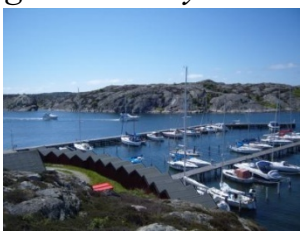
AKUTMEDICINSKT ABC
för Ängevikens hamn
(”*Ängevikens Baywatchers”*)



Det tar en stund för en ambulans/helikopter att komma till Ängeviken. Vid akuta livshotande tillstånd kan liv ofta räddas, genom att de som finns på plats agerar snabbt. När ambulans/helikopter kommer hit kan det vara för sent - den som finns i närheten, kan ibland rädda liv med enkla medel.

Vi har en hjärtstartare i hamnen och här finns information om hur man gör hjärtlungräddning både med och utan hjärtstartare samt vad man kan göra vid en del andra akuta tillstånd.

Hjärtstillestånd och **drunkning** – då är det mycket viktigt att agera omedelbart. Vetenskapliga undersökningar har visat att överlevnaden, till ett bra liv tredubblas, om de som finns i närheten börjar med hjärt-lung-räddning omedelbart vid hjärtstillestånd. För ökad chans till överlevnad vid drunkningstillbud är det av största vikt att se till att kroppen får syre omedelbart.

I hamnkontoret finns en självinstruerande hjärtstartare (defibrillator) avsedd att användas av lekmän. I början av ett hjärtstillestånd är det vanligt med s.k. ventrikelflimmer, då hjärtat står stilla, men har en kaotisk elektrisk aktivitet. Genom att ge en elektrisk stöt kan hjärtats elektriska aktivitet synkroniseras och hjärtats börjar slå igen. Hjärtstartaren används tillsammans med hjärtkompressioner och inblåsning av luft.

Det kan vara livräddande att agera och om det inte blir exakt enligt protokollet, så är det inte hela världen. Din insats kan göra skillnad mellan liv och död! Hjärtstartaren ger Dig instruktioner. Repetera gärna. Gå gärna en kurs.

Jag har i denna text också lagt till kort praktisk information om vad man kan göra vid några andra mer eller mindre farliga akuta situationer..

Ängevikens hamn:
Adressen till hamnen är: Karl Andersväg, Ängevikens hamn. Tel 0304-663250

Koordinater enligt SWEREF 99
N:6437820
E:293826
Kan vara bra att veta när man ringer efter **ambulans 112**.

Geografisk position 58°02,5 N, 11°30,4 E

Ängeviken 15 juli 2016

Gunilla Islander

Innehållsförteckning:

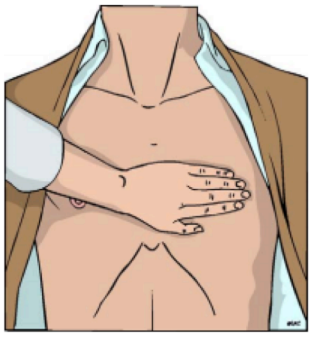
Referenser	sid 2
Hur man gör hjärtkompressioner Hur man gör mun till mun andning	sid 3
Handlingsplan för hjärtstillestånd när hjärtstartare finns tillgängligt	sid 4
Handlingsplan för hjärtstillestånd när hjärtstartare inte finns tillgängligt	sid 5
Drunkning	sid 6
Trauma/Skada Nackskada stabilisering	sid 7
Främmande kropp i luftvägarna	sid 8
Bränd stucken eller biten Manet	sid 9
Fjärsing	sid 9
Huggormsbett	sid 10
Brännässla geting	sid 11
Getingstick	sid 11
Utslagen tand	sid 11
Sammanfattning HLR och drunkning	sid 12 o 13

Referenser:

1. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015: Section 2. Adult basic life support and automated external defibrillation. *Resuscitation*. **2015** Oct;95:81-99
2. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015: Section 4. Cardiac arrest in special circumstances. *Resuscitation*. **2015** Oct;95:148-201.
3. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015 Section 9. First aid. *Resuscitation*. **2015** Oct;95:278-87.
4. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2010 Section 2. Adult basic life support and use of automated external defibrillators. *Resuscitation* (**2010**) 1277–1292
5. Bilder hämtade från http://www.cprguidelines.eu/2010/ http://www.hlr.nu
6. Bränd av manet: http://www.internetmedicin.se/page.aspx?id=2620 (nedladdat 150715)
7. Stucken av fjärsing: http://www.internetmedicin.se/page.aspx?id=2618 (nedladdat 150715)
8. Biten av huggorm: http://www.internetmedicin.se/page.aspx?id=1674 (nedladdat 150715)
9. Stucken av geting / bi http://www.internetmedicin.se/page.aspx?id=5478 (nedladdat 150715)
10. Bränd av brännässla: http://www.1177.se/Skane/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Brand-av-brannassla---vad-kan-man-gora-sjalv/ (nedladdat 150715)
11. Utslagen permanent tand http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Tandolycksfall/ (nedladdat 150715

Referenser finns att ladda ner på nätet. Om länkarna inte fungerar - kopiera länken och klistra in i Din webbläsare.

HJÄRTKOMPRESSIONER



Hjärtkompressioner skall ges där handen är placerad

Placera händerna på varandra

Ge hjärtkompressioner med raka armar. Takt: 100 per minut.

Tryck ner bröstbenet cirka 5cm (på en vuxen, mindre på ett barn)

Mun till MUN andning

Skapa fri luftväg

Täpp till näsborrarna med ett ”pincettgrepp”.
BLÅS IN ETT ANDETAG.

Kontrollera att bröstkorgen höjer sig.

På barn kan man blåsa över både näsa och mun.

HANDLINGSPLAN FÖR HJÄRTSTILLESTÅND NÄR HJÄRTSTARTARE FINNS TILLGÄNGLIGT

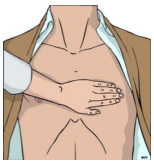
Reagerar inte/Medvetslös?
Ropa med stark röst
– Hur är det? Skaka försiktigt på en axel.
Ingen reaktion = medvetslös

Kalla på hjälp!

Skapa fri luftväg – lyft på hakan
Hur andas personen?
Andas inte alls ELLER onormalt
MEDVETSLÖS +
ANDAS EJ eller ONORMALT→
STARTA HJÄRT-LUNGRÄDDNING

Be någon hämta eller spring efter Hjärtstartaren
Ring 112
Om möjligt sätt telefonen i högtalarläge.

Starta Hjärtlungräddning
Vuxna 30 hjärtkompressioner – 2 mun till mun andetag
Barn 30 hjärtkompressioner - 2 mun till mun andetag eller
15 hjärtkompressioner – 2 mun till mun andetag om Du har erfarenhet av HLR



Takt:
Cirka 100 hjärt-kompressioner per minut.
Så korta uppehåll som möjligt.

Mun till mun andning.

Mycket viktigt att uppehållen i hjärtkompressionerna är så få och så korta som möjligt

Hjärtstartare på plats!
- Sätt på elektroderna (Ev raka av tjockt hår)
- Hjärtstartaren analyserar hjärtrytmen
- Hjärtstartaren ger instruktioner
  (Hjärtstartaren talar till Dig)

Hjälpknapp
Tryck på blå knappen i mitten.

Hjärtstartaren rekommenderar elchock!
Följ instruktionerna!

Tryck på den röda knappen
1 elektrisk chock ges.

Återuppta hjärtkompressioner och mun till mun andetag.
Vuxna: 30:2 (Barn 15:2 för van räddare)

Hjärtstartaren kommer att analysera hjärtrytmen igen.

Följ apparatens instruktioner

Hjärtstartaren rekommenderar **inte** och ger inte elektrisk chock

Återuppta hjärtkompressioner och mun till mun andetag omedelbart.

Fortsätt tills
hjälp anländer eller ***att personen vaknar*** eller ***rör sig*** eller ***öppnar ögonen***
och
andas normalt.

(eller Du inte orkar mer)

HANDLINGSPLAN FÖR HJÄRTSTILLESTÅND NÄR HJÄRTSTARTARE INTE FINNS TILLGÄNGLIGT

Reagerar inte/Medvetslös? +
Andas ej el onormalt

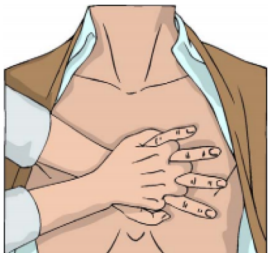
Kalla på hjälp!
Ring 112
(Om möjligt sätt telefonen i högtalarläge)

Skapa fri luftväg – lyft på hakan
Hur andas personen?

Andas inte alls ELLER onormalt
MEDVETSLÖS + ANDAS EJ/ONORMALT
→STARTA HJÄRT-LUNGRÄDDNING

Starta Hjärtlungräddning
Vuxna 30 hjärtkompressioner – 2 mun till mun andetag

Barn 30 hjärtkompressioner – 2 mun till mun andetag
15 hjärtkompressioner – 2 mun till mun andetag om Du har erfarenhet av HLR



Takt:
Cirka 100 hjärtkompressioner per minut

Mun till mun andning.

Fortsätt tills

- ***hjälp anländer***
  eller
- ***att personen vaknar***
  eller
- ***rör sig***
  eller
- ***öppnar ögonen***
  och
- ***andas normalt***.
- (eller Du inte orkar mer)

HANDLINGSPLAN DRUNKNING

Reagerar inte/Medvetslös? +
Andas ej el onormalt

Kalla på hjälp!
Ring 112
(Om möjligt sätt telefonen i högtalarläge)

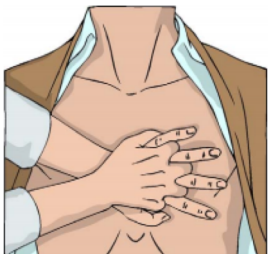
Skapa fri luftväg – lyft på hakan
Börja med att ge 5 mun till mun andetag

Andas inte alls ELLER onormalt
MEDVETSLÖS + ANDAS EJ/ONORMALT
→STARTA HJÄRT-LUNGRÄDDNING

Mun till mun andning är extra viktigt vid drunkningstillbud

Starta Hjärtlungräddning
Vuxna 30 hjärtkompressioner – 2 mun till mun andetag. Extra viktigt med mun till mun andetag

Barn 30 hjärtkompressioner – 2 mun till mun andetag
15 hjärtkompressioner – 2 mun till mun andetag om Du har erfarenhet av HLR



Takt:
Cirka 100 hjärtkompressioner per minut

Mun till mun andning.

Fortsätt tills

- ***ambulans eller sjukvårdspersonal anländer*** eller
- ***att personen vaknar***
  eller
- ***rör sig***
  eller
- ***öppnar ögonen***
  och
- ***andas normalt***.

(eller Du inte orkar mer)

TRAUMA/ CHOCK

Tänk ABC.

A Andning. (*Utan andning inget liv*).
Syrebrist orsakar hjärnskada. Den kommer snabbt om personen inte kan andas. Ofta kan det räcka att lyfta upp hakan för att ge fri luftväg.
Om personen **andas** normalt och **är medvetslös** - lägg i framstupa sidoläge. Framstupa sidoläge är ett bra läge för medvetslösa som andas. Luftvägen blir fri och eventuella spyor rinner ut i stället för att dras ner i lungorna.

B Blödning
Vid stor blödning och/eller pulserande ljusröd blödning – komprimera (med hjälp av finger/knytnäve/hoprullad handduk etc) blödningsstället.
Vid massiv och totalt okontrollerbar blödning från arm eller ben kan man överväga att snöra av extremiteten med bälte eller liknande (vid skador som oftast ses vid t.ex. krig och terrordåd).

C Chock
Personen är blek och kallsvettig. Lyft upp benen ~samma effekt som 1 liter dropp. Effekten sitter en kort stund.
Håll personen varm och torr. Ta/klipp av våta kläder. Fram med filtar.

Hur man åstadkommer
Framstupa sidoläge

OM NACKAR OCH NACKSKADOR

Vid minsta misstanke om nackskada när man skall flytta en patient - stabilisera nacken. Person med nackskada, som är psykiskt klar och vid medvetande, håller ofta nacken instinktivt helt stilla. Dykning på grunt vatten – misstänk nackskada.

Utan andning finns inget liv – misstanke om nackskada får inte hindra att mun-till-mun-andning ges vid t.ex. drunkning. Att ge mun-till-mun andning som beskrivits här innebär är minst risk vid nackskada och kan rädda liv.

Att stabilisera nacken utan hjälpmedel:
Placera händerna som bilden visar och håll ett stadigt tag om huvud/nacke, som bilden visar alternativt stå bakom huvudet.
Se till att huvudet/halsryggen inte ändrar läge i något plan, vare sig framåt bakåt eller åt sidorna.

Manuell stabilisering av nacken.
Du kan ha händerna uppifrån också

FRÄMMANDE KROPP I LUFTVÄGARNA (”satt i halsen kan inte andas”)
***Utan andning inget liv*!**

Att sätta något i halsen sker oftast när man äter och det är ofta bevittnat vilket innebär att det oftast finns någon som kan göra något. Att agera snabbt ökar chansen för framgång.

Fråga:
Hur är det?
Kan Du andas?

”Partiell förträngning av luftvägarna”

Personen kan svara/prata

Kan hosta och andas.

Vad göra
Be personen försöka hosta.

Stanna och kontrollera att ingen försämring inträder.

Lämna inte personen förrän andningen är normal.
Partiell förträng-ning av luftväg kan försämras och bli total

”Total förträngning av luftvägarna”

Offret kan INTE prata.
Det är TYST. Skräck i ögonen.

Nickar kanske på huvudet
Försöker andas eller hosta men det är helt tyst.
Alternativt är personen medvetslös.

Vad göra
Medvetslös

Starta hjärt-lung-räddning (hjärtkompression-erna kan ev. få den främmande kroppen att komma upp)

Vad göra
Kontaktbar

Banka till <u>kraftigt</u> mellan skulderbladen 5 gånger

Hjälper inte det

Lägg armarna om övre delen av personens mage. Luta hen något framåt. Knyt ihop händerna och placera mellan naveln och bröstbenets nedre ända på patienten.
DRA SNABBT, HÅRT OCH BESTÄMT INÅT UPPÅT.
Upprepa fem gånger
(=”Heimlichs” manöver)
OM PAT BLIR MEDVETSLÖS STARTA HJÄRTLUNGRÄDDNING

”BRÄNNS STICKS OCH BITS”
Maneter, Fjärsing och Huggorm

I vår närhet finns en del varelser som bränns, bits och sticks. Här är några råd.

BRÄNNMANETER (Röd och blå brännmanet)

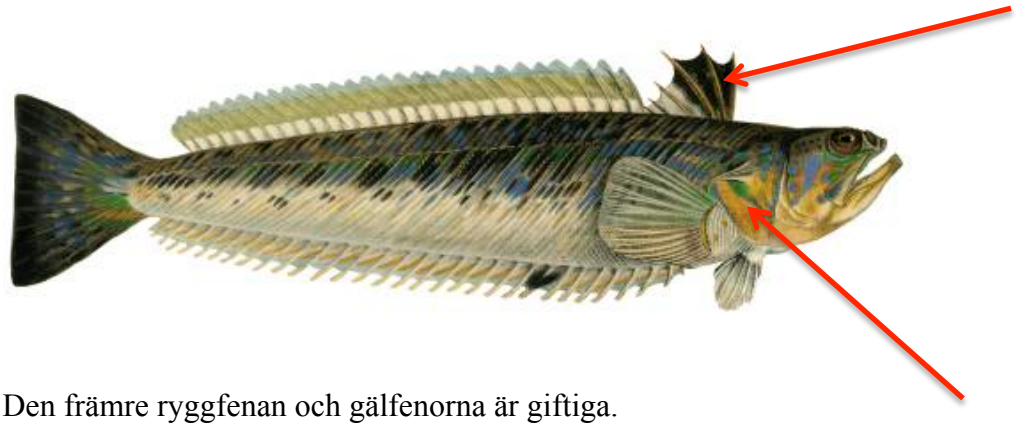
På brännmaneternas trådar finns små nässelceller som skjuter i små hullingförsedda ”pilar” i huden. Därifrån frisätts flera olika toxiner som ger en smärtsam inflammatorisk reaktion.

Behandling av manetbränt område:

- Skölj med rikligt med havsvatten (tidigare sa man att man skulle använda spädd ättika men havsvatten är bättre)
- Gnugga inte!
- Försök få bort manettrådarna t.ex. genom att:
    - Dra över det brända området med ett kreditkort,
    - Sätt på tejp (t.ex. silvertejp) och dra av. Hullingarna följer med. Var försiktigt om huden är åldrad eller skör av andra orsaker.
    - ”Raka” av området med raklödder och rakhyvel
- Om besvären kvarstår kan man om man har tillgång till medicinerna pröva med
    - Stryk på kylbalsam om Du har det. Kylbalsam kan också strykas på tidigt.
    - Antihitamintablett t.ex. Clarityn eller Zerlex, följ doseringen som rekommenderas.
    - Smörja med kortisonsalva eller Magnecyl/Treo slammat i vatten
    - Lägg på något kallt t.ex. is i en påse. Kyla kan ge smärtlindring. Det används i idrottssammanhang
    - Sänk ner den brända kroppsdelen i varmt vatten (40-45 ^{o}C) eller ta ett hett bad. Hög temperatur kan få giftet att brytas ner snabbare.

  Kyla ger lite ”bedövning” och värme ser till att giftet bryts ner snabbare.

FJÄRSING stick



Den främre ryggfenan och gälfenorna är giftiga.

Sting av fjärsing är extremt smärtsamt. Smärtan orsakas av en mycket uttalad inflammation
Sting från döda djur är också smärtsamma.

Symptom:

Lokalsymptom:

- Extrem smärta,
- Svullnad,
- Domningar känselbortfall.
-

Allmänsymptom:

- Illamående
- Huvudvärk
- Yrsel
- Hjärtklappning

Behandling;

Angripen kroppsdel (arm eller ben) skall snarast möjligt sänkas ner i hett vatten (minst 40 grader). Om möjligt bör vattnet vara mellan 45 – 50 ^{o}C. Samtidigt måste man se till att inte bränn/skållskador uppstår. Värmen gör att det giftiga proteinet bryts ner. Detta ger en smärtlindring som är snabb och effektiv. Tveka inte att söka vård. Försök inte ta bort giftgadd själv!

HUGGORMSBETT

Bilden nedladdad från hemsidan Sveriges.herptiler.nu

Tack till hemsidan.

Sök vård. Man vet aldrig hur den som blivit biten av en huggorm kommer att reagera på ormens gift. Det är därför viktigt att alltid söka vård. Avvakta inte hemma! Kommentarer från den bitne som "det är inte så farligt", "jag mår bara bra" är vanliga och bör ignoreras!

Giftormsbett kan vara mycket farliga, men behöver inte vara farliga.

Hur farligt ett huggormsbett är beror bl.a. på

- var ormen biter (bett i halsen är mycket farligt, bett på bålen ger oftare allmänsymptom)
- hur mycket gift den sprutar in, (det kan man aldrig veta)

Ökad risk för allvarliga symptom

- Barn
- Graviditet (ökad risk för mamman och sannolikt även fostret)
- Gamla
- Astmatiker
- Nedsatt allmäntillstånd hos den bitne (andra sjukdomar etc)

Symptom vid ormbett:

Lokala akuta symptom:
- Smärta
- Svullnad
- Missfärgning
- Domningar

Allmänsymptom:
- Hjärtklappning
- Andningssvårigheter
- Illamående
- Kräkningar

Vad göra vid ormbett

Se till att den som blivit huggorms-biten söker vård snabbt. Den bitne skall sitta bekvämt eller ligga ner. Försök skapa lugn och ro.

Tvätta med tvål och vatten runt bettet. Håll den kroppsdel som blivit bitet högt och så stilla som möjligt. Det gör att giftet inte sprider sig lika snabbt i kroppen. Ta av smycken och skor innan det blir för svullet.

Det är bråttom om den som blivit biten har symptom på allmänpåverkan: hjärtklappning, andnöd, kall, fuktig och mycket blek hud, blåa läppar och naglar, illamående, yrsel.

Försök aldrig suga ut giftet, lägga på kyla eller värme. Det kan göra att giftet sprider sig snabbare.

Geting bistick

Symptomlindring kan får genom att lägg på kallt omslag t.ex. lägga på is. Man kan pröva att stryka på kortisonkräm eller xylokainsalva (obs ej Xylocainsalva till barn under 18 månader utan läkarordination).

För den som är allergisk mot geting/bi kan stick utlösa en anafylaktisk chock som behandlas på sjukhus. Behandling är adrenalin, kortison antihistamin och dropp. Personer som har reagerat på detta sätt har ofta tillgång mediciner för att starta behandling (vanligen Epipen® respektive kortisontabletter t.ex. Betapred®).

Bränd av brännässla

Vad göra:
Skölj med kallt vatten. Man kan pröva kylbalsam, kortisonkräm, Xylocainsalva (obs ej Xylocainsalva till barn under 18 månader utan läkarordination).

Brännskada

Kyl det brända området med kallt vatten i minst 10 minuter. Täck med luftigt sterilt rent förband. Sök vård vid behov.
Tänk på att inte spola kallt vatten över stor yta av kroppen under lång tid, då det medför risk för nedkylning av kroppen.

Utslagen tand

Om en permanent tand slagits ut så kan det finnas möjlighet att sätta tillbaka den.
Lägg tanden i mjölk, äggvita (ja Du har läst rätt) eller förvara tanden under tungan.
Man kan försöka sätta tillbaka en tand själv innan man åker till tandläkare.
Åk till tandläkaren.

HJÄRTSTILLESTÅND

REAGERAR INTE
INGEN ELLER ONORMAL ANDNING
BEHANDLA SOM HJÄRTSTILLESTÅND

KALLA PÅ HJÄLP RING 112

GE 30 HJÄRTKOMPRESSIONER

GE TVÅ MUN TILL MUN ANDETAG

FORTSÄTT MED HLR 30:2

NÄR HJÄRTSTARTAREN ANLÄNDER; STARTA HJÄRTSTARTAREN, OCH FÖLJ INSTRUKTIONERNA.
Om hjärtstartare inte finns tillgänglig fortsätt med 30:2 tills hjälp anländer eller Du inte orkar längre

DRUNKNING

↓

KALLA PÅ HJÄLP - RING 112

↓

FRI LUFTVÄG

↓

GE FEM INBLÅSNINGAR dvs MUN TILL MUN ANDETAG

↓

LIVSTECKEN?

↓

STARTA HLR 30:2

↓

NÄR HJÄRTSTARTARE ANLÄNDER
ANSLUT DEN
FÖLJ INSTRUKTIONERNA

↓