Alan Čaplar: Planinarski udžbenik, HPS

Za predavače: Metodički priručnik za planinarsko školovanje





HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ

