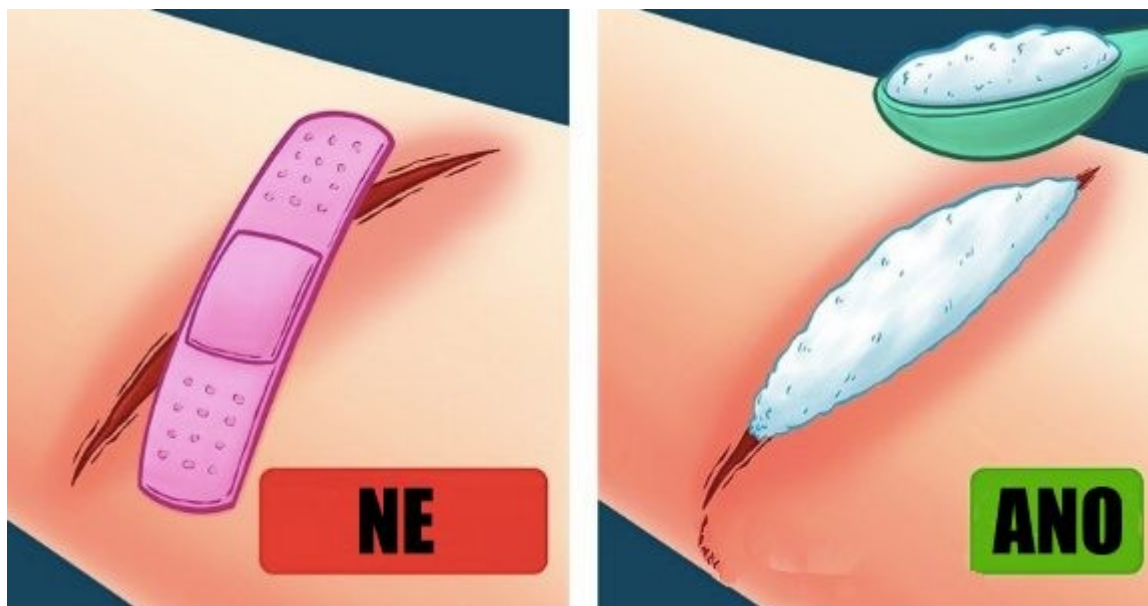


TOTO vám může zachránit život: 10 tipů na rychlou první pomoc

IR irecept.cz/clanky/toto-vam-muze-zachranit-zivot-10-tipu-na-rychlou-prvni-pomoc

- [iRecept.cz](https://irecept.cz)
- [Články](#)

23. 5. 2020



Znalost základních faktů o první pomoci vám může doslova pomoci zachránit životy, včetně toho vlastního.

Když se ocitnete v nějaké nouzové situaci, je nejlépe vědět situaci vyhodnotit, vědět, jak můžete pomoci, a také poznat rozdíl mezi tím, co pomáhá a co ne.

Řekněme jen, že při zastavování krvácení je obvykle účinnější jednoduchý polštářek gázy než škrtidlo.

Chceme, abyste vždy znali aktuální způsoby, jak se o sebe postarat. Připravili jsme proto několik rychlých tipů na první pomoc, které vám jednoho dne mohou doslova zachránit život!

10 tipů na rychlou první pomoc, které vás mohou zachránit

1. Rány

Vždy, když si ošetřujete ránu, měli byste se ji snažit zvednout nad úroveň srdce. Zmírňuje to otok a pomáhá odvádět z místa tekutiny.

Pokud máte ránu na bedrech nebo na zadku, lehněte si a zvedněte ji pomocí polštářů. Pokud ránu zvednout nevíte, snažte se držet ji ve výši co nejbližší k úrovni srdce.

2. Popáleniny prvního stupně



Popáleniny prvního stupně, známé také jako povrchové popáleniny, postihují pouze vrchní vrstvu vaší kůže. Přestože mohou být bolestivé, nejsou vážné.

Při jejich ošetřování opláchněte ránu vlažnou vodou. I když by se vhodnější mohla zdát studená voda, ve skutečnosti může způsobit větší poškození tkáně.

Po vyčištění popáleniny použijte ledový zábal nebo studený obklad. Starým lidovým lékem je použití másla nebo sádla, ty však ve skutečnosti mohou ránu ještě více poškodit, protože zpomalují uvolňování tepla.

Pomoci při uvolnění tohoto tepla může i pasta vytvořená smícháním vody se sodou.

3. Infarkty

Co se týče infarktů, včasný zásah pomáhá zamezit poškození. Pomoci může cucání aspirinu, protože zpomalí krevní destičky způsobující vytváření chuchvalců krve ucpávajících arterie.

Při užívání aspirinu je důležité přijímat malé dávky a tabletku namísto spolknutí či zapijte vodou cucat, což napomůže rychlejšímu účinku. Co nejdříve se snažte zavolat záchranku.

4. Včelí žihadla

Když vás štípne včela, potřebujete odstranit žihadlo. I když jsou lidé běžně přesvědčeni, že vytažení žihadla z kůže jed minimalizuje, to nejdůležitější je načasování.

Žihadlo musíte odstranit co nejdříve, ať už ho vyškrábat, vyberete pinzetou nebo vytáhnete. Když včela přijde o žihadlo, uvolní pach, který na místo přiláká další včely a ty vás v obranné reakci mohou štípnout ještě více.

Po vytažení žihadla a opuštění prostoru ránu omyjte a použijte studený obklad. Pokud jste alergik, snažte se mít po ruce autoinjektor, známý také jako EpiPen, a co nejdříve kontaktovat pohotovost.

5. Fraktury

Když jde o fraktury, nesnažte se ránu napravovat, končetinu pouze pomocí dlahy a vycpávky stabilizujte a znehybněte. Důležité je držet ji ve stejné pozici.

I když by fraktura mohla být jen vykloubením či podvrtnutím, vždy byste měli vyhledat lékařské ošetření, abyste měli jistotu, že zranění není vážnější, případně se dokonce vyhnuli způsobení dalšího poranění.

6. Poranění oka

První, co byste měli udělat, když se zraníte, je vyčistit ránu (pokud se to dá, nejlépe jinou osobou). Při poranění oka je však nejdůležitější oko zakrýt, a potom vyhledat pomoc.

Snahou vyčistit si oko sami za každou cenu byste mohli riskovat, že si ještě více ublížíte, případně si způsobíte trvalé poškození.

Hlavní výjimkou z tohoto pravidla je, když se vám do oka dostanou chemikálie. V takovém případě byste ho měli okamžitě vypláchnout vodou.

7. Třísky

Třísky jsou plné bacilů a snadno mohou infikovat otevřenou kůži, proto při jejich vytahování mějte vždy na paměti sterilitu.

Pokud je tříška zcela zapíchnutá v kůži, měli byste místo nejprve ošetřit antiseptickým roztokem a třísku pak uvolnit jehlou sterilizovanou ve vroucí vodě.

Po uvolnění třísky ji můžete vytáhnout pinzetou. Nakonec místo omyjte mýdlem a vodou.

8. Kousnutí hadem



Když v televizních pořadech a filmech někoho kousne jedovatý had, jeho první reakcí je jed vysát. Ve skutečnosti se však jed dostal do krevního oběhu oběti, takže to vlastně nepomůže.

Když vás kousne had, to nejdůležitější je uvolnit se. Potřebujete udržovat pomalý srdeční tep, abyste zpomalili šíření jedu.

Podobně i léky proti bolesti mohou ve skutečnosti ředit krev a způsobit rychlejší účinek jedu. Okamžitě kontaktujte pohotovost, aby zajistily správný protijed.

Pokud se kvůli získání pomoci musíte hýbat, rozhodně chodte, ale neběhejte, abyste zůstali klidní. Pokud se dá, použijte na ránu kokosový olej, který pomáhá bojovat s bakteriemi a parazity a místo obvazujte.

9. Požahání medúzou

Nic nedokáže pokazit pěkný den na pláži více než popálení, či spíše žahnutí medúzou. Ránu můžete zkusit opláchnout slanou vodou.

Opláchnout ji můžete i horkou vodou, octem nebo ránu pokrýt vodným roztokem jedlé sody. Vytáhnout jed medúzy může pomoci i aktivní uhlí.

Možná jste už slyšeli oblíbenou městskou legendu, že k léčbě žahnutí medúzou lze použít moč. Ve skutečnosti však moč obvykle nemá dost kyseliny, aby jed neutralizoval.

Tvrdí se sice, že moč dokáže snižovat bolest, ale stejně účinná je horká voda.

10. Jizvy

Když se zraníte, možná se obáváte, že vám zůstane ošklivá jizva, můžete však udělat určitá opatření, abyste vytvoření jizvy zabránili.

Dezinfekční vlastnosti pomáhající zabránit vytvoření jizvy má soda bikarbona. Dokáže odstranit ztvrdlou strup, ba i předejít infekci.

Při ošetření jizvy sodou je také důležité nechat ránu odkrytou. Kromě toho se soda bikarbona dá smíchat s vodou pro vytvoření dezinfekčního prostředku.

Poznámka: Na ilustračním obrázku lze rána zdát příliš velká, ale zde máme na mysli menší rány. Pokud je rána velká a hluboká, pak samozřejmě bude nutné čím dříve zastavit krvácení přitlačením sterilní gázy na ránu a následně vyhledat odbornou pomoc.

11. Blokové dýchání

Pokud někdo přestal dýchat, obvykle má něčím ucpané dýchací cesty. obraťte člověka na záda, podívejte mu do úst a vyjměte z nich vše, co by mu mohlo bránit v dýchání, dokonce i tekutiny.

Pro otevření dýchacích cest mu zakloňte hlavu a zvedněte bradu, vložil ruku na horní část hlavy nebo čela.

Případně můžete provést takzvané "vysunutí sánky" tak, že mu položíte prsty pod bradu a taháte dolní čelist nahoru, nepohnúc přitom krkem, aby se otevřely ústa.

Uvolní se tím jazyk od dýchacích cest a pomůže to snížit blokování přísunu vzduchu. Potom proved'te záklon hlavy, aby se otevřely dýchací cesty.

Bonus: Tipy na odstranění náplastí

První pomoc je důležitá nejen ve chvíli, kdy se zraníte, ale i během léčby. Aby to bylo co nejbezpečnější, pokuste se rozpustit lep potřením místa dětským olejem, alkoholem nebo teplou vodou.

Také můžete místo zmrazit kostkami ledu. Přestože máte nutkání náplast rychle strhnout, i pro ránu je důležité, abyste náplast odstraňovali pomalu, jinak riskujete stržení strupy, či dokonce znovuotevření rány.

Závěr

Máte nějaké jednoduché tipy na první pomoc, když se zraníte, nebo se zraní někdo jiný?

Podělte se prosím s námi o ně v komentářích.

Související články

Nejnovější recepty

Nejnovější návody
