



## Podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu

Materiał zawiera 2 ilustracji, 1 film, 1 prezentację, 6 poleceń, 8 ćwiczeń interaktywnych, w tym dwa otwarte.

### **Bibliografia:**

---

- Źródło: *Wytyczne Polskiej Rady Resuscytacji*, dostępny w internecie: [www.prc.krakow.pl](http://www.prc.krakow.pl) [dostęp 8.02.2021].
- Źródło: Breitkopf B., Cieśla M., *Edukacja dla bezpieczeństwa*, Warszawa 2019.



## Podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu

Orzechy są częstą przyczyną zadławień  
Źródło: Miansari66, domena publiczna.

**Zadławienie nie kojarzy się nam często z czymś bardzo groźnym i wymagającym precyzyjnego schematu postępowania. O tym, że umiejętność zachowania w przypadku jego wystąpienia jest niezwykle ważna, dowiesz się z tego materiału.**

Zastanów się, przypomnij sobie lub sprawdź w dostępnych źródłach, jakie efekty może wywołać częściowe lub całkowite zablokowanie dróg oddechowych.

### Nauczysz się

- określać w jakich sytuacjach może dojść do zadławienia;
- przewidywać ryzyko związane z zadławieniem;
- wykonywać podstawowe czynności pierwszej pomocy przy zadławieniu.

## 1. Zadławienia – podstawowe informacje

Z **zadławieniami** mamy do czynienia w przypadku, kiedy do dróg oddechowych dostaje się ciało obce. Mogą one zostać zablokowane w stopniu częściowym lub pełnym. Stanowi to bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia.

Podstawowe informacje dotyczące przyczyn, przebiegu i działań ratowniczych w **zadławieniach** zaprezentowane na poniższym filmie. Obejrzyj go, a następnie wykonaj znajdujące się pod nim polecenia.

## Pierwsza pomoc przy zadławieniach – podstawy

EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA



Film dostępny pod adresem </preview/resource/RI00MraRH09A7>

Pierwsza pomoc przy zadławieniach – podstawy

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Film Pierwsza pomoc przy zadławieniach – podstawy

### Polecenie 1

Wyjaśnij, kiedy mówimy o łagodnym, a kiedy o ciężkim przebiegu zadławienia.

## Polecenie 2

Wskaż podstawową czynność jaką powinna wykonać osoba przy zadławieniu o lekkim przebiegu.

## Polecenie 3

Wyjaśnij, dlaczego nie możemy mieć pewności, czy zadławienie o lekkim przebiegu nie przejdzie w ciężką niewydolność oddechową.

## 2. Zadławienia u dorosłych i dzieci

Do zadławień i zakrztuszeń dochodzi w różnych sytuacjach. W przypadku dzieci, częstą przyczyną zadławień i zakrztuszeń są drobne elementy różnych przedmiotów. Po wprowadzeniu regulacji prawnych dotyczących konstrukcji zabawek (ostrzeżenie o drobnych elementach oraz informacja o zagrożeniach wiążących się z możliwością odłamania) liczba nieszczęśliwych wypadków (wg statystyk amerykańskich) spowodowanych połknięciem małych części i elementów spadła aż o 75 proc. Przed przystąpieniem do udzielenia pierwszej pomocy należy poznać przyczyny takich zdarzeń. Będzie ona wtedy szybsza i bardziej skuteczna. Równie ważną rzeczą jest dokładne zrozumienie i zapamiętanie kolejnych kroków działania, w tym dokładnych postaw i manewrów ratowniczych.

Zapoznaj się z poniższą prezentacją multimedialną i rozwiąż przypisane do niej polecenia.



Kliknij, aby uruchomić w trybie pełnoekranowym.

#### **Polecenie 4**

Wymień co najmniej dwa przykłady sytuacji sprzyjających zadławieniom.

#### **Polecenie 5**

Opisz, jak przebiegają działania ratownicze podejmowane przy udzielaniu pierwszej pomocy w zadławieniach.

## Polecenie 6

Wskaż, jakie działania powinna wykonać osoba poszkodowana, której skutecznie udzielono pomocy przy zastosowaniu rękoczynów ratunkowych.

W przypadku zadławienia u niemowląt obowiązują inne zasady udzielania pierwszej pomocy niż w przypadku dorosłych. Sposób postępowania przedstawiają dwie poniższe grafiki.



Niemowlę jest ułożone na kolanie osoby udzielającej pierwszej pomocy i podtrzymywane za brodę. Uderzania w okolicę międzyłopatkową.

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.



Niemowlę jest ułożone na kolanie osoby udzielającej pierwszej pomocy i podtrzymywane za głowę. Uciskanie dwoma palcami klatki piersiowej tak jak przy resuscytacji.

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Zadławienia są poważnym zagrożeniem dla zdrowia i życia zarówno u dorosłych, jak i u dzieci i niemowląt. Istnieją jednak istotne różnice w przyczynach zadławień między tymi grupami wiekowymi.

#### **W przypadku dorosłych, najczęstszymi przyczynami zadławień są:**

1. Przyjmowanie zbyt dużych kawałków jedzenia: Dorosłe osoby mogą zadławić się, gdy pochłaniają zbyt dużą ilość pożywienia na raz. Przykładami mogą być próby połknięcia dużych kawałków mięsa, owoców czy warzyw, które nie są odpowiednio przygotowane do spożycia.
2. Szybkie jedzenie: Zabieganie i pośpiech są częstymi elementami życia dorosłych. W wyniku tego mogą oni spożywać posiłki w pośpiechu, co zwiększa ryzyko zadławienia się nieprzeżutym pokarmem.
3. Spożywanie alkoholu lub narkotyków: Dorosłe osoby pod wpływem alkoholu lub narkotyków mogą mieć obniżone zdolności koordynacyjne, co zwiększa ryzyko zadławienia.

#### **W przypadku dzieci i niemowląt, przyczyny zadławień to zazwyczaj:**

1. Małe przedmioty: Dzieci, zwłaszcza niemowlęta, często wkładają małe przedmioty do ust. Mogą to być elementy zabawek, monety, guziki.
2. Zbyt duże kawałki pożywienia.: Niemowlęta i małe dzieci nie mają jeszcze pełnej zdolności do żucia i połknięcia pokarmów, dlatego należy dbać o to, aby pokarmy były odpowiednio rozdrobnione i łatwe do przełknięcia.

3. Zabawki niedostosowane do wieku: Dzieci często próbują wkładać do ust zabawki, które mogą zawierać małe elementy. Może to prowadzić do zadławienia się.

Różnice między przyczynami zadławień u dorosłych a dziećmi i niemowlętami wynikają głównie z różnic w rozwoju fizycznym i umiejętnościach. Dorosłe osoby mają większe możliwości spożywania większych kawałków pokarmu, ale jednocześnie są bardziej podatne na zadławienia z powodu złych nawyków żywieniowych i zbyt szybkiego jedzenia. Dzieci i niemowlęta z kolei są bardziej narażone na zadławienia z powodu małych przedmiotów, które wkładają do ust, oraz niewłaściwie przygotowanych pokarmów.

Ważne jest, aby zarówno dorośli, jak i opiekunowie dzieci i niemowląt byli świadomi tych różnic i podejmowali odpowiednie środki ostrożności. Dorosłym zaleca się wolne od pośpiechu jedzenie, staranne rozdrabnianie pokarmu. Dla dzieci i niemowląt zaleca się nadzorowanie ich podczas jedzenia i unikanie małych przedmiotów, które mogą zagrozić zadławieniem.

## 4. Podsumowanie

- Zadławienia mogą wydarzyć się w różnych sytuacjach i mieć łagodny lub ciężki przebieg.
- Pierwszym krokiem, jeżeli drogi oddechowe zostały zablokowane w niedużym stopniu, jest zachęcanie poszkodowanego do kaszlu i jego obserwacja.
- Jeżeli mamy do czynienia z ciężką niedrożnością dróg oddechowych, stosujemy rękoczynny (manewry) ratunkowe.
- Jeżeli doszło do wykonania rękoczynów ratunkowych, niezbędna jest kontrola lekarska, z uwagi na możliwe obrażenia wewnętrzne.

## 5. Słownik

### **rękoczynny (manewry) ratunkowe**

fizyczne oddziaływanie na osobę poszkodowaną za pomocą określonych chwytów ratowniczych, w przypadku zadławień mające na celu usunięcie ciała obcego z dróg oddechowych

### **zadławienie**

jest to sytuacja, w której do dróg oddechowych dostaje się ciało obce. Wyróżniamy jego łagodny i ciężki przebieg, w zależności od tego, czy drogi oddechowe są zablokowane w części, czy w całości

## 6. Zadania

### Ćwiczenie 1


Zaznacz, które stwierdzenia są prawdziwe, a które fałszywe.


Stwierdzenie	Prwada	Fałsz
Kaszel może pomóc w pozbyciu się ciała obcego z uwagi na to, że zmniejsza ciśnienia w drogach oddechowych.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Należy za wszelką cenę starać się usunąć ciało obce, nawet jeżeli nie jest dobrze widoczne, z uwagi na upływający czas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ciecz, która znajdzie się w drogach oddechowych, może wywołać podobny rezultat jak przedmiot.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeżeli mamy do czynienia z kimś znacznie większym od nas, ograniczamy się do uderzeń w okolicę międzyłopatkową, pomijając uciśnięcia nadbrzusza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeżeli nie możemy uciskać nadbrzusza, jedyną drogą ratunku jest wezwanie pogotowia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

### Ćwiczenie 2

Uporządkuj od pierwszej do ostatniej czynności jakie wykonasz, jeżeli osoba nie może odkasznąć ciała obcego, jednak jest przytomna i stoi o własnych siłach.

Ustawiamy się za poszkodowanym jedną ręką obejmując jego mostek i pochylamy go do przodu. 

Uderzenia w okolicę międzyłopatkową wykonujemy naprzemiennie z uciśnięciami nadbrzusza. 

Wykonujemy 5 uderzeń dłonią w okolicę międzyłopatkową. 

Wykonujemy 5 uciśnięć nadbrzusza, jeżeli uderzenia pomiędzy łopatki nic nie dały. 

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

### Ćwiczenie 3

Co sprzyja zadławieniom? Zaznacz prawidłowe odpowiedzi.

Wyprostowana pozycja ciała.

Zbyt szybkie spożywanie pokarmu.

Rozmowa w czasie jedzenia.

Otyłość.

Nienaturalna pozycja ciała.

Przełykanie dużych kawałków jedzenia.

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

### Ćwiczenie 4

Zaznacz poprawne odpowiedzi.

Zadławienia u dzieci mogą mieć związek z odpowiednim dopasowaniem zabawek do ich wieku.

Powinniśmy spróbować się upewnić, czy przyczyną objawów podobnych do zadławienia, nie są przewlekłe choroby uszkodzowanego.

W celu przeprowadzenia manewru Heimlicha potrzebne są co najmniej dwie osoby.

Jeżeli uszkodzowany utraci przytomność, przystępujemy do resuscytacji krążeniowo-oddechowej, uwzględniając oddzielne algorytmy dla dorosłych, dzieci i niemowląt.

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 5

Na czym polega manewr Heimlicha? Zaznacz prawidłową odpowiedź.

na szybkim przełożeniu ręki z okolicy łopatek w kierunku mostka

na uciskaniu nadbrzusza do wewnątrz i w górę

na szybkim usunięciu ciała obcego palcem

na szybkim obróceniu się wokół poszkodowanego

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 6

U kogo nie wykonujemy uciśnięć nadbrzusza? Zaznacz poprawne odpowiedzi.

u niemowląt

u osób szczupłych

u osób wysokich

u osób znacznie większych od nas

u kobiet w ciąży

u osób niskich

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 7

Opisz krótko dwa wymienione w e-materiale rękoczynny ratunkowe przy zadławieniach.

## Ćwiczenie 8

Porównaj przyczyny zadławień u dorosłych z przyczynami zadławień u dzieci i niemowląt. W swojej wypowiedzi postaraj się wykazać najbardziej charakterystyczne różnice.

## 7. Notatnik

## 8. Bibliografia

Breitkopf B., Cieśla M., (2019), *Edukacja dla bezpieczeństwa*, Warszawa: WSIP Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Polska Rada Resuscytacji, *Wytyczne resuscytacji 2021*, dostępny w internecie: [https://www.prc.krakow.pl/wytyczne\\_2021.html](https://www.prc.krakow.pl/wytyczne_2021.html), [dostęp dn. 08.02.2021].