

Mnoha úrazům je možné předejít. Jak? Poradí lékaři z urgentního příjmu.

30.7.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Na žebřík v žabkách rozhodně nelezte

„V létě se setkáváme s úrazy při venkovních aktivitách jako je jízda na kole, bruslení, lezení po stromech nebo skoky do vody. A pak to jsou samozřejmě úrazy spojené s prací na zahradě, ať už je to sekání trávy, kácení či řezání stromů, případně trhání ovoce z žebříku,“ říká Vojtěch Herrmann. Podle něj jsou lidé často nepochopitelně neopatrní: „Vidím to i u svých rodičů, kteří si myslí, že pořád mají stejně síly jako před 30 lety, a vydají se na střechu opravovat tašky nebo česat třešně na žebříku, ačkoli tam už mnoho let nebyli. A nenapadne je, že lézt nahoru v žabkách je nebezpečné,“ popisuje lékař častou situaci, která končí zbytečným úrazem.

Opatrně při řezání dřeva

Mnoho úrazů se stane také lidem při řezání dřeva na cirkulárce. I zde je nutné mít pevnou obuv, ochranné brýle a silné rukavice. *„Když se přece jen stane, že si někdo urízne třeba prst, je potřeba ho vložit do sáčku a ten vložit do dalšího sáčku, ve kterém je studená voda případně led. A samozřejmě volat záchrannou službu nebo urychleně odvézt zraněného na urgentní příjem,“ shrnuje postup při tomto úrazu Vojtěch Herrmann.*

Nepodceňujete terén, počasí ani pitný režim

Mnoha úrazům je možné vyhnout opatrností a zvažováním rizik, na druhou stranu, jak říká primář urgentního příjmu Ondřej Rennét: *„Všemu se předejít nedá.“* Vojtěch Herrmann pak s trochou nadsázky dodává: *„Kdo chce být v bezpečí, může zůstat doma.“*

V každém případě oba lékaři zdůrazňují, že lidé by měli zvážit své síly, schopnosti a zkušenosti. *„Třeba na túře v horách nebo při cyklistice by se tempo mělo přizpůsobit nejslabšímu členu skupiny,“ zdůrazňuje Vojtěch Herrmann.*

Dalším rizikem v létě bývá počasí. Nejen starší lidé mohou zkolabovat z vedra a nedostatku tekutin. V takovém případě je nutné postiženého dostat rychle do stínu a snažit se ho hydratovat. Pokud se jeho stav nelepší, volat záchrannou službu.

„Posouvá se také věková hranice u adrenalinových aktivit, jako jsou třeba singletracky, různé ferraty nebo sjíždění divokých řek. I tam je nutné dobře zvážit fyzické i psychické síly,“ připomíná Vojtěch Herrmann.

Zvláštní kapitola jsou elektrokola

„Úrazů na elektrokolech skokově přibýlo v době, kdy začala být populární,“ potvrzuje zástupce primáře urgentního příjmu. Je to nejen proto, že na e-kolech začali jezdit i ti, kteří předtím cyklistiku nikdy nedělali: „Elektrokolo má totiž svoje specifika, nechová se jako klasické kolo. Lidé třeba často padají už při nastupování nebo rozjíždění. A protože kolo na elektrický pohon má i určitou setrvačnost dojezdu, je rizikovější i brzdění,“ vysvětluje Vojtěch Herrmann.

Infarkt a mrtvice: Jak to poznat a co dělat?

„Pokud někdo dostane infarkt, bude mít těžkou bolest na hrudníku, bude dušný, opocení a může i kolabovat, ztratit vědomí,“ popisuje nejčasnější příznaky infarktu primář urgentního oddělení. V takovém případě je nutné okamžitě volat pomoc a mezitím poskytnout pacientovi co největší komfort

a sledovat jeho stav. „Pokud přestane dýchat, začněte s resuscitací pomocí srdeční masáže, víc udělat nemůžete,“ radí Ondřej Rennét.

O čas jde i v případě podezření na mrtvici. „Okamžitě volejte záchranku. Typická mrtvice se projevuje ochrnutím poloviny těla, svěšeným koutkem, bezvládnou rukou a nohou. Neztrácejte čas laickou diagnostikou, volejte 155,“ zdůrazňuje nutnost co nejrychlejšího přivolání pomoci Vojtěch Herrmann

Popáleniny a alergické reakce

Grilování, táboráky, kamna na chalupě, tam všude hlavně dětem hrozí popálení. „Při popálení nebo opaření je nejdůležitější chladit zasažené místo studenou vodou. Ne ledem, jenom vodou, a to klidně 20 minut. V žádném případě popálené místo nezakrývejte gázou, jen ho stále chladte,“ radí Vojtěch Herrmann. U malých dětí je ale potřeba dávat pozor: „Třeba kojenci se velmi rychle podchladí, takže rozhodně je nenechávat celé třeba ve vaně s ledovou vodou,“ vysvětluje Ondřej Rennét.

Rychlost první pomoci je zásadní také u alergických reakcí. Pokud už po požití nějaké potravině nebo po poštípání hmyzem nastane anafylaktický šok, je nutná okamžitá lékařská pomoc. Takový člověk těžce dýchá, má oteklé dýchací cesty nebo vyrážku po celém těle. „Lidé, kteří o své alergii vědí, většinou bývají vybavení tzv EpiPenem, což je vlastně předvyplněné pero s adrenalinem. To postiženému přiložíme na stehno, tímto tlakem se spustí píst a vystřelí skrytou jehlu s tekutinou,“ vysvětluje primář urgentního příjmu. Pokud není EpiPen k dispozici a pacient je schopen polknout, mohou pomoci antihistaminika jako Zodac nebo Fenistil. V každém případě je zásadní postiženého sledovat, jestli nepřestává dýchat, a čekat na příjezd záchranné služby.

<https://www.nempk.cz/novinky/mnoha-urazum-je-mozne-predejiti-jak-poradi-lekari-z-urgentniho-prijmu>