12 PROSTRIEDKY PRVEJ POMOCI

Lekárnička prvej pomoci sa musí nachádzať v motorových vozidlách, na všetkých pracoviskách a taktiež v domácnostiach. Lekárnička by sa mala nachádzať na dobre označenom mieste v suchom prostredí, pričom veľmi dôležité je kontrolovať jej obsah a pravidelne ho dopĺňať. K základnému vybaveniu ešte odporúčame doplniť lekárničku o lieky, zápisník, ceruzu, buničitú vatu, baterku, píšťalku atď.

12.1 Obväzy

Správne priloženie obväzu je neoddeliteľnou súčasťou poskytnutia prvej pomoci, pričom v niektorých prípadoch od správneho priloženia obväzu môže závisieť i život postihnutého. Každú ranu by sme mali prekryť gázou, aby sme zabránili infekcii. Pri krvácajúcej rane obviazaním rany urýchlime proces zrážania krvi (tlak na ranu zvonku). Podľa možností vždy použite sterilné obväzy. V nevyhnutných prípadoch môžete použiť akýkoľvek čistý materiál, ktorý sa nestrapká.

Pravidlá používania obväzov

1. Použite jednorazové rukavice.
2. Krycí štvorec musí dostatočne presahovať okraje rany.
3. Obväzový materiál držte za okraje a prsty majte v takej vzdialenosti, aby ste neprišli do kontaktu s ranou.
4. Krycí štvorec položte priamo na ranu.
5. Obväz, ktorý sa posunul z pôvodného miesta, odstráňte alebo previažte.
6. Ak máte iba jeden sterilný obväz, použite ho priamo na ranu a previažte iným čistým materiálom.
7. Ak krv presakuje cez gázový štvorec, neodstraňujte ho, ale ranu prekryte ďalšou vrstvou gázy. Keby presiakla aj druhá vrstva, potom obe odstráňte a ranu znovu ošetrite (potrebný väčší tlak na ranu).
8. Obväz musí plniť svoju funkciu, musí sa priložiť rýchlo, aby sa nestrácal čas na úkor zhoršenia stavu postihnutého.
9. Jednotlivé obvíjanie je potrebné viesť zdola nahor, smerom k srdcu (výnimkou je obväzovanie ruky a nohy).
10. Po ukončení je potrebné skontrolovať prekrvenie končatiny.

Kontrola krvného obehu po obviazaní rany (Lee. 2003)

Ihneď po obviazaní končatiny, alebo aplikácii závesu, je potrebné skontrolovať prekrvenie a potom obviazanie kontrolovať každých 10 min. Kontrola je nevyhnutná, pretože poranená končatina opúcha a obväz sa čoskoro môže stať tesným. Zmeny prekrvenia sa najskôr objavujú na žilách, tepnách, až sa nakoniec stiahnu. Medzi najčastejšie znaky pri narušenom prúdení krvi patria:

- opuch končatiny a napätie z hromadenia krvi,
- vystupujúce žily,
- bledá, voskovitá koža,
- necitlivá koža,
- mračenie a neschopnosť pohnúť prstami.

Postup

1. prudko stlačte necht alebo kožu, až kým nezbledne a potom uvoľnite
2. ak sa farba nevráti, alebo sa vracia príliš pomaly, znamená to, že obväz je príliš tesný

Rozdiel medzi ovínadlom a obväzom je taký, že ovínadlo je pruh tkaniny a obväz je ovínadlo priložené na postihnutú časť tela. Požiadavky na obväz spočívajú v tom, že obväz musí byť funkčný , účelný, estetický, nesmie byť voľný a tlačiť. V tabuľke 3 uvádzame jednotlivé druhy obväzov, ich účel a druh obväzového materiálu.

Tabuľka 3 Obväzový materiál a jeho využitie (Krčméryová et al., 2012)

Obväz	**Účel**	**Materiál**
Fixačné- spevňujúce	spevnenie kĺbov, kostí	náplasti, škrobové a sadrové ovínadlá
		pri prvej pomoci - dlahy, trojrohá šatka, elastické ovínadlo
Krycie	ochrana rany pred vonkajším prostredím - znečistením, chladom	sterilný hydrofilový mul, mulové elastické ovínadlá, náplasti
Tlakové- kompresívne	zastavenie krvácania	mulové a elastické ovínadlo, náplasti
Extenzné	vyrovnanie skrátenia pri zlomeninách kostí a poškodeniach kĺbov	dlahy, sadrové ovínadlá, náplasti
Podporné	udržanie určitej časti tela v požadovanej polohe	dlahy, trojrohá šatka, škrobové a sadrové ovínadla
Nápravné	ovplyvnenie príslušnej časti tela k zmene tvaru alebo rastu iným smerom	ortézy

Obväzový materiál môžeme deliť podľa druhu a účelu na (Krčméryová et al., 2012):

1. *Tkaniny* – z bavlny alebo ľanu s prímesou syntetických vlákien. Určité materiály sú pevné, iné zase majú schopnosť priľahnúť a sledovať fyziologické tvary ľudského tela.
2. *Hydrofilový mul „gáza"* – riedka tkanina, ktorá má dobrú saciu schopnosť. Z mulu sa zhotovujú ovínadlá, krycie štvorce, tampóny a longety
3. *Trojrohá šatka* – bavlna s prímesou syntetických vlákien. Jednoduchá pomôcka ktorá sa často využíva pri poskytovaní prvej pomoci. Viacerými preloženiami sa trojrohá šatka môže použiť ako úzky a široký obväz, ako sterilná krycia rúška, ako záves alebo podpora poranenej končatiny, imobilizácia poranenej končatiny alebo na obviazanie hlavy. Rozprestretá trojrohá šatka sa skladá zo základne, dvoch cípov a vrcholu.
4. *Ovínadlá* môžeme rozdeliť na:
    - *Hydrofilné* – z hydrofilového mulu, ktoré slúžia na krytie rán
    - *Pružné elastické* – tkané, elastické vlákna, na spevňujúci obväz – zastavenie krvácania, bandáž dolných končatín atď.
    - *Úpletové (hadicové)* – slúžia na fixáciu krytia rany, podklad pod škrobové a sadrové obväzy
    - *Sieťové (hadicové) „pruban"* – slúži na fixáciu a krytie rán
5. *Kompresy* – krycí materiál na rôzne rany. Výhodou je dobrá sacia schopnosť, nevýhodou je prilepenie na ranu, tzn. bolestivé odstraňovanie. Medzi kompresy patria hydrofilové, gázové

kompresy a kompresy s masťou (napr. mastný tyl, ktorý sa používa pri popáleninách) a hydroaktívne kompresy (napr. krytie a liečba chronických rán).

6. *Vlákniny* – látky z bavlny, celulózy alebo syntetiky, ako napríklad:
    - Mäkká obväzová vata – tampóny, štetôčky
    - Buničitá vata – lisovaný pijavý papier stočený v baloch (strihá sa na štvorce)
7. *Fixačné ovínadlá:*
    - Zinkoglejové ovínadlá – znehybnenie, fixácia kostí, kĺbov
    - Škrobové ovínadlá – čiastočné znehybnenie
    - Sadrové ovínadlá – úplné znehybnenie
8. *Náplasti* využívame pri malých rezných ranách a odreninách. Skladajú sa z celulózového alebo gázového štvorca upevneného na náplasti. Podľa použitia (prsty, päty atď.) sa vyrábajú v rôznych veľkostiach a tvaroch. Niektoré z nich sú aj odolné voči vode.
9. *Dlahy*:
    - *Kramerova* – rebríček z drôtu, ktorý je potrebný obaliť vatou a ovínadlom
    - *Pneumatická* – nafukovacia
    - *Termoplastická* – pred použitím je potrebné ju zohriať
10. *Ortézy* – slúžia na fixáciu jednotlivých častí tela. Ortézy môžeme rozdeliť na:
    - Bandážové – nevystužené (návleky)
    - Nebandážové – z plastov
    - Fixačné – využívajú sa pri poranení kostí a kĺbov
    - Redresné – ortopedické chyby
11. *Postrekové látky* – Akutol, Akutin sú vo forme postrekovača – spreja alebo tekutiny. Po nanesení na pokožku zaschnú a tak vytvoria jemný, priehľadný film.

Pri upevnení ovínadla môžeme použiť:

- Zatváracie špendlíky
- Náplasťové pásky
- Spinky
- Obväz zastrčte pod jeho okraj

Pri poskytovaní prvej pomoci je potrebný aj správny výber veľkosti obväzu:

- Prst - 2,5 cm
- Ruka - 5 cm
- Predlaktie a rameno – 7,5 – 10 cm
- Dolná končatina – 10 – 15 cm

Priloženie obväzu musí spĺňať určité pravidlá:

1. Zvinutú časť obväzu držte o niečo vyššie ako odtočenú časť.
2. Postavte sa pri ošetrovaní pred postihnutú osobu z poranenej strany.
3. Počas obväzovania sa presvedčte, či je poranená časť v polohe, v akej má zostať.

Základné druhy obväzov (Krčméryová et al., 2012):

1. Kruhový obväz – otáčky vedieme niekoľko krát po sebe, aby sa prekrývali.
2. Hoblinový obväz – obväzujeme ním končatiny. Každý obvin kryjeme z dvoch tretín, pričom postupujeme smerom hore.

3. Špirálový obväz – sú riedko kladené obviny, ktoré sa neprekrývajú. Používajú sa na prichytenie dláh.
4. Osmičkový obväz – obviny sa križujú v podobe osmičiek v jednom bode. Používa sa pri zaväzovaní niektorých kĺbov.
5. Klasový obväz – sú to husto ukladané osmičkové obviny. Môže byť zostupný alebo vzostupný. Obväzujú sa ním cylindrické časti tela.
6. Rozbiehavý obväz – využíva sa pri ošetrení lakťa, kolena a päty. Základný obvin vedieme cez stred ohnutého kĺbu a osmičkovými obvinmi sa vzďaľujeme od stredu obvinov.
7. Zbiehavý obväz – začíname kruhovým obvinom pod alebo nad kĺbom a osmičkovými obvinmi sa približujeme k stredu kĺbu.

Každý obväz začíname tak, že voľný koniec priložíme na končatinu pod ranou. Obväzujeme z vnútornej strany smerom von. Aby obväz ostal na mieste, urobíme 2 krát kruhový obvin.

Klasový obväz palca ruky

Obväz začnite obvinom na zápästí, veďte šikmo cez chrbát ruky na palec, ak potrebujete obviazať hrot palca, prehnite ovínadlo niekoľko krát cez posledný článok palca a zaistite kruhovým obvinom. Z palca sa vedie ovínadlo opačným smerom po jeho vonkajšej strane na zápästie. Tieto obviny opakujte tak, aby čiastočne prekrývali predchádzajúce. Obväz ukončite na zápästí.

Klasový obväz chrbta ruky

Obväz je vzostupný. Základným obvinom obviažte prsty vo výške posledného článku prsta. Druhý obvin je potrebné viesť cez chrbát ruky k palcu, cez dlaň sa obvin vedie vodorovne. Pokračute cez chrbát ruky do výšky posledného článku malíčka. Klasovým obvinom prekryte celý chrbát ruky.

Obväz celej ruky

Ovínadlo vedieme stredom dlane od zápästia cez prsty na chrbát ruky a k zápästiu. Ďalší obvin vedieme striedavo od stredu ruky k bokom aby sa obviazali všetky prsty. Vrátime sa na zápästie a všetky obviny upevníme. Ovínadlo vedieme špirálovým obvinom od zápästia šikmo cez chrbát ruky, vodorovne cez dlaň pod palec, a šikmo cez prsty k posledným článkom prstov. Na spodnej strane prstov vedieme obvin vodorovne a znova šikmo cez chrbát ruky. Palec zostáva voľný. Posledný obvin vedieme okolo zápästia.

Obväz prstov

Po základnom obvine na zápästí veďte ovínadlo cez chrbát ruky na pravej k palcu, na ľavej k malíčku (k najvzdialenejšiemu prstu). Špirálovým obvinom postupujte k hrotu prstov, ktorý obviažte niekoľkými vrstvami a hoblinovými obvinmi postupujte na chrbát ruky. Odtiaľ opačným smerom postupujte na zápästie, obviažte a rovnakým spôsobom zaväzujte ďalší prst, obvin ukončite na zápästí, dlaň zostáva voľná.

Obväz predlaktia

Začnite na zápästí, pokračujte hoblinovým alebo klasovým obväzom.

Obväz lakťa

Obviny robte rozbiehavým alebo zbiehavým spôsobom.

Obväzy dolnej končatiny

Sú krycie a spevňujúce, na prsty volíme šírku ovínadla 3 – 4 cm, 6 cm na pätu, 7 – 8 cm na predkolenie.

Obväz palca nohy

Základný obvin veďte nad členkom, potom cez chrbát nohy k malíčku na plantu nohy a na palec. Tam urobte kruhový obvin a vráťtee sa späť cez priehlavok pod plantu nohy na členok, ktorý obviažte. Ďalšie obviny veďte rovnakým spôsobom, ukončite nad členkom.

Obväz priehlavku nohy

Základný obvin veďte okolo priehlavku nohy, bližšie k prstom nohy. Ovínadlo veďte šikmo cez priehlavok nad členkom na Achilovu šľachu a okolo členka cez priehlavok, kde sa obvin prekríži. Ďalší obvin sa vedie cez plosku nohy. Obväz je osmičkový. Každý ďalší obvin vystupuje vyššie až sa prekryje celý priehlavok. Obväz ukončite okolo členka.

Obväz päty

Pri tomto obväze použite hydrofilový mul, na spevnenie členka elastický obväz, ktorý je rozbiehavý. Základný obvin sa vedie cez stred päty, ďalšími obvinmi sa postupuje do stredu až je obviazaná celá päta. Končíme kruhovým obvinom nad členkom.

Obväz predkolenia

Nad členkom urobte niekoľko hoblinových obvinov a potom postupujte klasovým obväzom až po koleno. Obväz ukončite niekoľkými hoblinovými obvinmi a kruhovým obvinom.

Obväz kolena

Robí sa rozbiehavým alebo zbiehavým spôsobom. Koleno je mierne ohnuté vo fyziologickom postavení.

Ovínadlová bandáž dolných končatín

Používa sa pri ochoreniach žíl dolných končatín aj ako prevencia tromboembolickej choroby pred operáciou, u imobilných pacientov, ktorí sú pripútaní na posteľ. Elastickým ovínadlom o šírke 6, 8 cm vzostupne klasovým alebo hoblinovým obväzom zaväzujte dolnú končatinu. Začnite nad prstami nohy a ukončite pod kolenom (nízka bandáž), alebo vysoko na stehne (vysoká bandáž).

Záves hornej končatiny

Cíp trojrohej šatky položte na plece poranenej hornej končatiny, vrchol trojrohej šatky smeruje k lakťu. Druhý cíp šatky položte na zdravé plece a obidva cípy zaviažeme. Chorú končatinu vložte do šatky tak, aby základňa podopierala dlaň, vrchol šatky prichytíme zaviazaním uzla.