

BALESETMEGELŐZÉS, SPORTSÉRÜLÉSEK, ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS



Miről lesz szó?

1. Balesetmegelőzés
2. Elsősegélynyújtási alapismeretek
3. Sportsérülések, ellátásuk
4. Belgyógyászati balesetek
5. Akut rosszullétek



1. BALESETMEGELŐZÉS

- A. **Primer** prevenció – a baleset megelőzése → hogyan?
- B. **Secunder** prevenció – a sérülés megelőzése → miként?
- C. **Tercier** prevenció - a sérülés következményeinek megelőzése → elsősegélynyújtás!



A baleset megelőzése

Fontos!

- Bemelegítés
- Terem elrendezés
- Résztevők elrendezése
- Kipihent állapot
- Alkohol, kábítószer NE!
- Szabályok betartása
- Óvatosság, körültekintés
- Sport alatt ékszerek levétele



A baleset megelőzése



A sérülés megelőzése

Védőeszközök!!!

- Bukósisak
- Biztonsági öv
- Gyerekülés
- Megfelelő ruházat



A sérülés következményeinek megelőzése = **elsősegélynyújtás**

Az **elsősegélynyújtás** minden embernek
nemcsak **erkölcsi**, de **törvényben előírt**
kötelessége is.



1997. évi CLIV. törvény, II.fejezet, 5 § :

„Mindenkinek kötelessége - a tőle elvárható módon - segítséget nyújtani és a tudomása szerint arra illetékes egészségügyi szolgáltatót értesíteni, amennyiben sürgős szükség vagy veszélyeztető állapot fennállását észleli, illetve arról tudomást szerez.”



BTK 2012. évi C. törvény XV. Fejezet

Segítségnyújtás elmulasztása

- **166. § (1) Aki nem nyújt tőle elvárható segítséget sérült vagy olyan személynek, akinek az élete vagy testi épsége közvetlen veszélyben van, vétség miatt két évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.**
- **166. § (2) A büntetés büntett miatt három évig terjedő szabadságvesztés, ha a sértett meghal, és életét a segítségnyújtás megmenthette volna.**



2. ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS

Általános elvárások, teendők

- Maradj nyugodt, így sokkal többet tudsz segíteni!
- Segíts, de magadra is vigyázz !!
- Mérd fel a szituációt! (hány sérült, súlyosság stb.)
- Hívj segítséget! Ha szükséges, mentőt.
- Ültesd/fektesd le a sérültet, ruházatán lazíts!
- Maradj mellette!
- Ha tudsz szerezz be információt a betegről!
(Milyen gyógyszert szed? Cukorbeteg?)



Hibák, hátráltató tényezők

- PÁNIK!
- Bizonytalanság, tudatlanság (hiányos képzés?)
- Gyakorlatlanság (nem mindennapi szituációk)
- Nem megfelelő helyzetfelismerés (ellátási sorrend)
- Túlzott segíteni akarás (mindig csak annyit, amennyi feltétlen szükséges!)
- Eszköz, felszerelés hiány (elsősegély-doboz autóban!)



A sorrend...

- 1. Mérd fel a helyzetet!**
- 2. Hívj segítséget!**
- 3. Részesítsd elsősegélyben a sérültet!**

A legfontosabb: **AZONNAL CSELEKEDJ!!!**

IDŐFAKTOR!!!



1. Mérd fel a helyzetet!

- Biztonságos-e a helyszín? (CO, robbanás, stb)
- Hány sérült van, milyen állapotban vannak?
- Sérültek hozzáférhetősége. (kocsiba szorult – tűzoltók)
- Helyszín, megközelíthetőség?

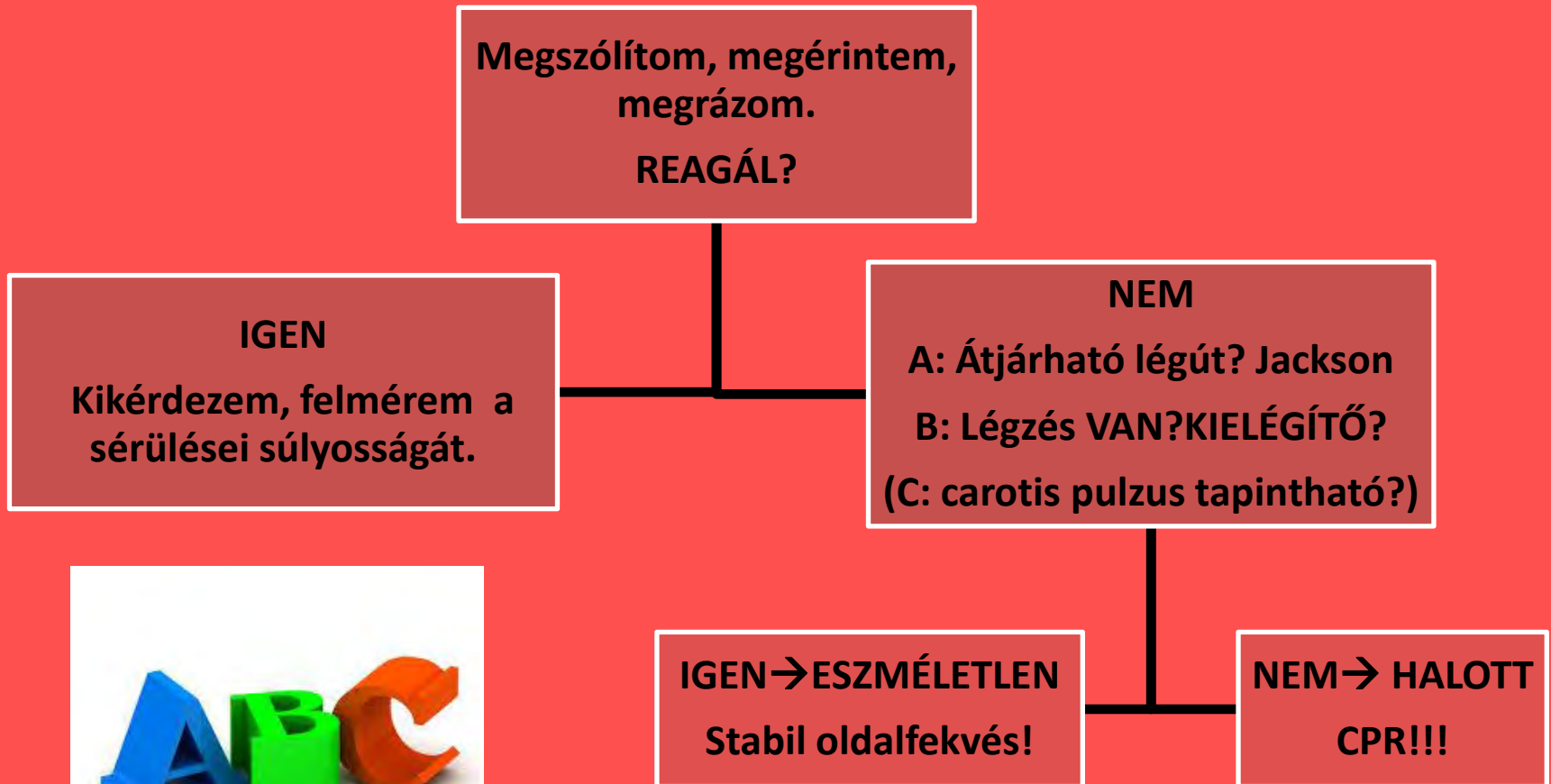


Csak akkor vegyük ki ha
életveszélyben van.

RAUTEK féle műfogással.

Mérd fel a helyzetet!

Gyors állapotfelmérés:



1. Mérd fel a helyzetet!

A sérültek állapotának megítélése:

- 1. Életveszélyes sérült:** eszméletlen, nem kielégítő légzés, bő vérzés, $30\% < \text{II.fokú égés}$, shockos kültakaró.
- 2. Súlyos sérült:** erős fájdalom, nagy kiterjedésű seb, hosszú csövescsont törés, fulladás, eszméletvesztés utáni zavart tudatállapot, $30\% > \text{II.fokú égés}$.
- 3. Könnyű sérült:** tiszta tudat, nincs törés, felületes sérülés. Vigyázz nem minden látszik! Pl. belső vérzés.

2. Hívj segítséget!

Mentőhívás

- **104** (mobilról is körzetszám nélkül)
- Mi történt?
- Hány sérült/beteg van kb.?
- Helyszín? (minél pontosabban)
- A bejelentő neve, telefonszáma.
- Várják valahol a mentőt? (találkozási pont)
- Kell-e műszaki mentés (beszorult sérült, borospince, árvíz stb.)
- Követsd az utasításokat!



A mentőhívás után...

3. Részesítsd elsősegélyben a sérültet!

- Maradj a beteg/sérült mellett!
- Ne engedd fölöslegesen mozogni!
- Biztosíts átjárható légútat!
- **Ha lélegzik**, de eszméletlen, helyezd stabil oldalfekvésbe!
- **Ha nincs légzése/keringése**, végezz újraélesztést! (vannak kivételes esetek)



Hogyan vizsgálom a légzést?

- 10mp-ig érzem, látom, hallom
- Norm: 14-16/min



Hogyan vizsgálom a keringést?

- Lehetőleg a légzéssel egyidejűleg
- Carotis artéria tapintása



3. SPORTSÉRÜLÉSEK, ELLÁTÁSUK



Sportsérülések leggyakoribb okai

KÜLSŐ OKOK:

Nem megfelelő →

- Helyszín
- Sporteszköz minősége
- Ruházat
- Időjárás
- + sporttársak, edző, dopping stb.

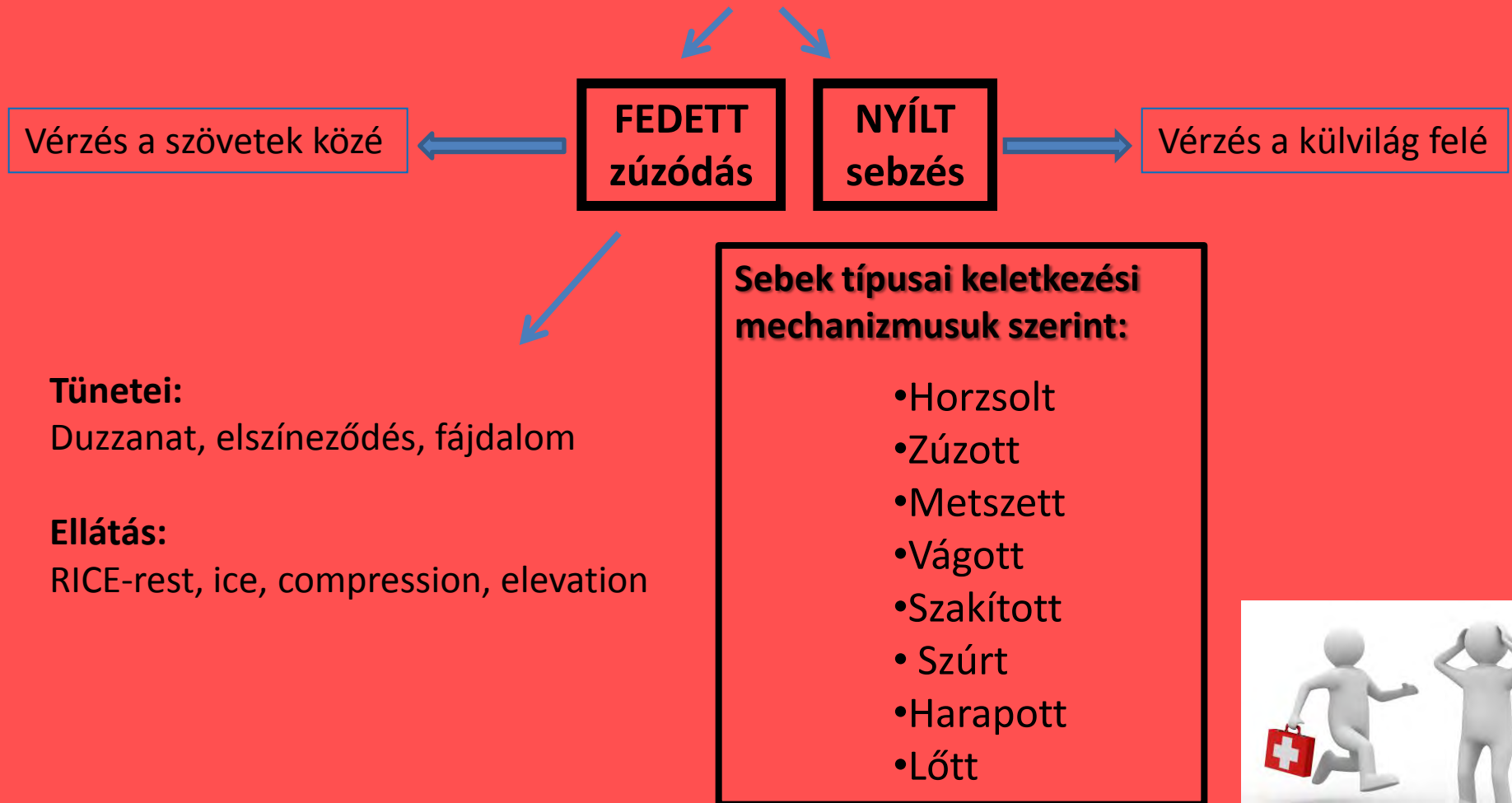
BELSŐ OKOK:

- Fáradtság
- Túledzés
- Vegetatív instabilitás
- Betegségek
- Bemelegítés, nyújtás elmaradása
- Életkor



Leggyakoribb sportsérülések

A BŐR SÉRÜLÉSEI



A sebellátás

A sebellátás célja:

- Fertőzésveszély mérséklése
- Vérzés csillapítása
- Fájdalom csökkentése



KIS SEB ESETÉN:

1. Nyugtatsd meg a sérültet, ültetsd le.
2. Tisztítsd meg a seb környékét!
3. Fertőtlenítsd a sebet! Pl Betadine
4. Tegyél rá steril fedőkötséget!

FONTOS! Ha harapott, szúrt sebről van szó,
még ha kicsinek látszik is, fordulj
orvoshoz! tetanusz

JELENTŐS VÉRZÉSSSEL JÁRÓ SEB ESETÉN:

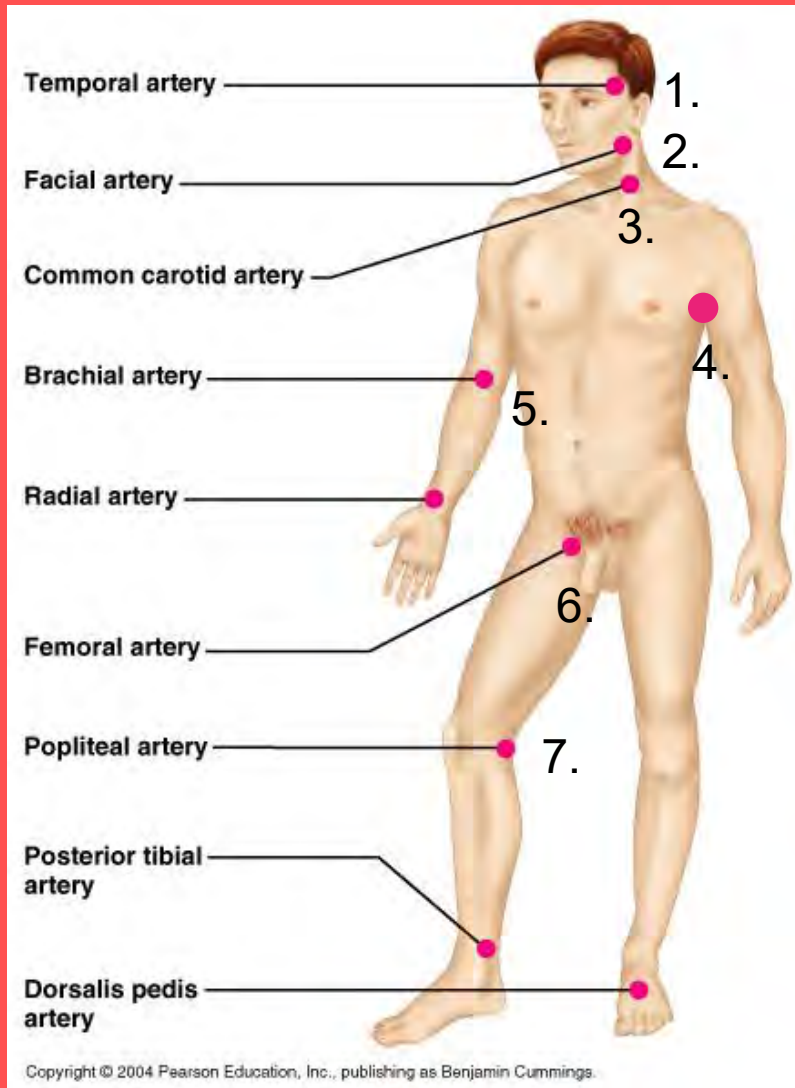
1. Fektetsd le a sérültet!
2. Sérült végtagját emeld a szív szintje fölé!
3. Csillapítsd a vérzést!
4. Sokk jeleinek észlelése esetén alkalmazz
sokk fektetést!



Vérzéstípusok, csillapításuk

1. Kapilláris/hajszáleres vérzés – szivárog → steril fedőkötés
2. Artériás/ütőeres vérzés - élénk piros, spriccel → nyomókötés, artériás nyomópontok!
3. Vénás/gyűjtőeres vérzés – sötétebb szín, folyik → nyomókötés
4. Belső vérzés → észlelés, sokk megelőzése
5. Speciális vérzések: pl. orrvérzés → tamponálás, parittyakötés

Artériás nyomópontok

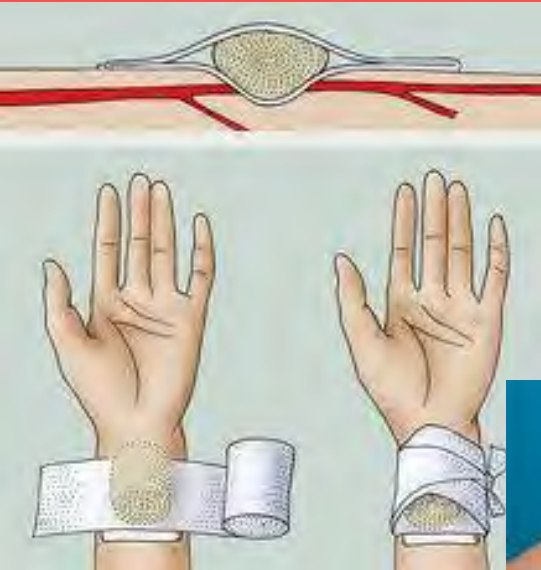


1. Halántéktáji artéria
2. Arc régióját ellátó artéria
3. Nyaki főütőér *
4. Hónaljárokban lévő artéria
5. Felkar belső felszínén lévő artéria
6. Combhajlatban lévő artéria
7. Térdárokban lévő artéria

* Csak akkor használjuk ha ez az ér sérült.

Ebben az esetben a sebbe kell
beletamponálni, esetleg a seben belül a
sérült éret ujjunkkal összecsisítani.

Kötéstípusok



NYOMÓKÖTÉS

FEDŐKÖTÉS



PARITTYAKÖTÉS



ÉS EZ TÖRTÉNIK HA VALAKI TÚLZÁSBA ESIK...☺

Shock

A perifériás keringés súlyosbodó zavara, mely ellátás nélkül halálhoz vezet.

Tünetei:

- Szürkés, sápadt verejtékes, hűvös bőr
- Szapora, elnyomható pulzus
- Nyugtalanság, majd közömbösség

Teendők:

- Felismerés, mentőhívás
- A mentő megérkezéséig: nyugtatás, betakarás, az ok lehetséges szüntetése, shockfektetés.



FICAM

Ficamról akkor beszélünk, ha az ízületi porcfelszínek (vápa és a fej) elmozdulnak egymástól.

A leggyakoribb ficamok:

- Vállficam
- könyökficam
- ujjízületi ficam
- térdkalácsficam
- ugróízületi ficamok



KEZELÉSE:

- Az ízületet nyugalomba helyezzük, hűtjük, majd a sérültet azonnal szakorvoshoz szállítjuk.
- Ne akarjuk mi helyretenni!!!



A MOZGATÓSZERVRENDSZER SÉRÜLÉSEI

RÁNDULÁS

Rándulásról akkor beszélünk, ha az **ízületi felszínek eltávolodnak egymástól**, a tok és a szalagok nyúlnak, részlegesen szakadnak, viszont az ízesülő csontvégek nem távolodnak el egymástól, a **fej a vápában marad.**

- A rándulás nagy fájdalommal, duzzanattal, vérömleny kialakulásával jár együtt.
- Az ízület mozgatható, viszont a mozgástartomány jelentősen beszűkül és rendkívül fájdalmas.

TERÁPIA: rögzítés, pihentetés, hűtés
fájd. csillapítás



TÖRÉS

- **Repedés** – fájdalmas, érintés-érzékeny duzzanat jelzi.
- **Zárt törés** – fájdalmas, érintés-érzékeny duzzanat,+ deformáció.
- **Nyílt törés** – a törött csontvég átszakítja az izmot (esetleg bőrt), ezért nagy fájdalom, jelentős deformáció, esetleg vérzés jelzi.



TEENDŐK:

- Csak akkor mozdítsuk a sérültet, ha az nem okoz további sérülést. A gerincsérültet csak szakemberek mozdíthatják meg!
- Nyílt törésnél a vérzés elállítása szükséges!
(A deformációt visszaigazítani tilos!)
- Ha a sérült képes mozgatni, akkor a keze felköthető, lábai egymással sínézhetők.
- Fájdalomcsillapítás csak hűtéssel!



IZOMHÚZÓDÁS

- Túlerőltetés okozza – szúró fájdalom, duzzanat jelzi.
- Teendő: hűtés, pihentetés.



IZOMSZAKADÁS

- Általában a bemelegítés hiánya vagy túlzott terhelés okozza.
- Teendő: hűtés, pihentetés, compresszió.



ÍNSZALAGSZAKADÁS

- Gyakori sportsérülés (térd → keresztszalag - szakadás)
- Rossz mozdulat, baleset , túlzott igénybevétel következménye.

Tünetei:

- hirtelen erős fájdalom
- beszűkült ízületi mozgások
- Instabilitás



Ellátás:

- Szakorvosi ellátásig: nyugalomba helyezés, hűtés, fájd. csillapítás
- Konzervatív, vagy műtéti th.
- Lehet részleges v teljes szakadás.

AZ IDEGRENDSZER SÉRÜLÉSEI

AGYRÁZKÓDÁS

- Kimutatható strukturális károsodás nélküli funkcionális agyműködési zavar.
- **Tünetei:** tudatzavar, amnézia, eszméletvesztés, fejfájás, szédülés, hányinger, kettőslátás.
- **Teendő:** nem hagyható magára, intézeti megfigyelés szükséges, addigis fekvés, folyadékpótlás.
- Ökölvívóknál gyakori sérülés →



AGYZÚZÓDÁS

- Van kimutatható strukturális károsodás az agyban.
- **Tünetei lehetnek:** előzőek + súlyosabb tünetek, tudatzavar, eszméletvesztés, hányás, légzési elégtelenség, agynyomásfokozódásra utaló jelek (pl.pupilladifferencia).
- **Teendő:** nyugalombahelyezés, mentő megérkezéséig megemelt felsőtesttel kell fektetni.



GERINC(VELŐ)SÉRÜLT

Ha a sérülési mechanizmusból gyanakszunk rá, mindig annak kell tekinteni → NE MOZGASSUK!!!

Gerincsérülésre utaló mechanizmusok:

- magasból esés (lóról, létráról stb)
- gázolás
- bukósisakot viselt sérült (motoros, síelő)
- sekély vízbe fejesugrás



Tünetei: gerincfájdalom, végtagok érzéketlenek, bénulás, vizelési, székelési inger.

Teendő: mentő megérkezéséig ne mozgassuk! (ha kell, tálcáfogás)

4. BELGYÓGYÁSZATI BALESETEK

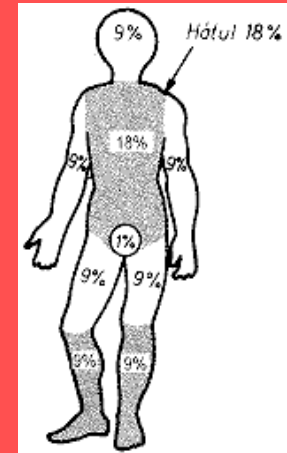
- Égés, forrázás
- Áramütés
- Vízi baleset
- Mérgezések
- Légúti idegentest



ÉGÉS, FORRÁZÁS

A száraz hő okozta bőrsérülés = égés, a nedves hő által okozott = forrázás.

- Gyakori sérülés, csecsemők, idősek rosszul tűrik.
- Az orvosi ellátás szükségességét mélysége és kiterjedése szabja meg (5%<, II.fok).



TEENDŐK:

- Tűz eloltása (ha lehetséges).
- Égett terület hűtése, akár ruhán keresztül (15p).
- Állapítsuk meg az égés mértékét!
 - Égési sérülés mélysége (*I., II. III.IV. fokú*)
 - Égés kiterjedése (*aránya a testfelülethez*)
- Ne tegyünk a sebre semmit! (steril fedés II.fok)
- Folyadékot pótoljunk.



ÁRAMÜTÉS

Az áram az emberi testen égési sérüléseket hozhat létre, megváltoztathatja a sejtnedvek összetételét, és életveszélyes izomgörcsöket okozhat.

Következménye függ:

- Az áram erősségétől
- Az áram jellegétől
- A behatás idejétől
- Az áram fő útjától



TEENDŐK:

- Légy óvatos, téged is megüt, ha nem szünteted meg az áramkört! Kezdd ezzel!
- Ha nincs áram alatt a sérült, vizsgáld meg, él-e!
- Ha nincs életjelenség, kezdj újraélesztést!
- Hívjál mentőt, maradj mellette!

VÍZI BALESET

Gyakori a halálos kimenetel.

A halál két mechanizmus útján következhet be:

1. „klasszikus” vízbefulladás
2. reflexes légzésbénulás (hideg víz)



TEENDŐK:

- Húzd ki a vízből! (csak ha jó úszó vagy)
- Tedd szabaddá a légutakat!
- Ha nincs kégzés, kezdj újraélesztést!
- Ha van légzés, tedd stabil oldalba, és véd a lehüléstől!
- Hívjál mentőt, maradj mellette!



MÉRGEZÉSEK



Ellátásuk módja (általánosan):

- További méreganyag bejutásának megakadályozása.
- A bekerült méreganyag eltávolítása, vagy koncentrációjának csökkentése a szervezetben:
 - Külsőleg : ruha eltávolítása, lemosás.
 - Belsőleg : **Hígítás** – itatni.

Hánytatás. KIVÉVE: eszméletlen, 2 év>, sav/lúg, mosószer, szerves oldószer!

- Mentők, orvos azonnali értesítése – ha lehetséges a mérgező anyag fajtájának ismertetése!
- Ha szükséges, az újraélesztést haladéktalanul meg kell kezdeni!

LÉGÚTI IDEGENTEST

Teendők:

- **Ha az áldozat képes lélegezni:** lassú belégzés után erős köhögéssel kijöhet az okozó tárgy.
- **Ha nem képes lélegezni:**
 - Fejét a tüdejénél alacsonyabbra hajtva a lapockái közé mért erős ütéssel, vagy
 - **Heimlich-féle műfogás** alkalmazásával próbáljuk meg az idegentestet kijuttatni a légutakból.
- **Ha elveszítette eszméletét,** azonnal CPR-be kezdünk.



5. AKUT ROSSZULLÉTEK

ÁJULÁS

Ált. **1 percnél** rövidebb ideig tartó eszméletvesztés.

- **Előjelei:** verejtékezés, gyengeség, látászavar , szédülés.
- **Oka:** az agyi vérellátás átmeneti elégtelensége.
 - Melegben
 - Hirtelen felkeléskor
 - Hosszú ideig tartó álláskor
 - Kevés folyadék fogyasztása esetén
- **Teendő:** fektetés, lábak megemelése, folyadékpótlás.



HYPOGLICAEMIÁS ROSSZULLÉT

Főként inzulinos cukorbetegекnél fordul elő.

Jelei: verejtékezés, éhségérzet, gyengeségérzet, fáradékonyság, fejfájás, remegés.

Teendő:

- ha magánál van itass vele cukros vizet!
- ha eszméletlenné válik, helyezd stabil oldalfekvésbe és hívd a mentőt!



EPILEPSIA

Az epilepsiás görcsrohamot rendszerint valamilyen téves érzékelés vezeti be, ezt követően eszméletvesztés, rángógörcs alakul ki.

Teendők:

- Sérülések elkerülése.
- Legyen a betegnek szabad léguta.
- Ha nincs légzés, kezdj BLS-t!
- NE fogd le a beteget! Ne nyúlj, dugj a szájába semmit!
- Görcsroham után hosszú percekig zavart lehet a beteg!
- Mentőhívás (ha ismert epilepsiás nem feltétlen kell).



MELLKASI FÁJDALOM

- Szinte mindig komoly oka van
- Szívinfarktus, angina pectoris, tüdőembólia
- Fektesd le, ruházatán lazíts!
- Hívjál mentőt!
- Ne engedd fölöslegesen mozogni/mozgatni!
- Érdeklődj, máskor volt-e hasonló rosszulléte!
- Időablak 4-5 óra !!!



Szívinfarktus tünetei:

- Szorító mellkasi fájdalom
- Verejtékezés
- Hányinger
- Sápadtság
- Nehézlégzés
- Halálfélelem
- Bal karba, hátba, állba sugárzó fájdalom

STROKE

Az agyműködés részleges vagy kiterjedt zavarával jellemezhető, gyorsan kialakuló tünetegyüttes, melynek nincs más bizonyítható oka, mint az agy vérkeringésében kialakult kóros eltérés.

Tünetei:

- Hirtelen féloldali gyengeség, érzészavar, **BÉNULÁS!**
- Hirtelen erős szédülés, fejfájás
- Hirtelen beszédzavar, zavartság
- Hirtelen látászavar

Teendők:

- Fektesd le, ruházatán lazíts!
 - Azonnal hívj mentőt!
- Időablak nagyon fontos (3-4 óra)



Összefoglalás

- Igyekezzünk megelőzni a balesetet, tartsuk be a szabályokat!
- Ha fennáll a balesetveszély, használjunk védőeszközöket!
- Baleset, rosszullét esetén embertársunkat részesítsük elsősegélyben, szükség esetén hívjunk mentőt!
- Vigyázzunk saját testi épségünkre!

Hasznos tanács:

Nem minden az aminek látszik! 😊



Köszönöm a figyelmet!

