

## Pierwsza pomoc w przypadku krwotoku zewnętrznego

Krwotok zewnętrzny powstaje najczęściej na skutek mechanicznego uszkodzenia tkanek ciała i naczyń krwionośnych. Jest to stan zagrożenia życia, gdyż przerwanie żył czy tętnic powoduje silny wypływ krwi, co może w konsekwencji doprowadzić do śmierci poszkodowanego. Stąd znajomość zasad pierwszej pomocy w przypadku krwotoku jest niezwykle istotna.

Krwotoki, ze względu na rodzaj uszkodzonej tkanki, dzielimy na tętnicze, żyłne i włóściwkowe. Te ostatnie są spowodowane przez drobne skaleczenia czy otarcia i zwykle nie stanowią bezpośredniego zagrożenia. Pierwsza pomoc sprowadza się do oczyszczenia rany i jej zabezpieczenia plastrem czy jałowym opatrunkiem.

Najgroźniejsze dla życia są krwotoki tętnicze i żyłne, gdyż powodują dość szybką utratę krwi. Pierwsza pomoc poszkodowanemu polega na założeniu na ranę opatrunku uciskowego. Na zranione miejsce nakładamy najpierw jałowy materiał opatrunkowy, a następnie mocujemy go za pomocą bandaża. Po nałożeniu kilku zwojów dokładamy materiał uciskowy (np. zwiniętą rolkę bandaża lub twardego przedmiotu) w celu lepszego ucisku materiału opatrunkowego na ranę. Całość ciasno bandażujemy. Jeśli rana przesiąka krwią możemy dołożyć kolejną warstwę bandaża. W przypadku krwotoku z kończyn możemy unieść je do góry (powyżej serca), aby zmniejszyć krwawienie. Powyższe metody postępowania powinny okazać się skuteczne w przypadku krwotoku z żyły lub małej tętnicy. Zostały one zilustrowane w filmie instruktażowym:

<https://www.szkolenia-bhp24.pl/krwotok-online>

Nagły ubytek krwi może doprowadzić do wstrząsu i śmierci. Dlatego w przypadku intensywnego krwotoku należy wezwać pogotowie ratunkowe (nr 999 lub 112) oraz ułożyć poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej, tj. w pozycji leżącej na plecach z nogami uniesionymi na wysokość ok. 30 centymetrów nad podłożem (o ile nie ma przeciwwskazań w rodzaju urazu kręgosłupa, głowy itd. ).

### UWAGA:

Powszechnie funkcjonuje przekonanie, że w przypadku intensywnego krwotoku należy stosować opaskę uciskową. To błąd! Opaskę uciskową stosuje się niemal wyłącznie w przypadku amputacji kończyny lub wtedy, gdy inne sposoby tamowania krwotoku zawiodą. W innych sytuacjach opaska uciskowa może wyrządzić poszkodowanemu więcej szkody, niż pożytku! Pamiętaj także o bezpieczeństwie własnym – jeśli to możliwe, załóż rękawiczki jednorazowe i unikaj kontaktu z krwią poszkodowanego.

W celu lepszego opanowania techniki udzielania pierwszej pomocy warto skorzystać z darmowych szkoleń z pierwszej pomocy, organizowanych przez liczne stowarzyszenia i fundacje - dla bezpieczeństwa Twoich najbliższych!



**HR LAB Health and Safety**

ul. Św. Filipa 23  
31-150 Kraków

**T: 12.394.21.97**

**E: BOK@szkolenia-BHP24.pl**

**NIP: 945-186-14-01**