

BLS (basic life support)

Keringésmegállás esetén rendkívül fontos a gyors felismerés és a mentőszolgálat értesítése, majd az azonnali laikus újraélesztés.

A legfontosabb tünetek az eszméletlenség és a normális légzés hiánya.

Keringésmegállás után elkezdett azonnali újraélesztés akár megnégyszerezheti a túlélés esélyét.

A laikusok szerepe kiemelten fontos az újraélesztés során, hiszen a mentő átlagos kiérkezéséig eltelt idő 5-8 perc, ez idő alatt a beteg élete a laikus kezében van.

Lépések

1. Keringésmegállás felismerése

- Eszméletlen beteg
- Légútbiztosítás (fej hátra – áll előre)
- Légzésvizsgálat: A beteg hátrahajtott feje felé hajolunk érezzük és halljuk, hogy van-e légzőmozgása, illetve figyeljük, hogy mozog-e a mellkas 10 másodpercig

Az agónális légzést gyakran keverik össze a laikusok a normális légzéssel. Ezért fontos a mentésirányítók szerepe, akik segítenek a keringésmegállás felismerésében és telefonon keresztül az újraélesztésben.

2. Mentőhívás (104, 112)

3. Mellkaskompresszió megkezdése

- Tedd a kezed a mellkas közepére!
- Nyomd le a mellkast kb. 5 cm, de legfeljebb 6 cm mélyre (átlagos felnőtt esetén)!
- Nyomd a mellkast 100-120/perces frekvenciával – a lehető legkevesebb megszakítással!
- Minden egyes lenyomást követően engedd a mellkast teljesen felemelkedni, ne támaszkodj (ne nehezedj) a mellkasra!

4. Lélegeztetés

- 2 befúvás: fej hátrahajtása (szabad légút biztosítása), egyik kezünkkel befogjuk a beteg orrát, szánkát szájára helyezzük és befúvunk

- befúvás 1 másodpercig
- látható mellkas emelkedés
- összesen max 10 másodperc
- gyors, erős befúvást kerüljük
- 30:2 kompresszió-lélegeztetés arány

5. AED használat



Kiegészítés a 2. fordulóhoz:

Mit kell tenni vérzések esetén?

<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/jogositvany/4658/verzes-elsosegely>

Elsősegély eszméletlenség esetén

<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/jogositvany/4620/eszmeletlenseg>

10 leggyakoribb elsősegély-nyújtási hiba

<http://www.webbeteg.hu/cikkek/elsosegely/1369/a-10-leggyakoribb-elsosegely-nyujtasi-hiba>