

# ZASADY PIERWSZEJ POMOCY

**Czas wakacji, niestety, obfituje w wypadki, bez względu na to, czy przebywamy w mieście, czy nad wodą. Zapraszamy do zapoznania się z zasadami pierwszej pomocy.**

## PRZYTOPIENIE

Podstawowe znaczenie w patomechanizmie tonięcia ma niedotlenienie. Dzięki odruchowemu skurczowi krtani, do płuc zazwyczaj dostaje się bardzo niewielka ilość wody, nieutrudniająca znacząco wentylacji ofiary, natomiast rozkład i wypłukanie surfaktantu zmniejsza

podatność płuc. Woda połknięta stwarza ryzyko zachłyśnięcia. Nie znając okoliczności tonięcia, bierz pod uwagę możliwość urazu kręgosłupa (np. wskutek skoku do wody). Uraz kręgosłupa z uszkodzeniem rdzenia kręgowego na poziomie C5-C7 może spowodować porażenie czterokończynowe i wstrząs neurogeny (rdzeniowy).

Postępowanie na miejscu zdarzenia

1. Zadbaj o bezpieczeństwo własne i innych świadków zdarzenia (potencjalnych ratowników nieprzeszkolonych w ratownictwie

wodnym): nawiąż z tonącym kontakt słowny (jeśli to możliwe) i go uspokajaj, raczej podpłyn do tonącego łodzią; wchodź do wody w ostateczności, zabezpieczając się nie-

tonącym przedmiotem lub formując łańcuch wzajemnie ubezpieczających się ludzi.

2. Wezwij pomoc i powiadom system pomocy doraźnej: pogotowie ratunkowe

(tel. 999 lub 112) albo straż pożarną (tel. 998) lub Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (tel. 601 100 100).

3. Jeśli to możliwe, wydobądź tonącego na brzeg, najlepiej na podłożonej desce, jednocześnie zabezpieczając (stabilizując) kręgosłup szyjny. 4. Jeśli tonący nie oddycha - jak najwcześniej podejmij sztuczną wentylację (już w płytkiej wodzie). Zwykle łatwiej jest podtrzymać głowę jedną ręką, unosić żuchwę drugą i prowadzić oddechy ratownicze sposobem usta-nos (możliwe nawet wtedy, gdy w jamie ustnej są wodorosty). Po ułożeniu na brzegu rozpocznij resuscyta-

cję krążeniowo-oddechową. Nie zaprzestawaj resuscytacji przed przybyciem karetki - znane są przypadki uratowania ofiary nawet po kilkudziesięciu minutach, zwłaszcza w sytuacji tonięcia w bardzo zimnej wodzie.

5. Zabezpieczając drogi oddechowe, unikaj zgięcia kręgosłupa szyjnego, stabilizuj go np. między swoimi kolanami, udrażniaj drogi oddechowe poprzez wysunięcie żuchwy do przodu lub pociągnięcie żuchwy za zęby do przodu (uniesienie żuchwy).

6. Osusz skórę i okryj ofiarę, aby zahamować utratę ciepła.



## 28 LIPCA - ŚWIATOWY DZIEŃ WZW

**Wirusowe zapalenie wątroby typu C (WZW C) stanowi istotny problem epidemiologiczny w zakresie chorób zakaźnych. W Polsce liczbę osób przewlekle zakażonych szacuje się na 350 tys. (WZW B) i 200 tys. (WZW C).**

### Jak może dojść do zakażenia

Wirus HCV przenosi się przez krew. Każdy zabieg i sytuacja, podczas których dochodzi do naruszenia ciągłości skóry lub błon śluzowych, stanowi ryzyko zakażenia, jeśli jednocześnie dojdzie do kontaktu z krwią osoby zakażonej. Zakazić można się np. robiąc tatuaż, zacinając się podczas strzyżenia, a zwłaszcza podczas wstrzykiwania narkotyku lub innej substancji, jeśli sprzęt nie jest jednorazowego użytku lub nie został wysterylizowany po poprzednim użyciu.

### Jak ograniczyć liczbę zakażeń

Profilaktyka WZW B polega na stosowaniu szczepienia ochronnego, które jest wyjątkowo skuteczne. W Polsce takie szczepienia dostępne są dla każdego dziecka już w pierwszej dobie po urodzeniu. Nie powstały jeszcze szczepienia przeciw WZW C, dlatego ważne jest zapobieganie nowym zakażeniom HCV oraz szybka identyfikacja i leczenie osób przewlekle zakażonych.

Najważniejsze kierunki działań mające na celu ograniczenie liczby zakażonych HCV w Polsce to:

- zwiększenie dostępności diagnostyki,
- dotarcie do osób nieświadomych zakażenia,
- poprawa dostępności leczenia już wykrytych zakażeń.

Program lekowy dla chorych na zapalenie wątroby W Polsce działa m.in. program lekowy dla chorych na

zapalenie wątroby typu C - Leczenie przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby typu C terapią bezinterferonową. Dzięki niemu dostępne i objęte refundacją są najnowsze leki o bezpośrednim działaniu przeciwwirusowym o bardzo wysokiej skuteczności leczenia, w tym leki stosowane w terapii bezinterferonowej.

Pacjenci z wirusowym zapaleniem wątroby mogą być również leczeni w ramach programów lekowych:

- leczenie przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby typu B
- leczenie przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby typu C
- leczenie wirusowego zapalenia wątroby typu B u świadczeniobiorców po przeszczepach lub u świadczeniobiorców z chłoniakami, leczonych rytuksymabem.

## 1 SIERPNIĄ - ŚWIATOWY DZIEŃ KARMIENTA PIERSIĄ

**Lekarze pediatrzy i położnicy uważają naturalne karmienie za podstawę rozwoju zarówno fizycznego jak i psychicznego dziecka. Karmienie piersią sprzyja wytworzeniu emocjonalnej więzi pomiędzy dzieckiem i matką oraz przynosi wiele korzyści również dla samej karmiącej.**

Światowy Dzień Karmienia Piersią, obchodzony 1 sierpnia, został ustanowiony przy okazji przyjęcia we Włoszech w 1990 roku Deklaracji w Sprawie Ochrony, Propagowania i Wspierania Karmienia Piersią. Pierwszy dzień sierpnia jest zatem doskonałą okazją do upowszechnienia zalet karmienia piersią.

### Dla dobra dziecka...

- Z unikatowego składu jakościowego i ilościowego mleka matki wynikają jego zalety:
- jest jałowe, a przez to bezpieczne dla dziecka, nie wymaga pasteryzowania, sterylizacji,
- jest lekkostrawne, a obecne w nim białka-łatwo przyswajalne, nie powodują zapań,
- z uwagi na obecność czynników immunomodulujących rozwija odporność dziecka,
- zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju alergii, w tym astmy,
- ogranicza ryzyko zachorowania na otyłość, cukrzycę, miażdżycę naczyń krwionośnych, nadciśnienie tętnicze,
- zmniejsza częstość występowania infekcji dróg oddechowych, uszu oraz stanów zapalnych żołądka i jelit,
- wpływa na prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka, daje poczucie bezpieczeństwa i chroni przed stresem.

### ...i dla dobra matki

- Naturalne karmienie przynosi także korzyści dla matki:
- ułatwia rekonwalescencję w okresie połogu, zapobiega krwotokowi poporodowemu oraz opóźnia powrót miesiączki (a tym samym zmniejsza ryzyko niedoboru żelaza) ze względu na podwyższony poziom oksytocyny,
- hamuje owulację, łagodzi objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego, poprawia nastrój z uwagi na zwiększoną produkcję prolaktyny,



- pozwala na spalanie kalorii, ułatwia pozbycie się nadmiernych kilogramów i powrót do wagi sprzed ciąży,
- organizm matki karmiącej racjonalniej kieruje gospodarką wapnia, co chroni ją przed rozwojem osteoporozy w okresie menopauzy,
- zmniejsza ryzyko rozwoju raka sutka i jajnika,
- daje chwilę relaksu i odpoczynku od codziennych obowiązków,
- stanowi okazję do cieszenia się bliskością z dzieckiem i rozwoju naturalnej więzi emocjonalnej,
- jest wygodne, gdyż mleko matki ma odpowiednią temperaturę, nie wymaga podgrzewania, jest gotowe do spożycia o każdej porze dnia i nocy,
- stanowi ekonomiczne rozwiązanie, nie trzeba kupować mleka, butelek, smoczków, podgrzewaczy.

Naturalne karmienie daje szansę na zdrowsze dzieciństwo i lepszy rozwój. Stwierdzono, że dzieci karmione piersią wcześniej zaczynają mówić, chodzą, mają wyższy iloraz inteligencji i łatwiej przyswajają wiedzę. Żadne inne mleko nie zastąpi też więzy, jaka tworzy się pomiędzy dzieckiem a matką w czasie naturalnego karmienia.

@recepta

**1 GIGA\*** podmiotów  
wystawia już e-recepty

\*1024