

Oživovanie - **zástava dýchania**

Nepriechodnosť dýchacích ciest alebo nedostatočné dýchanie sa považuje za zástavu dýchania.

Základnými životnými funkciami sú dýchanie, krvný obeh a vedomie. Príčinou poruchy vedomia môže byť zlyhanie základných životných funkcií.

Nepriechodnosť dýchacích ciest, nedostatočné dýchanie alebo zástava dýchania obmedzujú prívod kyslíka do tela a môžu zapríčiniť v organizme zmeny, ktoré priamo ohrozujú postihnutého.

Najčastejšou príčinou zástavy dýchanie sú utopenie, úraz elektrickým prúdom, rôzne poranenia hlavy alebo hrudníka, otravy, kŕčové stavy alebo zhoršenie pľúcneho ochorenia. Veľmi častým dôvodom zástavy dýchania je vdychnutie cudzieho telesa do dýchacích ciest a ich následné upchatie.

Pri podozrení na zástavu dýchania je potrebné sa presvedčiť, či u postihnutého existujú dýchacie pohyby hrudníka. Ak tieto pohyby existujú a postihnutý napriek tomu sa nedokáže nadýchnuť, ide o tzv. „paradoxné pohyby hrudníka“. Nedostatok vzduchu sa prejavuje najčastejšie zmodraním pier a následne zmodranie celej tváre. Priložíme ucho k perám postihnutého a snažíme sa zachytiť zvuky dýchania. Ak nepočujete vôbec žiadne zvuky a necítite žiaden prúd vydychovaného vzduchu, ide o úplnú nepriechodnosť dýchacích ciest. Ak počujete intenzívne zvuky (podobne chrápaniu, pískanie, syčanie, bublanie), ide o čiastočnú nepriechodnosť dýchacích ciest.



Na spriechodnenie dýchacích ciest väčšinou postačuje, ak postihnutému zakloníte hlavu. Niekedy to však nestačí a v takomto prípade je potrebné vykonať manéver nazývaný „**trojitý hmat**“, ktorý sa vykoná tak, že najprv sa zakloní hlava postihnutého, následne sa predsunie dolná čeľusť postihnutého (*ťahom čeľuste vpred v oblasti uší - dolné zuby pred horné zuby*) a potom otvorenie úst palcom.

Ak ani tento hmat nepomôže odstrániť nepriechodnosť dýchacích ciest, pravdepodobne došlo k upchatiu dýchacích ciest cudzím telesom, ktoré je nutné odstrániť.

Začnite vyčistením ústnej dutiny rukou,

nezabudnite medzi zuby postihnutého vložiť pevný predmet (*ochrana pred pohryzním*). Ak je cudzí predmet hlboko v dýchacích cestách, otočte postihnutého na bok a niekoľkými údermi dlane (*päste*) medzi lopatky sa snažte cudzie teleso z dýchacích ciest vyraziť.

Ak postihnutému upchalo dýchacie cesty jedlo (*sústo*), môžete použiť tzv. „*Heimlichov hmat*“, ktorý vykonáte nasledovne. Postavte sa za stojaceho postihnutého tak, že ruky spojíte v oblasti nad podbruším postihnutého a opakovaným prudkým stlačením podbrušia smerom k sebe sa snažíte cudzie teleso (*sústo*) z dýchacích ciest vyraziť. Tento hmat môžete vykonať aj na postihnutom v bezvedomí, ktorý leží tvárou dole. Ak postihnutý je v bezvedomí a leží na chrbte, môžete tento hmat vykonať nasledovne - sadnete si obkročmo nad postihnutého a s natiiahnutými rukami sa snažíte opakovane prudko stlačiť podbrušie (*smerom k hrudníku*). Hmat vykonávajte opatrne, aby ste nepoškodili vnútorné orgány postihnutého.



Ak nepomáha ani jeden z uvedených spôsobov, môžete ešte vykonať mimoriadne silné vdýchnutie do postihnutého pľúc s tým, že sa snažíte cudzie teleso vtlačiť hlbšie do pľúc a tým uvoľniť aspoň jednu časť pľúc postihnutého na dýchanie.

Ak postihnutý naďalej nedýcha, pristúpte k dýchaniu z pľúc do pľúc, ktoré môžete vykonať nasledovne :

- z úst do úst
- z úst do nosa (*pri nemožnosti postihnutého dýchať ústami*)
- z úst do úst a nosa (*hlavne pri malých deťoch a kojencoch*)

Ako postupovať pri umelom dýchaní

Hlavu postihnutého zakloňte dozadu ľavou rukou pod krkom a pravou rukou mu tlačte na čelo. Po napolohovaní hlavy pravou rukou stlačte nosné dierky postihnutého (*aby vdychovaný vzduch neunikal nosom*), otvorte ústa postihnutého, nadýchnite sa a nepriedušne prekryte svojimi ústami ústa postihnutého. Vdýchnite obsah svojich dýchacích ciest do postihnutého a sledujte jeho hrudník. Zdvíhanie hrudníka postihnutého pri umelom dýchaní ukazuje, že váš vzduch sa dostal do pľúc postihnutého a umelé dýchanie je účinné. Nechajte postihnutého vydýchnuť, medzi tým sa nadýchnite a proces umelého dýchania opakujte dovtedy, pokiaľ sa vám nepodarí obnoviť samostatné dýchanie postihnutého alebo pokiaľ nedorazí odborná pomoc - rýchla záchranná pomoc.

