

## ZATRUCIA – PIERWSZA POMOC

### Zagadnienia:

1. Przyczyny i rodzaje zatruc.
2. Ogólne zasady postępowania w wypadku zatruc.
3. Zatrucia doustne - objawy i pierwsza pomoc.
4. Zatrucia przez drogi oddechowe - objawy i pierwsza pomoc.
5. Zatrucia przez skórę i błony śluzowe - objawy i pierwsza pomoc.
6. Zatrucie narkotykami – pierwsza pomoc.

### 1. PRZYCZYNY I RODZAJE ZATRUĆ.

Trucizna jest substancją, która po wniknięciu do organizmu powoduje przemijające lub trwałe uszkodzenie. Trucizny przenikają do organizmu wszystkimi możliwymi drogami. Mogą być połknięte, wchłonięte przez drogi oddechowe, zaabsorbowane przez skórę, wkroplone do oka lub wstrzyknięte. Najczęściej dochodzi do zatruc przez drogi pokarmowe.

### 2. OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA W WYPADKU ZATRUĆ.

Po wniknięciu do organizmu trucizny przedostają się do krwiobiegu i szybko są przenoszone do wszystkich tkanek. Objawy zatrucia są różne w zależności od rodzaju trucizny i sposobu przedostania się do organizmu. Często zatruciu towarzyszą wymioty, które mogą być przyczyną zachłyśnięcia się poszkodowanego. Zidentyfikowanie trucizny ułatwi lekarzowi podjęcie szybkiego leczenia specjalistycznego.

W przypadkach zatruc pomoc medyczna może okazać się niezbędna. Osoba udzielająca pierwszej pomocy musi działać sprawnie, aby ratować życie poszkodowanego. Ratownik powinien zadbać przede wszystkim o:

- wezwanie karetki pogotowia ratunkowego,
- zapewnienie drożności dróg oddechowych,
- kontrolę i utrzymanie czynności życiowych,
- zapobieganie dalszym urazom,
- zabezpieczenie substancji powodującej zatrucie.

### 3. ZATRUCIA DOUSTNE - OBJAWY I PIERWSZA POMOC.

#### Zatrucia pokarmami

Do zatruc pokarmami dochodzi najczęściej wskutek spożycia wadliwie przyrządzonych lub źle przechowywanych potraw z mięsa i ryb, a także majonezów, sałatek, lodów, kremów, marynat i innych produktów żywnościowych.

W następstwie spożycia zakażonych lub nieświeżych pokarmów mogą wystąpić następujące objawy: ogólne osłabienie, bóle i zawroty głowy, a także wymioty, biegunka, bóle brzucha, niepokój sercowy, podwyższona temperatura ciała, dreszcze, osłabienie tętna, zasłabnięcie, nawet utrata przytomności.

Pierwsza pomoc polega na:

- spowodowaniu wymiotów (jeżeli poszkodowany jest przytomny),
- podaniu do picia dorosłemu wody z solą (2 łyżeczki soli kuchennej na szklanę wody), a dziecku wody z sokiem malinowym,
- podaniu węgla leczniczego rozpuszczonego w wodzie.

### **Zatrucia bakteryjne żywności**

Wiele zatruc powodują bakterie z grupy salmonella. Objawy pojawiają się najczęściej w kilka godzin po spożyciu pokarmu, choć mogą być opóźnione nawet o dzień lub dwa. Salmonella wywołuje bóle głowy, nudności i wymioty, napadowe bóle brzucha, biegunkę, a nawet krwawy stolec i gorączkę. Często występuje wstrząs.

Pierwsza pomoc polega wówczas na zapewnieniu choremu spokoju, ułożeniu go i ciepłym przykryciu. Trzeba wezwać lekarza i podawać choremu duże ilości płynów (wodę, rozcieńczony sok owocowy lub słabą herbatę). W razie samoistnych wymiotów należy umożliwić choremu swobodne oddanie treści żołądkowej. Nie wolno natomiast prowokować wymiotów, gdyż powoduje to dodatkowe odwodnienie organizmu.

### **Zatrucia jadem kiełbasianym**

Dochodzi do nich najczęściej na skutek spożycia zepsutych, przeterminowanych, wadliwie przyrządzonych konserw mięsnych, rzadziej rybnych lub jarzynowych. Zatruciom jadem kiełbasianym towarzyszą szczególne objawy: narastająca suchość w jamie ustnej i gardle (przy braku gorączki), zaburzenia wzroku w postaci zaburzonego lub podwójnego widzenia, opadnięcie powiek, zez zbieżny, rozszerzenie źrenic i brak ich reakcji na światło. Połykanie staje się trudne, mowa ochrypla i cicha.

Pierwsza pomoc polega na podaniu zatrutemu węgla leczniczego (pod warunkiem, że nie nastąpiło zaburzenie przełykania i poszkodowany jest przytomny) i jak najszybszym przetransportowaniu poszkodowanego do szpitala, w celu płukania żołądka i podania surowicy przeciw jadowi kiełbasianemu.

Pamiętaj!

Laseczki jadu kiełbasianego żyją wyłącznie w warunkach beztlenowych. Wytwarzają gaz, który może spowodować widoczne wybrzuszenie ścianek puszkii konserwy. Zawartość takich puszek absolutnie nie nadaje się do spożycia!

### **Zatrucia grzybami**

Do najczęstszych należą zatrucia spowodowane spożyciem muchomora sromotnikowego, mylonego z kanią (sową), i jego białych odmian: muchomora jadowitego i muchomora wiosennego, mylonych z pieczarką łąkową i gąską zieloną. Zatrucie muchomorem sromotnikowym często bywa śmiertelne i dlatego ważna jest natychmiastowa pomoc lekarska. Jeden muchomor może zatruc czteruosobową rodzinę.

Objawy zatrucia pojawiają się późno (od 6 do 24 godzin po spożyciu). Są to początkowo nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, majaczenie i nic pokój. Po upływie około doby

pojawia się żółtawa skaza krwotoczna, niewydolność nerek i wątroby. Chory zapada w śpiączkę, która może prowadzić do śmierci.

Pierwsza pomoc polega na natychmiastowym wezwaniu pogotowia ratunkowego i zabezpieczeniu do analizy resztek spożywanych pokarmów. Powodowanie wymiotów mija się z celem, ponieważ od momentu zatrucia do wystąpienia objawów upływa zbyt wiele czasu.

**Pamiętaj!**

Nie zbieraj grzybów, których nie znasz. Lepiej zapobiegać, niż leczyć.

### **Zatrucia lekami**

Objawy zatrucia zależą od rodzaju leku, przyjętej dawki, czasu działania leku i wieku, a także wagi poszkodowanego. U dzieci występują częściej i mogą powodować zaburzenia w oddychaniu.

Pierwsza pomoc polega na spowodowaniu wymiotów (jeżeli od czasu zażycia leku nie upłynęło więcej niż 20 minut i poszkodowany jest przytomny) oraz podaniu węgla leczniczego rozcieńczonego w wodzie. Resztki leków (lub ich opakowania) albo treść żołądkową należy zachować do badań laboratoryjnych. Czekać na pogotowie, należy stale kontrolować czynności życiowe poszkodowanego. Od przytomnego należy uzyskać informacje, jakie środki, w jakich ilościach i kiedy zażył oraz dołożyć wszelkich starań, aby nie zasnął.

**Pamiętaj!**

Zawsze dbaj o to, by żadne leki nie znajdowały się w miejscach dostępnych dla dzieci.

### **Zatrucie jadami roślin**

Objawy zatruc jadamami roślin są różne w zależności od rodzaju trucizny, jej toksyczności i dawki. Mogą wystąpić bóle głowy i brzucha, omamy wzrokowo-słuchowe, podniecenie, zaburzenie oddychania, a nawet utrata przytomności.

Pierwsza pomoc polega na zapewnieniu dostępu świeżego powietrza do płuc, utrzymaniu oddychania i krążenia oraz zapewnieniu pomocy medycznej.

W miarę możliwości należy jak najszybciej zidentyfikować roślinę i określić, która jej część została spożyta, oraz zabezpieczyć resztki rośliny i próbki wymiocin, w celu szybkiego wykonania badań i podania antidotum (odtrutki).

**Pamiętaj!**

Nie próbuj wywoływać wymiotów u osoby zatrutej jadem roślinnym. Często jest to nieskuteczne i może zaszkodzić poszkodowanemu.

### **Zatrucia alkoholem**

Poszkodowani, u których wystąpi zatrucie alkoholem etylowym (od 3 do 4 promili alkoholu we krwi), mogą być w stanie śpiączki. Mają wówczas zniesione czucie bólu i osłabiony odruch kaszlowy. Skóra ich jest zwykle zaczerwieniona (alkohol powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych), czasem może wystąpić nadmierne pocenie się i sinica. Może dojść do

zaburzeń oddechowych, przyspieszenia czynności serca i obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. Na skutek porażenia ośrodka oddechowego może nastąpić śmierć.

U ludzi uzależnionych od alkoholu często dochodzi do zatruc alkoholem metylowym. Objawy ogólne, towarzyszące zatruciu, są takie same jak przy każdym zatruciu alkoholem etylowym. Zatrucie alkoholem metylowym często powoduje ślepotę.

Pierwsza pomoc polega na kontroli i utrzymaniu czynności życiowych poszkodowanego. U osób z zachowanym odruchem kaszlowym można wywołać wymioty. Przy zatruciu alkoholem metylowym należy podać do wypicia około 100 ml 25-procentowego alkoholu etylowego. Nieprzytomnych oddychających układa się w pozycji bocznej ustalonej, aby zapobiec zachłyśnięciu wymiocinami, śliną. W silnych zatruciach należy wezwać karetkę pogotowia ratunkowego.

### **Zatrucia środkami gospodarstwa domowego**

Artykuły toaletowe i detergenty używane w naszych gospodarstwach domowych są częstą przyczyną zatruc, zwłaszcza u dzieci. Wywołują ogólne objawy typowe dla różnych rodzajów zatruc.

Udzielając pierwszej pomocy, trzeba delikatnie wytrzeć resztki trucizny z ust suchą gazą. Bardzo ważne jest zidentyfikowanie środka wywołującego zatrucie, zabezpieczenie opakowania po nim i treści żołądkowej. Połknięta substancja może się pienić, dlatego poszkodowanemu trzeba podać niewielkie ilości wody, do wypicia małymi łykami.

Pamiętaj!

W wypadku zatruc środkami chemicznymi nie należy powodować wymiotów. Wyjątek stanowią (u osób przytomnych) zatrucia zmywaczem do paznokci oraz kosmetykami zawierającymi alkohol. Przy każdym zatruciu środkami chemicznymi konieczna jest konsultacja z lekarzem.

## **4. ZATRUCIA PRZEZ DROGI ODDECHOWE - OBJAWY I PIERWSZA POMOC**

### **Zatrucia gazem, tlenkiem węgla (CO) i spalinami**

Do zatruc dochodzi wskutek używania wadliwych domowych instalacji gazowych (np. piecyków łazienkowych), zbyt wczesnego zamykania zasuwy pieca węglowego, przebywania w zamkniętych pomieszczeniach garażowych podczas pracy silnika samochodowego lub wskutek wydzielającego się dymu podczas pożaru. Przy zatruciach tlenek węgla (czad) łączy się z hemoglobina, co uniemożliwia transport tlenu do tkanek i doprowadza do niedotlenienia.

Do objawów zatrucia należą: ból głowy, zawroty, szum w uszach, zaburzenia wzroku, zmiany psychiczne oraz uczucie odurzenia. W miarę upływu czasu pojawiają się: senność, utrata przytomności i zaburzenia oddychania. Może wystąpić uszkodzenie mięśnia sercowego.

Pierwsza pomoc polega przede wszystkim na zapewnieniu poszkodowanemu dostępu świeżego powietrza oraz na kontroli i utrzymaniu jego czynności życiowych. W przypadku

bezdechu trzeba natychmiast wezwać pomoc lekarską i rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową.

### **Uduszenie dwutlenkiem węgla**

Dwutlenek węgla (CO<sub>2</sub>) jest gazem bezwonny, bezbarwny, cięższym od powietrza i dlatego gromadzi się na dnie silosów, szybów studziennych, osadników itp. Nie jest trujący, ale jeżeli ktoś znajdzie się w środowisku o wysokim stężeniu dwutlenku węgla, to może stracić przytomność na skutek niedotlenienia komórek mózgowych. Tracąc przytomność, pada na dno osadnika lub szybu i pogrąża się w warstwie dwutlenku węgla. Po upływie około 3-4 minut następuje śmierć przez uduszenie.

Ratując poszkodowanych z pomieszczenia zagazowanego, trzeba przede wszystkim zadbać o własne bezpieczeństwo. Wstrzymanie oddechu nie wystarczy. Trzeba nałożyć maskę lub inny środek ochronny. Wchodząc do silosu lub osadnika, trzeba też przewiązać się liną. Musi być zapewniona pomoc osób będących na zewnątrz, w razie gdyby ratownik zasłabł. Po wyniesieniu poszkodowanego trzeba przystąpić do kontroli i utrzymania jego czynności życiowych oraz wezwać natychmiast pomoc medyczną.

### **Zatrucia środkami ochrony roślin**

Do zatruc środkami ochrony roślin (pestycydami) może dojść poprzez drogi pokarmowe (np. zjedzenie świeżo opryskanych owoców), oddechowe (np. wdychanie środków chemicznych rozpylonych w powietrzu w postaci pyłów lub mgieł), przez skórę i błony śluzowe.

Do częstych objawów ostrych zatruc należą: podniecenie, narastający lęk, zaburzenia koordynacji ruchów, ślinotok, nudności, bóle brzucha, gwałtowne wymioty. Pogłębia się osłabienie, występuje mrowienie w okolicy ust, języka i kończyn. W ciężkich przypadkach może rozwinąć się obrzęk płuc.

Udzielając pierwszej pomocy, należy przede wszystkim podać poszkodowanemu węgiel leczniczy (nie podaje się mleka, alkoholu ani tłuszczów). W wypadku zatrucia przez skórę i błony śluzowe należy obmyć całe ciało bieżącą wodą i mydłem, a usta i oczy przepłukać 2-procentowym letnim roztworem sody oczyszczonej. Zawsze konieczna jest fachowa pomoc medyczna.

## **5. ZATRUCIA PRZEZ SKÓRĘ I BŁONY ŚLUZOWE - OBJAWY I PIERWSZA POMOC**

Rozpuszczalniki organiczne, głównie benzyna, tri (trójchloroetylen), tetra (czterochlorek węgla), działają paraliżująco na ośrodkowy układ nerwowy. Do zatruc nimi może dojść wszystkimi drogami przenikania. Substancje te wyjątkowo dobrze wchłaniają się przez skórę i błony śluzowe.

Objawy, jakie mogą wystąpić w ciężkich zatruciach substancjami łatwo wchłanianymi przez skórę i błony śluzowe, to: zaburzenia równowagi, zamroczenie, nudności, wymioty, senność, zaburzenia świadomości, wreszcie śpiączka.

Pierwsza pomoc polega na zapewnieniu dopływu świeżego powietrza, obmyciu ciała wodą z mydłem, przepłukaniu oczu i jamy ustnej 2-procentowym roztworem sody oczyszczonej. Nie należy powodować wymiotów, nie podawać mleka i tłuszczów. Czekaając na pogotowie ratunkowe, trzeba zapewnić utrzymanie czynności życiowych poszkodowanego.

**Pamiętaj!**

Wzywając pomoc, należy podać wiek, płeć i przybliżoną wagę poszkodowanego, określić kiedy i w jakich warunkach doszło do zatrucia, jakie objawy mu towarzyszą, czy poszkodowany był wcześniej leczony i z jakiego powodu, jakie leki przyjmuje itp.

## **6. ZATRUCIE NARKOTYKAMI - PIERWSZA POMOC**

### **Ogólne zasady postępowania:**

- wyprowadź osobę z pomieszczenia, gdzie jest głośna muzyka, tłok, pulsujące światło
- umieść w przewiewnym, cichym, standardowo oświetlonym pomieszczeniu
- zabezpiecz posiadane przez poszkodowanego używki, leki, opakowania
- dowiedz się od poszkodowanego lub jego znajomych jakie narkotyki, używki przyjmował
- nie pozostawiaj poszkodowanego samego
- przełącz wszystko ekipie karetki pogotowia ratunkowego.

### **U poszkodowanych, zatrutych narkotykami mogą występować następujące stany:**

- Zmniejszona aktywność
- Wzmożona aktywność (poszkodowany pobudzony)
- Brak przytomności z zachowanym oddechem
- Atak drgawek
- Zatrzymanie krążenia.

## **ZMNIEJSZONA AKTYWNOŚĆ**

### **Objawy:**

- spowolnienie ruchowe
- zastyganie w ruchu
- zataczanie się
- spowolnienie mowy, niekiedy bełkot
- podsypianie
- zasłabnięcie, utrata przytomności.

### **Pierwsza pomoc:**

- zabezpiecz miejsce zdarzenia
- sprawdź czy poszkodowany jest przytomny (poklepcz poszkodowanego po ramieniu, zadaj kilka pytań)

### **ODPOWIADA (reakcja na głos, dotyk):**

- pozostań przy poszkodowanym do czasu przybycia karetki pogotowia ratunkowego
- dbaj o komfort termiczny i psychiczny poszkodowanego
- nie sprawiaj bólu
- dowiedz się jakie dolegliwości odczuwa poszkodowany

**NIE ODPOWIADA (brak reakcji):**

- udroźnij drogi oddechowe
- sprawdź czy poszkodowany oddycha (słucham, patrzę, wyczuwam)
- kontroluj oddech przez 10 sekund

**ODDYCHA:**

- ułóż w pozycji bezpiecznej zapewniającej dopływ powietrza i ochronę przed zachłyśnięciem
- zadbaj o komfort termiczny poszkodowanego
- do czasu przybycia pogotowia ratunkowego sprawdzaj oddech co minutę

**BRAK ODDECHU/ODDECH NIEPRAWIDŁOWY (AGONALNY):**

**Podstawowe Podtrzymywanie Życia – Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO):**

- wezwij pogotowie (jeśli jeszcze nie jest wezwane)
- ułóż poszkodowanego na twardym, płaskim, stabilnym podłożu
- odsłoń klatkę piersiową poszkodowanego
- wykonaj 30 uciśnień na środku klatki piersiowej na głębokość 5-6 cm, w tempie 100-120 uciśnień na minutę
- udroźnij drogi oddechowe i wykonaj 2 wdechy
- wykonuj RKO w cyklu 30:2.

## **WZMOŻONA AKTYWNOŚĆ**

**Objawy:**

- pobudzenie psycho-ruchowe, niekiedy agresja
- szybka mowa, niekiedy niezrozumiałe wypowiedzi
- dziwaczne zachowania
- omamy wzrokowe, słuchowe
- lęk.

**Pierwsza pomoc:**

- zapewnij obecność 1-2 osób przyjaznych dla poszkodowanego lub około 4 osób w przypadku znacznego pobudzenia, agresji do otoczenia lub siebie
- spokojnie rozmawiaj z poszkodowanym, uspokajaj, informuj, co do miejsca i czasu
- wezwij pogotowie ratunkowe.

**NAPAD DRGAWKOWY - może wystąpić w każdej sytuacji zażycia narkotyków - nie tylko podczas zatrucia (przedawkowania)!**

**Objawy:**

- utrata przytomności
- skurcze mięśni ciała, sztywność
- okresy bezdechu i zasinienie skóry
- upośledzenie oddechu, zasinienie twarzy
- ślinotok, oddanie moczu, kału.

**Postępowanie:**

- usuń wszelkie przedmioty mogące zagrozić poszkodowanemu

- asekuruj głowę poszkodowanego przed urazami
- nie wkładaj nic między zęby
- nie przytrzymuj ciała osoby poszkodowanej poza głową.

Po napadzie:

- SEN/BRAK PRZYTOMNOŚCI
  - sprawdź przytomność (osoba nieprzytomna)
  - udroźnij drogi oddechowe
  - sprawdź oddech (osoba oddycha)
  - ułóż w pozycji bocznej bezpiecznej
  - wezwij pogotowie ratunkowe
- BRAK ODDECHU lub ODDECH AGONALNY (ZATRZYMANIE KRĄŻENIA):
  - wezwij pogotowie ratunkowe
  - wykonaj Podstawowe Podtrzymywanie Życia – Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)
- POBUDZENIE:
  - uspokajaj, informuj o sytuacji
  - w razie konieczności przytrzymaj (postępowanie jak przy wzmożonej aktywności)
  - wezwij pogotowie ratunkowe.