

Jakiś czas temu w Białymstoku doszło do nagłej śmierci jednej z mieszkanek miasta. Kobieta jadąc samochodem poczuła się nagle źle i szukając pomocy zaparkowała przy mijanej właśnie stacji paliw. Leżącą na ziemi bez przytomności zauważyli pracownicy stacji i natychmiast wezwali pogotowie. Niestety, mimo podjętej reanimacji kobieta w chwilę później zmarła.

Zdarzenie to przypomniało mi odłożoną kiedyś na półkę ulotkę o udarach i zawałach, zakończoną znamienym zdaniem: proszę przekazać tę wiadomość tak wielu ludziom, jak tylko to możliwe.

Test na życie



To może uratować komuś życie. Niniejszym to czynię, bowiem w każdym momencie każdy z nas może mieć do czynienia z udarem lub zawałem. Jak rozpoznać udar, jeśli nie ma się żadnego przygotowania medycznego?

Jak ratować siebie w wypadku zawału serca?

Po dniu ciężkiej pracy wracasz do domu samochodem. Jesteś zmęczony i zestresowany. Nagle odczuwasz silny

Lekarze wskazali prostą, trzypunktową metodę pomocną w rozpoznaniu zagrożenia udarem:

- poproś, by pacjent się uśmiechnął,
- poproś, by pacjent podniósł obydwie ręce do góry,
- poproś, by pacjent powtórzył proste zdanie, np. dzisiaj jest ładna pogoda.

Jeżeli ma trudności choćby z jednym z tych zadań, wzywaj natychmiast karetkę pogotowia i opisz objawy.

Właśnie tym sposobem nawet laik potrafi zauważyć objawy towarzyszące udarowi, czyli: niepełnosprawność mięśni twarzy, brak sił w rękach i trudności z mową. Rozpoznanie tej prostej metody umożliwi szybką diagnozę, wcześniejsze leczenie wylewu i uniknięcie trwałego kalectwa. Lekarze są przekonani, że każdy, kto pozna ten test i przekaze informację o jego zastosowaniu co najmniej dziesięciu osobom, może uratować jedno ludzkie życie.

ból w klatce piersiowej, który zaczyna promieniować w kierunku ramienia i w górę, w kierunku szczęki. Wprawdzie do szpitala masz niedaleko, jednak nie wiesz, czy zdążysz tam dotrzeć. Na szkoleniach z pierwszej pomocy uczą, jak ratować innych, jednak nie mówią, jak ratować samego siebie. Osobie, której serce bije nieprawidłowo i która zaczyna omdlewać, zostaje tylko około 10-ciu sekund do utraty przytomności.

Lekarze mówią:

nie wolno panikować

Trzeba zacząć kaszleć bardzo intensywnie.

Przed każdym kasznięciem trzeba zrobić głęboki wdech, kaszel ma być głęboki i przedłużony, aby uwolnić płwocinę zalegającą w klatce piersiowej.

Oddech i kaszel należy powtarzać co dwie sekundy bez przerwy, aż do przybycia pomocy lub do chwili, w której serce ponownie zacznie bić normalnie. Głęboki oddech doprowadza tlen do płuc a ruch związany z kaszlem uciska serce i utrzymuje krążenie krwi. Ciśnienie wywołane uciskiem na serce podczas kaszlu pomaga również odzyskać prawidłowy rytm serca. Dzięki temu ofiary ataku serca mogą dotrzeć do szpitala.

Nigdy nie bagatelizuj nawet prostego omdlenia. Zrób test na życie.

Andrzej Jarosz

