# Resuscitace



**Resuscitace nebo-li oživování**
Jsou tři základní životní funkce - vědomí, dýchání a krevní oběh. Porucha jedné těchto funkcí vyvolá vždy poruchu ostatních. A tak například člověk postižený nehodou nebo náhlou příhodou může upadnout do bezvědomí. Zástava krevního oběhu je již na hranici smrti. Je nutné znát základní pomoc, které říkáme resuscitace.
Resuscitace je jiným slovem oživování. Jedná se o nepřetržité stlačování hrudníku občas prokládané dýcháním z úst do úst. Postižený získává čas k příjezdu záchranářů. Podrobně si spolu ukážeme, jak správně resuscitaci provádět, ale nácvik je dobré zkusit na figuríně pod odborným vedením.

**Co resuscitace zahrnuje?**
Resuscitace nebo-li oživování v sobě zahrnuje:
•
stlačování hrudníku - masáž srdce (podpora krevního oběhu),
•
záklon hlavy (zajištění průchodnosti dýchacích cest),
•
umělé dýchání z úst do úst.
K provedení resuscitace nepotřebujete žádné speciální pomůcky. Vše, co je potřeba k resuscitaci, má každý z nás u sebe. Nácvik resuscitace však provádějte pouze pod školeným dohledem! Vždy je lepší, když vám někdo zkušený vše ukáže a poradí, jak správně postupovat.  Správnou sílu a rytmus stlačování se můžete naučit na umělé figuríně pod odborným vedením.

**Jak se resuscitace dělá?**
Resuscitace u dospělých osob by měla probíhat následovně:
1.
Poklekněte k postiženému a zjistěte jeho reakci na oslovení a zatřesení rameny.
2.
Proveďte kontrolu dýchání (vizuálně, sluchem, pomocí přiložení hřbetu ruky nad ústa postiženého).
3.
Pokud postižený nedýchá, uvolněte dýchací cesty záklonem hlavy a zvednutím brady. Zkontrolujte dutinu ústní a opět proveďte kontrolu dýchání.
4.
Pokud postižený i přes uvolnění dýchacích cest stále nedýchá, okamžitě začněte provádět masáž srdce (nezdržujte se zjišťováním tepu).
5.
Před zahájením resuscitace nezapomeňte zavolat záchranáře. Pokud jste na resucitaci sám/sama, nejprve 1 minutu resuscitujte a poté zavolejte záchranáře.
6.
Resuscitaci začněte masáží srdce postiženého. Masáž srdce kombinujte s umělým dýcháním. Po 30 stlačení hrudníku zakloňte postiženému hlavu a 2x mu vdechněte vzduch do plic. Nezvedá-li se mu při vdechnutí hrudník, zkontrolujte dýchací cesty. Dále pokračujte stlačováním hrudníku.
Pamatujte si tedy, že pokud jste sám/sama a provádíte resuscitaci u dospělého člověka, musíte provést 30 stlačení hrudníku a pak 2 vdechy. Tuto činnost opakujte tak dlouho, dokud nepřijede odborná pomoc, případně dokud se postižený nezačne sám hýbat, dýchat nebo otevírat oči. Nejdůležitější je stlačování hrudníku nepřerušovat. Pokud nejste v provádění umělého dýchání proškoleni, nebo nechcete dýchání provádět po celou dobu, pouze stlačujte hrudník frekvencí min. 100/min.
Postup při resuscitaci v případě 2 zachránců je téměř stejný. Výhodou většího počtu zachránců je, že zatímco první resuscitujte, druhý si může odpočinout. Po ukončení resuscitačního cyklu (30 stlačení, 2 vdechy) se zachránci vymění.
Resucitaci u miminek a malých dětí je potřeba věnovat velkou pozornost! Miminka se téměř vždy dusí, a proto jakmile uvolníte dýchací cesty a zjistíte, že dítě nedýchá nebo nedýchá normálně, začněte s 5 umělými vdechy. Pak začněte s masáží srdce. I zde platí, že resuscitaci provádíte až do chvíle, kdy přijede odborná pomoc nebo se dítě nezačne samo hýbat nebo zřetelně pravidelně dýchat.

---

Více rad a informací najdete na www.zachrannykruh.cz