

## [Przypomnij?ce szkolenia z RKO \[1\]](#)

14 lutego w ?wi?tokrzyskim Centrum Onkologii odby?o si? przypomnij?ce szkolenie dla pracowników z zakresu "Resuscytacji kr??eniowo - oddechowej" prowadzone przez doktora Krzysztofa J?drychowskiego z Dzia?u Anestezjologii i Intensywnej Terapii, który przypomina? zasady ratowania ?ycia, przy nag?ym zatrzymaniu kr??enia.

Czynno?ci jakie nale?y podj?? wobec osoby nieprzytomnej, która nie oddycha - to Resuscytacja Kr??eniowo Oddechowa (RKO).

Musimy pami?ta?, aby nie lekcewa?y? osoby nieprzytomnej – próbujemy nawi?za? z ni? kontakt, je?li osoba nie reaguje, niezw?ocznie podejmujemy dalsze post?powanie resuscytacyjne. Starajmy si? pracowa? w zespole. Sprawdzamy oddech i oceniamy jakiej pomocy potrzebuje osoba poszkodowana. Udra?niamy drogi oddechowe, je?li poczujemy na policzku oddech, us?yszmy szelest powietrza i zobaczymy unoszc? si? klatk? piersiow? to znaczy, ?e pacjent oddycha - k?adziemy go na boku w pozycji bocznej bezpiecznej i wzywamy pomoc. **Je?li pacjent nie oddycha, wzywamy pomoc**

**i przyst?pujemy do resuscytacji!** Wa?na jest szybka reakcja i wezwanie pomocy. Po wezwaniu pogotowia ratunkowego, **musimy rozpocz?? uciski klatki piersiowej u pacjenta, który nie oddycha.** Pami?tajmy uciski ratuj? ?ycie. **Wykonujemy 30 ucisków, a nast?pnie dwa krótkie oddechy ratownicze, nazywane oddychaniem usta-usta.** Szybko?? wykonywania ucisków powinna wynosi? 100-120 ucisków na minut?. Je?li nie jeste?my w stanie wykona? oddechów ratowniczych. W takim przypadku nale?y uciska? klatk? bez przerwy – 100-120 razy na minut?.

Pami?taj: resuscytacja jest bardzo ci??k? prac? – je?li mo?emy, co 1-2 minuty zmieniamy si? z inn? osob?, niech ona przejmie wykonywanie ucisków, a Ty odpocznij. Bardzo istotne jest, aby jak najwi?cej osób pomaga?o nieprzytomnemu. **Nie stójmy z boku, nie b?d?my jednym z gapiów – pomó?my.**

Resuscytacj? prowadzimy do momentu:

- powrotu w?asnego oddechu nieprzytomnej osoby,
- przybycia wykwalifikowanych s?u?b,
- ca?kowitego wyczerpania i braku si? na dalsze prowadzenie ucisków.

**Podczas wykonywania resuscytacji nie bójmy si?, ?e wyrz?dzimy poszkodowanemu krzywd?. Naszym zadaniem jest ratowanie.**

### **Sytuacja szczególna - zad?awienie**

Jak post?powa? w zad?awieniu? Wiele zale?y od stopnia niedro?no?ci dróg oddechowych.

**Je?li poszkodowany jest w stanie kaszle? (cz??ciowa niedro?no??) – zach?cajmy go do kaszlu, nie róbmny nic wi?cej.** Jest du?a szansa, ?e kaszel spowoduje wyrzucenie cia?a obcego z dróg oddechowych.

**Je?li zad?awiony przesta? kaszle? i nadal jest przytomny, szybko sta?my za jego plecami i wykonajmy 5 energicznych uderze? nadgarstkiem w okolic? mi?dzy?opatkow?.** Po ka?dym uderzeniu sprawd?my czy cia?o obce zosta?o usuni?te. Je?li uderzenia nie przynios? rezultatu, wykonajmy 5 uci?ni?? nadbrzusza: **sta?my za poszkodowanym, obejmijmy go ramionami na wysoko?ci nadbrzusza, pochylmy go lekko do przodu, zaci?nijmy pi?? i umie??my j? pomi?dzy jego p?pkim i dolnym ko?cem mostka. Woln? r?k? obejmijmy zaci?ni?t? pi?? i silnie poci?gnijmy do wewn?trz i ku górze. Powtórzmy takie szarpni?cia 5 razy.** Je?li poszkodowany nie odzyska oddechu, podejmijmy opisane wcze?niej czynno?ci resuscytacyjne.

**Pami?taj! Te proste czynno?ci mog? uratowa? ?ycie ludzkie.**

[Pierwsza pomoc \[2\]](#)

[3]

[4]

[5]

[6]

[7]

Aktualno?ci

---

**Source URL:** <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/przypominajace-szkolenia-z-rko>

### Links

[1] <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/przypominajace-szkolenia-z-rko> [2] <https://www.onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/ratuj-nie-boj-sie-proste> [3] [https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc\\_1440.jpg](https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc_1440.jpg) [4] [https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc\\_1436.jpg](https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc_1436.jpg) [5] [https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc\\_1433.jpg](https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc_1433.jpg) [6] [https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc\\_1434.jpg](https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc_1434.jpg) [7] [https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc\\_1435.jpg](https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc_1435.jpg)