

## Prvá pomoc – preceňovaná i podceňovaná



Vážení čitatelia,

prvá pomoc je súčasne preceňovaná aj podceňovaná. Je známa aj neznáma, vyzdvihovaná aj zatracovaná, opradená mýtmi, poverami, zatažená obsolentnými postupmi aj obohatená najnovším výskumom medicíny, psychológie a pedagogiky. Skoro nikto nevie čo do nej patrí, často ju vyučujú tí, čo ju nevedia poskytnúť. Vedci, ktorí skúmajú zákonitosti prvej pomoci pri rôznych stavoch, ju stále zjednodušujú; mnohí inštruktori a prednášatelia z nej robia zbytočne nezrozumiteľnú vedu. Samá kontroverznosť. Pritom je poskytovanie prvej pomoci veľmi jednoduché. Nesmie sa však prednášať a učiť, ale len ukazovať. Výučba prvej pomoci musí byť vlastne len praktickým nácvikom. Nedá sa naučiť pozeraním v televízii, ani čítaním knižiek. Súčasťou prvej pomoci je kardiopulmonálna resuscitácia – základná a rozšírená. Traduje sa, že základná je pre laikov bez vybavenia a rozšírená pre zdravotníkov s vybavením. Avšak laici môžu v súčasnej dobe používať defibrilátor, aj keď automatizovaný a fungujúci nezávisle na vedomostiach a zručnosti záchranca; na druhej strane zdravotníci nemôžu poskytnúť rozšírenú resuscitáciu, aj keby mali vybavenie, pretože nie sú školení na použitie defibrilátora, adrenalínu, dýchacieho prístroja, neovládajú trojmat na spriechodnenie dýchacích ciest, neovládajú tracheálnu intubáciu. Príliš veľa rozporov. Zásady prvej pomoci dnes vychádzajú z poznatkov nielen medicíny, ale aj pedagogiky, psychológie a práva. Znalosti z prvej pomoci musia byť odstupňované podľa pravdepodobnosti výskytu v okruhu zdravotníckeho pracovníka. Každý zdravotník musí vedieť poskytnúť prvú pomoc nielen vo svojej špecializácii, ale aj všeobecne. Očný lekár pri cudzom telese v oku, ale len na svojej ambulancii. Ak sa oftalmológ náhodne vyskytne pri postihnutom s cudzím telesom vonku na ulici, nemôže poskytnúť prvú pomoc inak ako ktorýkoľvek laik s kurzom prvej pomoci. Ktorýkoľvek dobrovoľný zdravotník Červeného kríža s kurzami prvej pomoci v trvaní od 8 do 33 hodín zabezpečujúci hromadné akcie videl viac kolapsov ako praktický lekár pre dospelých v čakárni svojej ambulancie. Lekár záchrannej služby ležiaci vo svojom voľne na pláži pri vode bude resuscitovať tak isto, ako absolvent kurzu prvej pomoci pred začiatkom autoškoly. Laici kurzy prvej pomoci absolvujú, profesionálni zdravotníci zatiaľ nie. Ak sa však všetci stažujeme, že laici nevedia poskytnúť prvú pomoc, nemali by sme byť my, zdravotníci, príkladom? Cieľom pripravovaného výnosu MZ SR je, aby všetci zdravotníci absolvovali kurz prvej pomoci vo svojej najjednoduchšej forme tak, aby vedeli poskytnúť prvú pomoc bez pomôcok mimo svojej ordinácie, mimo domáceho prostredia ambulancie, nemocnice, bez vybavenia a možnosti privolať resuscitačný tím alebo konziliárov. Ak sa všetci naučíme poskytovať prvú pomoc, bude vždy poruke niekto, kto v prípade náhleho stavu poskytne pomoc a dá postihnutému šancu prežiť. Aj v prvej pomoci platí porekadlo o tom, že kto rýchlo dáva, dvakrát dáva. Včasná pomoc aj pri svojej jednoduchosti dokáže viac ako odložená komplexná pomoc. Bez nej už nie je v mnohých prípadoch možnosť pomôcť postihnutému ani sofistikovanými postupmi v špecializovaných centrách. Prvá pomoc je základ, na ktorom sa dá stavať ďalšia liečba. Celé generácie lekárov odborne vyrástli pri liečbe chronických pacientov v nemocniciach a akútny pacient mimo zdravotníckeho zariadenia je pre nich raritou a orieškom zároveň.

Do náplne prvej pomoci patrí rozpoznanie a liečba bez pomôcok pri zastavení dýchania a krvného obehu, veľkom vonkajšom krvácaní, bezvedomí s diferenciálnou diagnostikou iba na základe anamnézy, pri šoku, poraneniach kostí a kĺbov, popáleninách a poleptaniach, vdýchnutí cudzieho telesa, úrazoch spôsobených nadmerným teplom a chladom, pri alergických reakciách, intoxikáciách liekmi, chemikáliami a alkoholom a organizačný postup pri dopravnej nehode. Zdravotníci musia okrem resuscitácie dospelých ovládať aj resuscitáciu detí, používanie automatizovaného externého defibrilátora a pomôcok v povinnej výbave ambulancie, vrátane farmakológie liekov z „protišokovej skrinky“. Nie je toho veľa, ale ani málo. Absolvovať kurz prvej pomoci s dobrým inštruktorom je zábava. Dobrý inštruktor sa nehrá na dôležitého, nerobí „vedu“ z jednoduchých vecí, vysvetľuje a ukazuje postupy tak, že tomu musí rozumieť aj školopovinné dieťa. A musí vedieť postupy aj ukázať, aby ste mohli podľa neho opakovať. Prajem vám, aby ste na takého natrafili.

**doc. MUDr. Viliam Dobiáš, CSc.**

lekár záchrannej služby a vysokoškolský učiteľ  
člen redakčnej rady časopisu VIA PRACTICA  
viliam.dobias@dobiasovci.sk

## Via Practica

Ročník 7, 2010, číslo 3, vychádza 6-krát ročne

### Vychádza v spolupráci s:

- Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva SLS
- Slovenská asociácia aterosklerózy

### Predseda redakčnej rady:

MUDr. Ľuboš Drgoňa, CSc.

### Redakčná rada:

doc. MUDr. Viliam Dobiáš, CSc.  
MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD.  
doc. MUDr. Štefan Farský, CSc., FESC  
prof. MUDr. Ján Gajdošík, PhD.  
prof. MUDr. Vasil Hricák, PhD., FESC  
doc. MUDr. Martin Hrubíško, PhD.  
MUDr. Jozef Jakuš  
MUDr. Eva Jurgová, PhD.  
JUDr. MUDr. Peter Kováč, PhD.  
MUDr. Peter Lipták  
MUDr. Eva Máderová, CSc.  
MUDr. Peter Marko, MPH  
MUDr. Imrich Mucska  
MUDr. Darina Sedláková, MPH  
MUDr. Júlia Stracenská  
doc. MUDr. Peter Špalek, CSc.

### Kontrola autodidaktických testov:

MUDr. Jozef Kalužay, PhD.

### Vydavateľ:

SOLEN, s.r.o., Bratislava

**SOLEN**  
MEDICAL EDUCATION

### Adresa redakcie:

SOLEN, s.r.o., Lovinského 16, 811 04 Bratislava  
tel.: 02/5465 1386, fax.: 02/5465 1384  
redakcia@solen.sk, www.solen.sk

### Redaktorka časopisu:

Magdaléna Žiaková, 02/5465 1380, 0911 904 599,  
ziakova@solen.sk

### Šéfredaktor vydavateľstva:

Mgr. Roman Jazudek, jazudek@solen.sk

### Grafická úprava, sadzba:

4P HOME DTP – Danka Pohľadová, Bratislava,  
0903 970 680, pdanka@chello.sk

### Obchodné oddelenie:

Renáta Kajanovičová, 02/54650647  
kajanovicova@solen.sk

### Predplatné na rok 2010:

Cena predplatného za 6 čísel na rok 2010 je 18 €  
(542,27 Sk, konverzný kurz 30,126 SKK/1 EUR).  
Časopis si môžete objednať na [www.solen.sk](http://www.solen.sk),  
e-mailom: [predplatne@solen.sk](mailto:predplatne@solen.sk), faxom: 02/ 5465 1384,  
tel.: 02/5465 0649.

### Všetky publikované články prechádzajú recenziou.

### Registrácia MK SR pod číslom EV 3578/09

ISSN 1336-4790

Časopis je indexovaný v Bibliographia Medica Slovaca (BMS).  
Citácie sú spracované v CiBaMed.

Citacíny index: Via pract.

Vydavateľstvo SOLEN, s.r.o., má výhradné právo na preberanie a publikáciu článkov z časopisov Interní medicína pro praxi a ďalších časopisov vydavateľstva SOLEN, s.r.o., ČR. Akákoľvek časť obsahu alebo článku nesmie byť kopírovaná alebo inak rozmnožovaná s cieľom ďalšieho šírenia akýmkoľvek spôsobom a v akejkoľvek forme bez písomného súhlasu vydavateľstva SOLEN, s.r.o., ako vlastníka autorských práv.

**Vydavateľ nenesie zodpovednosť za údaje a názory autorov jednotlivých článkov či inzerátov.**