

Kontynuacja cyklu artykułów o pierwszej pomocy. We współpracy z Sekcją Ochrony Pracy KGP funkcjonariusze, którzy są ratownikami medycznymi koordynującymi zagadnienia z zakresu ratownictwa medycznego w poszczególnych jednostkach Policji, przybliżają różne sytuacje zagrażające zdrowiu, a nawet życiu, w których mogą uczestniczyć policjanci.

Porażenie piorunem

Według danych statystycznych w Polsce rocznie notuje się od kilkunastu do kilkudziesięciu śmiertelnych porażen piorunem. Pioruny, obok powodzi, powodują najwięcej śmiertelnych obrażeń ze wszystkich zjawisk pogodowych. Osoby, które przeżyły porażenie piorunem, są narażone na przewlekłe zespoły bólowe, uszkodzenia słuchu, wzroku, zaburzenia snu i pamięci. Piorun jest przejściowym, trwającym zwykle kilka milisekund wyładowaniem atmosferycznym, do którego dochodzi między chmurami lub między chmurą a ziemią. Jego charakterystyczną cechą jest krótkie wyładowanie, a jego główna część ma wielkość około 3 cm i możliwość wytworzenia temperatury do 50 000°C.

OBJAWY

Klasycznym elementem porażenia piorunem są tzw. figury Lichtenberga przyjmujące kształt liści paproci. Porażenie piorunem nie musi być bezpośrednie, aby osoba doznała obrażeń. W dużej mierze skóra ofiary będzie mokra z powodu deszczu lub potu, to zaś przy uderzeniu pioruna doprowadza do natychmiastowego odparowania, powodując przy tym oparzenia I i II stopnia o charakterze powierzchniowym. Oparzenia te występują najczęściej w okolicy głowy, szyi oraz ramion – są to typowe miejsca, w których można je zauważyć u osoby porażonej piorunem. Wytworzona zaś energia elektryczna podczas uderzenia w ofiarę powoduje często zapalenie lub rozzerwanie garderoby.

U osób porażonych piorunem do zgonu dochodzi w wyniku zatrzymania krążenia lub zatrzymania oddechu. U tych osób, które przeżyły uderzenie piorunem, dochodzi do wyrzutu amin katecholowych lub pobudzenia układu współczulnego. Porażenie może również doprowadzić do zniszczenia nerwów w układzie ośrodkowym i obwodowym. W badaniu podmiotowym EKG można zauważyć, że dochodzi też do zmiany wydłużenia odcinka QT i przejściowego odwróconego załamka T oraz martwicy mięśnia sercowego.



PIERWSZA POMOC

1. Zapewnij bezpieczeństwo własne i poszkodowanego.
2. Jeśli w ostatnich 30 minutach obserwuje się uderzenie piorunów, rozsądne jest przemieszczenie poszkodowanego w miejsce bezpieczne.
3. Ofiary porażone piorunem można bezpiecznie dotykać.
4. Usuń tłące się ubrania i buty oraz metalowe części garderoby.
5. Udrożnienie dróg oddechowych może być utrudnione w związku z wystąpieniem oparzenia twarzy lub szyi. Poszkodowany wymaga zastosowania mechanicznego udrożnienia dróg oddechowych w szybkim czasie z powodu narastającego obrzęku tkanek okolicy szyi.
6. Wdróż właściwe protokoły resuscytacyjne (BLS/AED) – zob. poniższy algorytm.

poszkodowany
nie reaguje i nie oddycha prawidłowo

wezwij
zespół ratownictwa medycznego

wykonaj
30 uciśnieć klatki piersiowej

wykonaj
2 oddechy ratownicze

kontynuuj
tyko w stosunku 30 : 2

jeżeli jest dostępny AED,
włącz go i wykonuj polecenia

Źródło: opracowanie własne



zdj. Fokus.pl

7. Działania mogą być skuteczne nawet mimo długiego czasu, który upłynął od zatrzymania akcji serca do rozpoczęcia resuscytacji.

8. W przypadku podejrzenia urazu głowy lub kręgosłupa zapewnij unieruchomienie poszkodowanego.

9. W przypadku porażenia większej liczby osób ratownicy powinni się skupić na poszkodowanych, u których doszło do zatrzymania oddechu lub zatrzymania krążenia.

10. Przy występujących uszkodzeniach kostnych obowiązują ogólnie przyjęte zasady postępowania.

11. Wszystkie ofiary porażenia wymagają hospitalizacji.

12. Wezwij zespół ratownictwa medycznego. ■

sierz. szt. rat. med. ALEKSANDER ZIOBRO
koordynator ratownictwa medycznego
Szkoły Policji w Słupsku
Fot. HumanNutrStudent/Reddit i Twitter

Bibliografia

- Campbell J.E., *International Trauma Life Support. Ratownictwo przedszpitalne w urazach*, Kraków 2017.
- Urban E. & Partner, *The Merck Manual. Objawy kliniczne. Praktyczny przewodnik diagnostyki i terapii*, Wrocław 2010.
- Wzityczne Europejskiej Rady Resuscytacji 2015 r. (ERC 2015)*, red. J. Andres, Kraków 2016.
- Zawadzki A., *Medycyna ratunkowa i katastrof*, PZWL, Warszawa 2014.

Znane już w czasach starożytnych gry planszowe są dziś bardziej popularne niż kiedykolwiek wcześniej. Z roku na rok ich rynek rośnie m.in. dlatego, że coraz więcej z nas świadomie stara się skrócić czas spędzany przed ekranami.



Planszowy mistrz bezpieczeństwa

Pozytywny wpływ, jaki mają na nas planszówki, potwierdzają badania psychologów i socjologów. Dzięki grom jesteśmy bardziej skłonni do zachowania zdrowia psychicznego na starość – nie tylko ćwiczymy pamięć i umiejętność rozwiązywania problemów, lecz także osiągamy lepsze wyniki w testach szybkości oraz ogólnej zdolności myślenia. A grając w policyjną grę planszową „Mistrz Bezpieczeństwa”, dodatkowo zwiększamy swoje szanse, by tej starości w zdrowiu dożyć!

Gra planszowa stworzona przez Sylwię Bagniuk, profilaktyka z Komendy Powiatowej Policji w Bielsku Podlaskim, obejmuje całe spektrum zagadnień dotyczących bezpieczeństwa: cyberprzemoc, profilaktykę uzależnień, zasady w ruchu drogowym oraz reguły zachowania podczas wypoczynku. Powód, dla którego Policja sięga po innowacyjne formy propagowania bezpieczeństwa, jest bardzo pragmatyczny. – Pandemia koronawirusa zmieniła wszystko, również naszą profilaktykę. Do tej pory wychodziłam z założenia, że najlepszą metodą jest bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem, udział w spotkaniach i szkoleniach, rozmów twarzą w twarz z odbiorcą. W tym momencie nie możemy tego jednak realizować, więc trzeba było poszukać metod alternatywnych. Poza tym, skoro całe życie przeniosło się do wirtualnego świata internetu, chciałam, byśmy znaleźli czas na relaks i interakcję z drugą osobą podczas spotkania w rzeczywistości.

Zasady gry „Mistrz Bezpieczeństwa” są bardzo przejrzyste i elastyczne, a najważniejszą – według twórczyni – jest dobra zabawa. Minimum 2 graczy w każdym wieku za pomocą pionków i kostki do gry stara się jak najszybciej dotrzeć do mety. Po natrafieniu na planszę na sylwetkę policjanta i pobraniu karty należy odpowiadać na pytania oraz wykonywać zadania (po natrafieniu na rysunek radiowozu i wylosowaniu karty zadań). Karty zadań, w odróżnieniu od kart pytań, wymagają od graczy aktywności fizycznej. Znajdziemy tam polecenia wykonania pompek, przysiadów czy przedstawienia pozycji obronnej żołnierza. Niektóre karty są puste. – Dzieci lubią mieć swoje pomysły i mają swoje pytania, więc puste pola na kartach pytań i zadań to taki obszar dla nich, aby mogły dać upust swojej kreatywności. Przyznam, że eksperymentowałam na swojej córce, sprawdzając, czy podoba jej się plansza, czy zrozumiała są wszystkie pytania.

Pozytywne sygnały zwrotne odbiera też od znajomych, którzy doceniają jakość czasu spędzonego z rodziną podczas testowania planszówki. Pani Sylwia planuje wykorzystywać grę również podczas spotkań z dziećmi i młodzieżą. – Aktualnie szukam możliwości finansowych, aby gra została wydana w formie drukowanej. Mam nadzieję, że trafi do szkół i będzie wykorzystywana podczas spotkań profilaktycznych lub przez innych profilaktyków.

Sylwia Bagniuk jest pracownikiem cywilnym Policji już od 14 lat. – Z wykształcenia jestem psychologiem i bardziej ciągnie mnie do rozmów. Zawsze wyznawałam zasadę, że lepiej jest zapobiegać przestępstwom, niż za nie karać.

Wszystkie elementy gry (plansza, zasady, karty zadań i karty pytań z odpowiedziami) opublikowane są bezpłatnie na stronie <http://www.bielski-podlaski.policja.gov.pl/po6/aktualnosci/64838,POLICYJNA-PROFILAKTYKA-W-POSTACI-GRY-PLANSZOWEJ.html>. ■

PATRYCJA DŁUGOŃ