

Elsősegélyismeretek hegymászóknak

I. Megelőzés

Könnyebb, érdemesebb megelőzni egy sérülést, mint felgyógyulni belőle.

1. Megfelelő edzettségi szint

Legjobb edzés a mászás

Általános kondicionáló edzés

Speciális lazítások

Speciális erősítés

2. Bemelegítés, általános átmozgatás

3. Védőfelszerelés használata: sisak, bandázs

II. Általános segélykéréssel kapcsolatos információk

1. Alpesi vészjel: 1 percen keresztül egyenlő időközönként hatszor leadott jel

2. Válasz: Percenként háromszor ismételt jel. Ne válaszolj, ha nem tudsz segíteni!

3. Jelzés a helikopternek: Yes, ill. No

4. Mentők: 104

5. Meg kell adni: sérültek száma, súlyossága, helyszín, megközelíthetőség

III. Elsősegélynyújtással kapcsolatos általánosságok

Nyugodj meg! Gondold át! Ha lehetséges, hívj segítséget, de addig is oldd meg egyedül legjobb tudásod szerint! Próbáld határozottnak és megnyugtatónak látszani a sérült előtt (még ha nem is érzed úgy magad), ő valószínűleg rosszabbul érzi magát, mint Te! Kerüld a pánikot!

Sorrend: Él-e?

Van-e gerincsérülése?

Eszméleténél van-e?

Vérzések

Törések

Egyéb

IV. Újraélesztés

Életjelek hiánya: nyaki verőéren nincs pulzus, mellkas légzőmozgások nincsenek.

A: átjárható légutak: szájüreg, garat kitörlése, műfogsor eltávolítása. Fej hátraszegése.

B: befúvásos lélegeztetés: először 4. Utána percenként kb 15 orron keresztül befújva. (textília)

C: Mellkaskompresszió (cardiac massage). Kemény alpra fektetett beteg szegycsontjára (alsó széltől 3 ujjnyira feljebb, ujjaink a beteg feje felé néznek) helyezett kézzel. Másik kéz keresztmen rá, nyomás a saját testsúlyunkkal függőleges irányban. Frekvencia 60/perc. Pulzust időnként ellenőrizni.

Két elsősegélynyújtó esetén az egyik lélegeztet, a másik komprimál megfelelő összhangban. Egyedül 2 befúvás-8 kompresszió.

V. Gerincsérülés

A gerincvelő szakadása végleges bénaságot okoz a sérüléstől lefelé. A legsúlyosabb sérülést tételezzük fel és ennek megfelelően cselekedjünk.
FELESLEGES MOZGATÁSSAL SZAKADÁST HOZHATUNK LÉTRE
GYÓGYÍTHATATLAN BÉNASÁGOT OKOZVA!

Tünetek: Háti fájdalom

Deformitás

Érzéskiesés

Mozgáskiesés

Vegetatív: székletet, vizeletet nem tudja tartani

Teendők: Ne mozgassuk, nincs stabil oldalfekvés. Pulzus, tudatállapot ellenőrzése. Melegen tartás. Légutak szabadon tartása.

VI. Vérzések, vérzéscsillapítás

Az ereinkben keringő vér mennyisége 4,5-5,5 l, 20% elvesztése sokkos állapotot okoz.

1. Külső vérzések

- a. Hajszáleres vérzés: pl horzsolások. Teendő: fertőtlenítés, fedőkötés
- b. Vénás: Sötétebb, bőven és folyamatosan folyó vér. Teendő: fertőtlenítés, nyomókötés, felpolcolás.
Nyomókötés: összegöngyölt géz v ruhadarab a sebre, ezt körülkötni nagy felületű anyaggal (géz, ing, nem öv, kötél). NEM szorítókötés.
- c. Artériás: Élénkpiros vér ürül pulzálva, nagy nyomással. Teendő: nyomókötés, felpolcolás. Bizonyos nyomáspontokon való ideiglenes elszorítással megkönnyíthetjük a kötözést.

2. Belső vérzések

Töréseknél, belső sérüléseknél a vérzés nem látszik, testüregekbe vagy a szövetek közé ürül. Ilyenkor csak a vérveszteség általános tünetei látszanak (sokk).

Tünetek: sápadt bőr

Hideg veríték

Szapora, könnyen elnyomható pulzus

Először nyugtalanság, majd eszméletlenség, szívmegállás

Gyorsan romló állapot

Teendők: ha lehetséges, vérzéscsillapítás

Fektetés megemelt alsó végtaggal

Melegen tartás

Légútbiztosítás

Eszméletlenség esetén stabil oldalvekvés

Állapot folyamatos ellenőrzése

A sokkos állapot leggyakoribb oka a vérvesztés, de lehet égés, vízvesztés, allergia, fertőzés is.

VII. Törések, rándulások, ficamok

Törések: a csont folytonossága megszakad.

Tünetek: duzzanat

Deformitás

Fájdalom

Funkciózavar

Kóros mozgathatóság

Szövődmények: ér- ideg- lágyszövet-sérülés

Nyílt törés esetén fertőzés

Típusai: zárt

Nyílt: a törvégek átfúrják a bőrt

Teendők: rögzítés

Polcolás

Nyílt törésnél fertőtlenítés, fedőkötés

ÉR- és idegsérülés vizsgálata. Ha van, sürgősen szakellátás.

Melegen tartani, légutakat szabadon tartani stb

Rándulás: az ízületi fej kiugrik a vágából, de visszakerül.

Ficam: az ízületi fej kiugrik a vágából és kint is marad.

Tünetek: duzzanat

Deformitás

Fájdalom

Rugalmas rögzítettség

Teendők: Rögzítés. A lágyszövetek kb 1-2 nap alatt zsugorodnak, a deformitás rögzül, ezelőtt szükséges a szakellátás. NEM SZABAD HELYRETENNI!

VIII. Koponyasérülések

Lágyszövet-sérülések. Nagyon vérzik, de aggodalomra semmi ok. Teendő: fedőkötés.

A koponyán belüli sérüléseknél az agynyomásfokozódás a fő veszély. Mivel a koponya az öreglyukat kivéve zárt tér, melyet az agy kitölt, a vérzés v. vizenyő számára nincs benne hely. Bármilyen koponyaűri térfoglaló folyamat agynyomásfokozódáshoz, majd agytörzsi beékelődés révén halálhoz vezethet.

1. Agysérülések

- a. agyrázkódás: eszméletvesztés, a baleset idejére történő emlékezetkihagyás, fejfájás, hányinger, hányás, szédülés. Nincs agyállomány károsodás.
 - b. Agyzúzdás: a tünetek megegyeznek az agyrázkúddal, de súlyosabbak, de lehet bñulás, látászavar, eszméletlenség is. Kimutatható agykárosodás jön létre agyvizenyővel.
 - c. Agyroncsolódás: súlyos állománykárosodás maradandó idegrendszeri tünetekkel, agyvizenyővel.
2. Koponyaűri vérzések: Ha csontsérülés is van, vér v agyvíz ürűlhet az orrból, fűlből. Egyébként csak az agynyomásfokozódás tünetei vannak.
3. Csontsérűlések: duzzanat, deformitás, koponyaalapi törésnél pápaszem vérömleny.

Koponyaűri nyomásfokozódás tünetei:

Hányinger, hányás
Szédülés
Erősödő fejfájás
Eszméletvesztés (lehet átmeneti is)
Emlékezetkiesés
Fokozódó zavartság
Pupillakűlönbség
Lassú pulzus

Teendők:

Kórházba szállítás
20-30°-ban megemelt felsőtesttel fektetni.
Melegen tartani
Légutakat biztosítani
Pulzust, tudatállapotot folyamatosan ellenőrizni.
Ha eszméletlen, megemelt felsőtesttel stabil oldalfekvés

IX. Mellkasi sérülések

1. bordatörés: belégzésre fájdalom
2. ablakos bordatörés: a kitörött darab a mellkasfallal ellentétesen mozog, a légzésben nem vesz részt.
3. Légmell: a mellhártya lemezei közé levegő kerül, így megszűnik a vákuum, ami a mellkasfal és a tüdő együttmozgását biztosítja. Fájdalmas, az érintett terület a légzésből kiesik.
4. Feszülő légmell: A seb szlepszrűen működik, belégzéskor egyre több levegő jut a mellhártya lemezei közé, mely a kilégzéskor nem távozik. A légmell egyre jobban összenyomja a tüdőt, la nagyerek is összenyomódnak, keringési elégtelenség alakul ki. Nyaki vénák egyre teltebbek, légzés egyre nehezebb.

Légzési elégtelenség tünetei:

Felületes, szapora légzés
Légszomj
Ajkak, ujjak kékes-lilás elszíneződése
Köhögés, vérköpés
Nyugtalanság

Teendők

Félülő helyzet, ha eszméletén van
Sebellátás
Melegen tartani
Légutakat szabadon tartani
Beékelődött idegentestet benthagyni (ld Rejtő)
Pulzus, tudati állapot ellenőrzése
Ha eszméletlen, stabil oldalfekvés a sérült mellkasfél legyen alul

X. Hasi sérülések

1. nyílt: beékelődött idegentestet békénhagyni, vérzést ellátni
2. Fedett: tompa ütés következtében

Szövődmények:

- a. Vérzés: gyakran nem látható. Máj és lép kétszakaszos repedése: először csak a tok alá vérzik jelentős mennyiséget, a tok repedése gyorsan sokkhoz, halálhoz vezet. Tünetek: hasi fájdalom, haskőrfogat növekszik, sápadtság, hideg veríték, szapora, gyenge pulzus, nyugtalanság, majd eszméletvesztés. Teendők: etetni, itatni TILOS. Egyébként ld. sokkos beteg
- b. Perforáció: üreges szerv sérülése, gyomor- béltartalom kerül a hasüregbe, ami gyulladást okoz. Tünetek: hasi fájdalom, feszes hasizomzat, sápadtság, szapora pulzus, romló állapot. Teendők: fektetés felhúzott lábakkal. Etetés, itatás tilos.

A hasi sérüléseknél fontos a mielőbbi szakellátás, a helyzetet megoldani nem tudjuk.

XI. Fizikai ártalmak

1. Hideg

a. Kihűlés:

-Enyhe: 35°C-ig. Vacogás, remegés. Teendő: melegítés, mozgás

-Középsúlyos: 30-35°C között. Álmoság, apátia, remegés megszűnik. Teendő: menteni, melegíteni, itatni szabad, de ne alkoholt!

-Súlyos: 25-30°C között. Eszméletlenség, szívritmuszavarok. Életveszélyes állapot. Teendő: mentés, passzív melegítés

b. Fagyás

-elsőfokú: először élénkpiros, fájdalmas, majd lilás, érzéketlen.

-másodfokú: felső hámréteg pusztulása, nagy zavaros bennékű hólyagok

-harmadfokú: kiterjedt szövetpusztulás

-fagyásos sérülés esetén gyors felmelegítés (1 órán belül), kenocsős lefedés, melegen tartani és naponta 250 mg aspirin a gyulladáscsökkentésre (kihülés esetében pl. lavina, lassú felmelegítés)

Ennek a módszernek még keresem a forrását, a korábbi szakirodalom szerint:

Teendők: lassú melegítés, másod- és harmadfokú laza steril kötés, orvosi ellátás. Nem szabad dörzsölni.

2. Meleg

a. Hőártalmak

-hőájulás: végtagerek tágulata miatt agyi vérellátás csökken, a beteg elájul

-húkimereülés: folyadékvesztés miatt elesettség, tudatzavar

-hőséggörcs: nagy melegben megerőltető izommunka közben keletkező vázizomgörcsök

-ionháztartás zavara, hőszabályozás felborul

Tünetek: hányinger, szédülés, kimerültség, szapora pulzus, alacsony vérnyomásverejtékes, később száraz bőr, piros, később szürke szín.

Teendők: hűvös helyen fektetni felemelt alsó végtagokkal, ruhát megoldani, folyadékot, ásványi anyagokat pótolni.

b. Égés

-elsőfokú: bőrpír, fájdalom

-másodfokú: hólyagképződés

-harmadfokú: szövetelhalás

Teendők: égett felület hűtése lehetőleg folyóvízzel 15-20 percig. Steril, laza kötés. Ha a testfelületnek több, mint 10-15%-a égett meg, égésbetegség jön létre más szervrendszerek működési zavarával, sokkveszéllyel.

XII. Hegyibetegség

1. Heveny hegyibetegség: 2700m felett egyénekenként változó mértékben alakul ki. Tünetek: fejfájás, hányinger, hányás, gyengeség, szédülés, tudatzavarok. Teendők: megelőzés, pihenés, kevés oxigén
2. Magaslati tüdőödéma: 2700m felett. Nehézlégzés, fáradékonyság, köhögés, köpetürítés, magas pulzus, és légzésszám, tudatzavar, kóma. Teendők: kötélre venni, lejjebb menni/vinni, oxigén.
3. Magaslati agyödéma 4300 m felett. Tünetek: fejfájás, mozgás-és tudatzavar, érzékcsalódások, eszméletlenség, kóma. Teendők: gyorsan lejjebb vinni, oxigén.
4. Szemfenéki vérzések 4300 m felett kezdődnek, látászavart okozhatnak, idővel maguktól megszűnnek
5. Alacsony páratartalom, UV sugarak hatása: nyálkahártyák kiszáradása, napártalom, hóvakság. Teendők: megfelelő védekezés, napvédő krém, gleccserszemüveg

XIII. Útípatika

1. fájdalom-lázcsillapító: Algopyrin, Demalgon, Kataflam, Diclofenac
2. nyugtató
3. hashajtó: Tisasen, Phenolphtalein
4. hasfogó: Sulfaguanidin, Reasec, Imodium
5. hányinger ellen: Daedalon, Torecan
6. antibiotikum
7. Flector tapasz
8. Voltaren v Diclofenac gél
9. kötszer, steril lap, fásli, ragtapasz. olló
- 10.sebfertőtlenítő: Betadine, jódampulla
- 11.mentőfólia