

# Zawały i udary pierwsza pomoc

Zawały i udary występują nagle i są bezpośrednim zagrożeniem dla życia.

## Zawał

Zawał serca to obumarcie części mięśnia sercowego z powodu niedostatecznego zapotrzenia w tlen. Należy do stanów nagłego zagrożenia zdrowotnego. Zarówno zawał, jak i zaburzenia rytmu pracy serca mogą być skutkiem silnych przeżyć emocjonalnych, niektórych chorób (np. miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy) czy zatrucia narkotykami.

Jeżeli typowe objawy zawału utrzymują się przez kilka minut, niezwłocznie wezwij pogotowie ratunkowe.

### Objawy

- ucisk lub ból w klatce piersiowej (za mostkiem, promieniujący w kierunku ramion, brzucha lub szyi),
- narastający niepokój,
- paniczny strach przed śmiercią,
- nudności,
- intensywne pocenie się,
- duszności,
- płytki oddech,
- czasem wymioty.

Nie zawsze występują wszystkie z wymienionych objawów, niekiedy dominuje tylko spłycenie oddechu.



▲ Jeden z objawów zawału – ból w klatce piersiowej

### Pierwsza pomoc

- **Ułóż chorego w wygodnej pozycji** (półsiedzącej lub w pozycji dla niego komfortowej, w której dolegliwości są zdecydowanie mniejsze i łatwiej je znosi), w bezpiecznym miejscu.
- **Rozluźnij odzież chorego**, zapewnij mu dopływ świeżego powietrza, okryj go.
- **Wezwij pogotowie ratunkowe.**
- Pomóż choremu w zażyciu jego **własnych leków** nasercowych (jeśli je ma).
- Kontroluj stan chorego, uspokajaj go.
- W razie potrzeby podejmij RKO.

### Warto wiedzieć

Udar można rozpoznać, wykorzystując schemat FAST (ang. Face, Arm, Speech Tool – twarz, ramię, mowa):

- poproś chorego, aby się uśmiechnął – czy jedna strona twarzy jest słabsza lub opada?
- poproś chorego, aby podniósł obie ręce – czy jedna opada lub jest słabsza?
- poproś chorego, aby powtórzył proste zdanie – czy ma problemy z mową?

Jeśli chory ma problem z którąkolwiek z tych czynności lub ma inne objawy udaru, wezwij pogotowie ratunkowe.

## Udar mózgu

Udar mózgu to dysfunkcja części tkanki mózgowej, wywołana najczęściej nagłym przerwaniem dopływu krwi tętniczej (**udar niedokrwienny**) lub wylewem krwi poza naczynie w obrębie struktur mózgowia (**udar krwotoczny**). Jest stanem nagłego zagrożenia życia.

### Objawy

- silny ból głowy,
- tzw. niedowład połowiczny (niemożność poruszania jedną nogą, ręką, brak mimiki połowy twarzy),
- opadanie kącika ust,
- zaburzenia czucia w jednej połowie ciała,
- zaburzenia mowy, widzenia, równowagi,
- zawroty głowy,
- zaburzenia świadomości.

### Pierwsza pomoc

- **Ułóż chorego w bezpiecznym miejscu, z tułowiem lekko uniesionym** (nie więcej niż 30°) – zapobiega to powstaniu lub rozwojowi obrzęku mózgu.
- Ułóż głowę chorego lekko na boku (aby ślina mogła swobodnie wyciekać).
- **Jeśli chory stracił przytomność, ulóż go w pozycji bezpiecznej**, zapewnij komfort termiczny i kontroluj czynności życiowe.
- W razie konieczności podejmij RKO.

Zadanie: Zapoznaj się z tematem. Zapisz temat w zeszycie. Opisz po czym można rozpoznać udar mózgu.

Źródło: podręcznik EDB Żyję i działam bezpiecznie