

## **Pierwsza pomoc w przypadku nagłego zatrzymania krążenia**

W dniu 16 października 2013 roku obchodzony jest Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca.

Gdyby więcej ludzi umiało udzielać pierwszej pomocy w nagłym zatrzymaniu krążenia -100,000 osób rocznie w Europie mogłoby żyć - twierdzi Europejska Rada Resuscytacji.

Każdego roku u około 400,000 Europejczyków występuje nagłe i niespodziewane NZK, z czego w ok. 350,000 przypadkach zdarza się to poza szpitalem. Nagłe NZK poza szpitalem może zdarzyć się wszędzie, na przykład na ulicy, w miejscu pracy, w czasie ćwiczeń rekreacyjnych oraz innego typu wysiłku fizycznego. Przeważająca większość NZK występuje w domu. Aktualnie mniej niż jedna osoba na dziesięć przeżywa to zdarzenie. Podjęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) przez świadków zdarzenia może spowodować 2-3 krotny wzrost przeżywalności. Niestety na dzień dzisiejszy tylko w 1 przypadku na 5 zdarzeń pozaszpitalnego nagłego zatrzymania krążenia podejmowana jest resuscytacja. Zwiększenie częstości podejmowania resuscytacji mogłoby uratować 100,000 istnień ludzkich w Europie rocznie.

“Niestety jedynie niewielki odsetek osób, u których występuje nagłe zatrzymanie krążenia poza szpitalem otrzymuje pomoc wystarczająco szybko, aby przeżyć” - mówi Professor Maaret Castrén, Karolinska Institutet, Szwecja, przewodnicząca ERC.

Tymczasem resuscytacja krążeniowo-oddechowa jest łatwiejsza niż większość ludzi uważa. Pokazuje to między innymi interaktywny film edukacyjny „Nagłe zatrzymanie krążenia”:

<https://www.szkolenia-bhp24.pl/nagle-zatrzymanie-krazenia>

Film powstał pod patronatem merytorycznym Polskiej Rady Resuscytacji, przy wsparciu Urzędu Miasta Krakowa. Widz nie tylko śledzi akcję filmu, ale może aktywnie w niej uczestniczyć poprzez dokonywanie wyborów prawidłowych wariantów pierwszej pomocy. Dzięki temu łatwiej zapamiętać prawidłowy algorytm udzielania pomocy poszkodowanemu.

Zachęcamy do zapoznania się z filmem. Pamiętaj jednocześnie, iż w celu opanowania techniki udzielania pierwszej pomocy warto skorzystać z darmowych, organizowanych przez liczne stowarzyszenia i fundacje - dla bezpieczeństwa Twoich najbliższych!

[201310\\_artykul\\_pierwsza\\_pomoc\\_NZK](#)