

Prvá pomoc pri dusení

5. 12. 2016 - MUDr. Eva Havlíková, PhD.

Cudzie teleso v dýchacích cestách je náhly stav, ktorý sa môže skončiť až smrťou. Naozaj pomôže pri vdýchnutí kúska potravy búchanie po chrbte? Alebo existuje účinnejší spôsob ako podať prvú pomoc?

Základné informácie

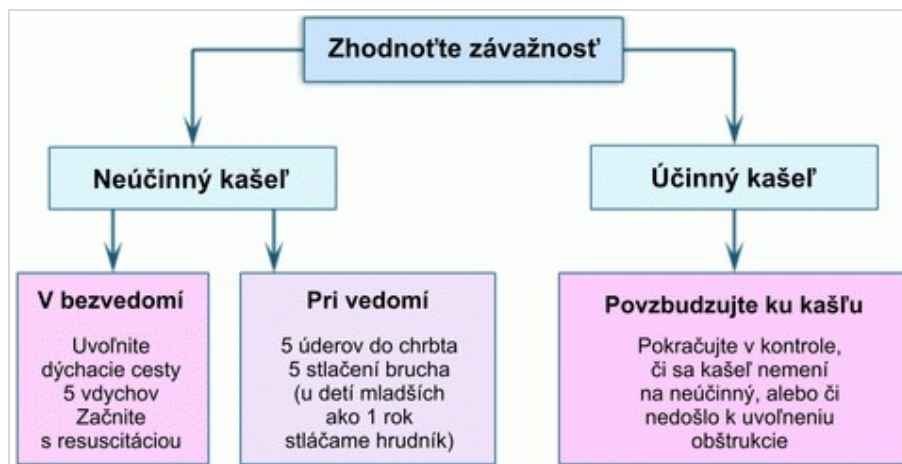


Publikované: 1. 2. 2016 / Aktualizované: 5. 12. 2016

- Najčastejšou príčinou dusenia u dospelých je potrava. U batoliat a detí to býva v polovici prípadov jedlo, v druhej polovici je to dusenie v dôsledku prehltnutia predmetov, napríklad mincí, drobných strukovín –fazuľa alebo drobných hračiek, ktoré si často deti strkajú aj do nosa.
- Rozlišujeme miernu alebo ťažkú nepriechodnosť dýchacích ciest zapríčinenú cudzím telesom. Medzi všeobecné príznaky patrí záchvat pri jedle; postihnutá osoba sa môže držať za hrdlo.
- Pri miernej nepriechodnosti (účinný kašeľ) je dusiaci schopný odpovedať na otázku „Dusíte sa?“ alebo je schopný hovoriť, kašľať či dýchať. Typicky sa drží za krk.
- Pri ťažkej nepriechodnosti (neúčinný kašeľ) nie je postihnutý schopný hovoriť, nemôže dýchať, chrčí, sú prítomné tiché pokusy o kašeľ. Nastáva bezvedomie a zastavenie dýchania.
- Rozpoznanie dusenia sa cudzím telesom je kľúčom k úspešnej záchrane, dôležité je nepomýliť si ho s kolapsom, srdcovou príhodou či inými stavmi, ktoré môžu spôsobiť náhle dýchacie ťažkosti, stratu vedomia alebo zmodranie v tvári.
- Prvou pomocou osobám, ktoré sú pri vedomí a majú efektívny kašeľ, je psychologická podpora a povzbudenie ku kašľu.
- Ak kašeľ prestáva byť účinný, je potrebné aplikovať najviac 5 úderov medzi lopatky. Následne treba najviac 5-krát stlačiť brucho tzv. Heimlichovým manévrom.
- Ak tieto manévry nepomôžu a postihnutá osoba je stále pri vedomí, je potrebné striedať 5 úderov medzi lopatky a 5 stlačení brucha.
- V prípade, že postihnutý upadne do bezvedomia, treba okamžite začať s resuscitáciou. Po 30 stlačeniach hrudníka

nasledujú 2 záchranné vdychy. Tento postup opakujeme, až kým sa človek nezačne preberať.

- Keď poskytujete prvú pomoc bez pomôcok, nevykonávajte žiadne „narezanie“ krku – a to ani v prípade, že postihnutá osoba upadne do bezvedomia!
- Pri deťoch mladších ako 1 rok sa neodporúča stláčať brucho, stláča sa iba hrudník. Údery medzi lopatky je najlepšie aplikovať dieťaťu v polohe na bruchu (položíme si ho bruchom na stehno alebo na kolená).
- Všeobecný postup rozpoznávania a riešenia situácie, v ktorej sa druhý človek dusí, je znázornený na obrázku č. 1.



Obrázok č. 1 Algoritmus riešenia pri dusení sa cudzím telesom

Dusenie sa – dospelí

1. Dajte osobe veľmi dôležitú otázku: „Dusíte sa?“
2. Ak sú prítomné známky miernej nepriechodnosti, kašeľ je efektívny a postihnutý je pri vedomí:
 - povzbudzujte ho ku kašľu (obrázok č. 2).



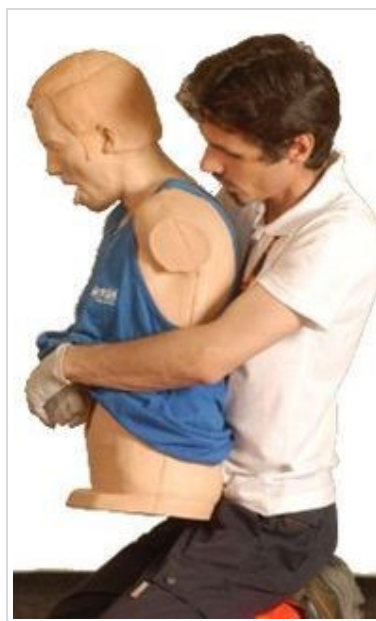
Obrázok č. 2

3. Ak sú známky ťažkej nepriechodnosti, postihnutý je tichý, má tiché pokusy o kašľanie a je pri vedomí:
 - aplikujte 5-krát úder medzi lopatky (Gordonov úder): postavte sa zboku k postihnutému, jednu ruku položte na jeho hrudník, mierne ho predkloňte (cieľom je, aby sa uvoľnený predmet dostal do úst a nie späť do dýchacích ciest) a dlaňou druhej ruky urobte prudší úder medzi lopatky (obrázok č. 3);
 - opakujte najviac 5-krát;



Obrázok č. 3

- ak je manéver neúčinný, aplikujte 5-krát stlačenie brucha (Heimlichov manéver): postavte sa za postihnutého, predkloňte ho, jednu ruku zovretú v päšť položte v strednej čiare medzi pupok a hrudnú kosť, druhú ruku položte na svoju prvú ruku a urobte prudký pohyb nahor a k sebe, opakujte najviac 5-krát (obrázok č. 4);
- ak je aj tento manéver neúčinný, pokračujte striedaním piatich úderov medzi lopatky a piatich brušných stlačení (obrázok č. 5).



Obrázok č. 4



Obrázok č. 5

4. Ak postihnutý upadne do bezvedomia (v ktoromkoľvek okamihu):

- zabráňte pádu na zem: zachyťte ho pri páde a položte na chrbát;

- privolajte pomoc Záchrannej zdravotnej služby (ZZS – tel. č. 112);
- začnite s resuscitáciou (stláčania hrudníka); cieľom stláčaní hrudníka je zvýšiť tlak v dýchacích cestách a tým uvoľniť cudzie teleso von z dýchacích ciest a podpora obehu; neodporúča sa „naslepo“ prstami kontrolovať obsah ústnej dutiny, tuhý predmet sa má odstrániť, iba ak je viditeľný.

Dusenie sa – deti

Pre deti mladšie ako 1 rok je potrebné postup mierne upraviť – z dôvodu možného poranenia brušných orgánov sa neodporúča stláčať brucho, stláča sa iba hrudník. Navyše pri týchto deťoch nám pomôže aj gravitácia; aby sme uvoľnili cudzie teleso z dýchacích ciest, pomáhame si polohou dieťaťa „dole hlavou“. Bezpečnosť je zásadná – záchranca sa nemá vystavovať nebezpečenstvu a má zvážiť bezpečné prostredie pre dusiace sa dieťa.

1. Ak je prítomný efektívny (účinný) kašeľ:

- nie je potrebný iný manéver; povzbudzujte dieťa ku kašľu a sledujte stav.

2. Ak je kašeľ neefektívny (neúčinný) alebo sa neefektívnym stáva:

- aplikujte úder medzi lopatky – dieťa mladšie ako jeden rok umiestnite dole hlavou (pozor na pád), aby mohla pôsobiť aj gravitácia (obrázok č. 6): v stojí položte dieťa na svoje stehno na bruško (bezpečnejšie je, ak záchranca kľací alebo sedí), jednou rukou ho držte v oblasti čeluste – dávajte však pozor, aby nedošlo k stlačeniu mäkkých tkanív krku, čo by mohlo viesť k zhoršeniu dusení, druhou rukou – dlaňou aplikujte údery medzi lopatky;



Obrázok č. 6

- dieťa staršie ako 1 rok môžete položiť cez kolená; ak to nie je možné, dieťa predkloňte (obrázok č. 8);
 - aplikujte najviac 5-krát úder dlaňou medzi lopatky (obrázok č. 9);
 - volajte záchranú zdravotnú službu.
3. Ak nedošlo k uvoľneniu dýchacích ciest, aplikujte u detí Heimlichov manéver rovnakým spôsobom ako u dospelých. U

dojčiat brucho nestláčajte, použite stlačenia hrudníka ako pri resuscitácii;

- dojča otočte na chrbát (obrázok č. 7) – dosiahnete to tak, že jedna ruka bude pozdĺž chrbta a prstami obchytíte záhlavie; druhou rukou v strede hrudníka (cca 1 prst nad mečovitý výbežok), urobte 5 stlačení (stlačenia sú technikou identické so stláčaniami hrudníka pri resuscitácii, robte to pomalším tempom).



Obrázok č. 7

4. Ak nedošlo k uvoľneniu dýchacích ciest a dieťa je stále pri vedomí, striedajte 5 úderov medzi lopatky a 5-krát Heimlichov manéver, resp. stlačenie hrudníka (dojčatá); v tejto fáze nenechávajte dieťa samo (obrázok č. 10).

5. Ak dieťa upadlo do bezvedomia:

- skontrolujte obsah ústnej dutiny – ak je viditeľný cudzí predmet, skúste ho vybrať prstami, v opačnom prípade „naslepo“ nedávajte prsty do úst;
- zakloňte hlavu a aplikujte 5 záchranných vdychov rovnakým spôsobom ako pri resuscitácii. Aby vzduch neunikal preč nosom, prstami stlačte mäkké časti krídel nosa. Kontrolujte efektivitu každého vdychu (t. j. dvíhanie hrudníka), keď sa hrudník nezdvihne, pred nasledujúcim vdychom zmeňte polohu hlavy. V prípade, že záklon hlavy povolil, znovu ho urobte, t. j. jednou rukou na čele a prstami druhej ruky pod bradou opatrne zakloňte hlavu a nadvihnite bradu;
- ak po 5 vdychoch nie je žiadna odpoveď (kašeľ, pohyb, spontánne dýchanie), pokračuje v resuscitácii stláčaniami hrudníka.



Obrázok č. 8



Obrázok č. 9



Obrázok č. 10

Vyššie uvedený postup je bezpečný a efektívny v prípade dusenia sa cudzím telesom. V prípade poskytovania prvej pomoci bez pomôcok nevykonávajte žiadne „narezanie“ krku – a to ani v prípade, že postihnutá osoba upadne do bezvedomia. Ak by sa tak naozaj stalo, zavolajte pomoc a začnite s resuscitáciou.

Dusenie sa pri vdýchnutí plynov

Dusenie môže nastať aj pri vdýchnutí dráždivých plynov (v domácnosti, napr. výpary chlóru z čistiacich prostriedkov) alebo po vdýchnutí plynov z horenia (dym z ohňa, pri horení dreva, plastov, alebo nábytku sú v dyme okrem oxidu uhoľnatého – CO – aj vysoko jedovaté plyny kyanidov). Typickými príznakmi je pocit dusenia sa a dráždivý suchý kašeľ. Prevenciou takýchto dusení je dodržať pracovný návod, t. j. s látkami, ktoré sa rýchlo vyparujú a výpary sú dráždivé alebo jedovaté, pracujte v dobre vetranom priestore.

Ako podať prvú pomoc?

V prípade dusenia je prvou pomocou urýchlené opustenie „zamoreného“ priestoru – choďte von na čerstvý vzduch alebo aspoň dokorán pootvárajte okná. Zavolajte pomoc. V prípade pôsobenia dráždivých plynov môžu reagovať dýchacie cesty opuchom alebo sa môže neskôr rozvinúť chemický zápal pľúc, preto je potrebné vyšetrenie lekárom, mnohokrát aj pozorovanie či liečba v nemocnici.

V prípade, že v priestore je osoba, ktorá samostatne nevie vyjsť von, treba ju odtiaľ dostať na vzduch. V prvom rade si však uvedomte, že vstup do takýchto priestorov je vysoko nebezpečný pre potenciálnych záchrancov – plyn nepôsobí „iba“ na postihnutú osobu, ale na každého, kto sa v danom priestore nachádza. Na vyslobodenie postihnutej osoby môžu byť nevyhnutné špeciálne pomôcky, ako napr. automatický dýchací prístroj. Týmto pomôckami disponuje Hasičský a záchranný zbor (HaZZ).

Vždy zvážte svoje možnosti. Z bezpečnej vzdialenosti zhodnoťte situáciu, vyzvite postihnutú osobu, aby vyšla von. Zavolajte pomoc integrovaného záchranného systému. Ak sa rozhodnete dusiacu sa osobu „vyniesť“ svojimi silami, najskôr ju dostaňte do bezpečia, t. j. tam, kde už plyn nepôsobí. Až potom skontrolujte vedomie a dýchanie. Ak daná osoba nereaguje na oslovenie a zatrasenie (t. j. je v bezvedomí) a nedýcha, začnite s resuscitáciou. Ak je osoba v bezvedomí a dýcha, uložte ju do bočnej stabilizovanej polohy a stále kontrolujte.

Aké iné plyny sú nebezpečné?

Napríklad oxid uhoľnatý či oxid uhličitý.

Otrava oxidom uhoľnatým môže nastať pri práci v uzavretej garáži pri naštartovanom motore z výfukových plynov, pri kúrení plynovými, benzínovými či naftovými ohrievačmi, najmä v zle vetranej miestnosti, ale aj pri grilovaní v nevetranej miestnosti.

Otrava oxidom uhličitým môže nastať všade tam, kde je slabý prístup kyslíka (jaskyne, bane, studne) alebo dochádza k jeho

spotrebovaniu, najmä pri kvasení (silá, vínne pivnice, sklady ovocia).

Dusenie sa pri astme

Bronchiálna astma je chronická choroba priedušiek, pri ktorej zohráva úlohu zápal. Príčin môže byť viacero, najčastejšie je však bronchiálna astma na podklade alergie, menej často po opakovaných zápaloch priedušiek. Môže vzniknúť v ktoromkoľvek veku.

Pri astme sa striedajú **obdobia astmatických záchvatov** a obdobia „pokoja“ medzi záchvatmi. Záchvat môže trvať krátko, ale aj niekoľko dní. Väčšina záchvatov má svoj spúšťač, t. j. niečo, čo záchvat spustí a ten sa potom plne rozvinie – môže to byť chlad, nadmerná fyzická námaha, niektorý konkrétny alergén (peľ, potravina) a pod.

Príznaky záchvatu sú rôzne: pocit dusenia sa, kašeľ, počuteľné pískanie pri dýchaní, pocit tlaku na hrudi.

Ako **prevencia** záchvatov sa používajú lieky pripravené v inhalátoroch, t. j. pripravené tak, aby si ich človek mohol sám vstreknúť do úst. Predpíše vám ho váš lekár a noste ho stále pri sebe. Túto liečbu nepodceňujte ani vtedy, keď máte dlhšie obdobie pokoja. Dodržiavajte pravidelnosť a dávkovanie liekov.

Ak poznáte svoje **spúšťače** záchvatu, snažte sa im vyhýbať. Ak sa rozvinie záchvat, snažte sa zostať pokojný a tento sprej si aplikujte. Pokiaľ nedôjde k úľave, zavolajte záchrannú zdravotnú službu.

Zhrnutie

Dusenie sa, predstavuje život ohrozujúcu situáciu z dôvodu nepriechodných dýchacích ciest. Ak sa včas nerieši, môže viesť k smrti z udusenia. Pri dusení sa cudzím telesom je prvou pomocou pri osobách, ktoré sú pri vedomí a majú efektívny kašeľ, psychologická podpora a povzbudenie ku kašľu. Ak kašeľ prestáva byť účinný, potrebné je aplikovať najviac 5 úderov medzi lopatky. Následne urobiť najviac 5 stlačení brucha tzv. Heimlichovým manévrom. Ak tieto manévry nepomohli a postihnutá osoba je stále pri vedomí, je potrebné striedať 5 úderov medzi lopatky a 5 stlačení brucha. U osoby, ktorá upadla do bezvedomia, začnite s resuscitáciou. Dôležité je včasné privolanie pomoci. Pri dusení sa dráždivými alebo jedovatými plynmi, je na prvom mieste únik z nebezpečného prostredia alebo aspoň okamžité otvorenie okien. Vyzvite postihnuté osoby, aby z priestoru odišli svojpomocne. Ak nie sú schopné, ako záchranca zvážte možnosť ohrozenia svojej osoby. Pomôcť môžu aj nevyhnutné špeciálne pomôcky, ktorými disponuje HaZZ.

Otestujte sa

Viete podať správne prvú pomoc pri zástave dýchania a krvného obehu?

Urobte si [rýchly test](#).

Prvá pomoc pri dusení

Kvízové otázky



Ak si nebudete vedieť rady s odpoveďami na otázky, pomôže Vám náš článok.

Použité skratky a pojmy

Pojem/skratka	Vysvetlenie
mečovitý výbežok	najnižšia časť hrudnej kosti (hrudná kosť je v strede hrudníka, upínajú sa na ňu rebrá)
resuscitácia	aj ako oživovanie – súbor postupov, ktorými záchranca zabezpečuje krvný obeh a dýchanie pomocou stláčaní hrudníka a záchrannými vdychmi. Vykonáva sa pri zastavení obehu a dýchania
ZZS	záchranná zdravotná služba; poskytuje neodkladnú zdravotnú starostlivosť pri ohrození života alebo zdravia občanov