

# Spis treści

Wstęp

**Istota medycyny i ratownictwa głuszy** ..... 7

Rozdział 1

**Zasady udzielania pomocy w nagłych warunkach izolacji** ..... 11

*Dominik Chmiel*

- 1.1. Piramida potrzeb zespołu ratownictwa działającego w głuszy ..... 11
- 1.2. Planowanie akcji ratowniczej ..... 11
- 1.3. Przywództwo ..... 12
- 1.4. Ewakuacja i transport ..... 14
- 1.5. Komunikacja w zespole i poza nim ..... 15
- 1.6. Raportowanie ..... 15
- 1.7. Stres i ratownictwo ..... 16
- 1.8. Radzenie sobie w warunkach izolacji ..... 18
- 1.9. Apteczka i ekwipunek medyczny ..... 19
- 1.10. Woda i nawodnienie organizmu ..... 38
- 1.11. Podstawy żywienia w głuszy ..... 40

Rozdział 2

**Ratownictwo i medycyna głuszy –  
wybrane przypadki kliniczne** ..... 42

*Dominik Chmiel*

- 2.1. Ocena i badanie pacjenta ..... 42
- 2.2. Procedury i umiejętności podstawowe podczas udzielania  
pierwszej pomocy ..... 50
  - 2.2.1. Zdarzenie medyczne i wezwanie pomocy ..... 51
  - 2.2.2. Wiedza i umiejętności podstawowe w zakresie zaburzeń drożności  
dróg oddechowych i oddychania ..... 52
  - 2.2.3. Wiedza i umiejętności podstawowe w zakresie zaburzeń krążenia  
i dyskomfortu (ból) w klatce piersiowej ..... 52
  - 2.2.4. Wiedza i umiejętności podstawowe w zakresie zaburzeń przytomności,  
drgawek, agresywnego zachowania ..... 53
  - 2.2.5. Masywne krwawienie ..... 53
  - 2.2.6. Urazy (wypadki) ..... 54
- 2.3. Nagłe wystąpienie lub zaostrzenie choroby –  
wiedza i umiejętności podstawowe i zaawansowane ..... 54
  - 2.3.1. Alergie i uczulenia ..... 55
  - 2.3.2. Ból brzucha ..... 57
  - 2.3.3. Nudności i wymioty ..... 59

2.3.4.	Ból głowy	60
2.3.5.	Ból w klatce piersiowej	60
2.3.6.	Duszność	60
2.3.7.	Niewydolność krążeniowo-oddechowa	62
2.3.8.	Gorączka	63
2.3.9.	Zaburzenia przytomności i omdlenia	64
2.3.10.	Drgawki	66
2.3.11.	Ból lędźwiowo-krzyżowy	66
2.3.12.	Zakażenie dróg moczowych	67
2.3.13.	Zatrucie pokarmowe i biegunka	68
2.4.	Urazy i wypadki	69
2.4.1.	Urazy i obrażenia głowy	69
2.4.2.	Urazy i obrażenia oczu	71
2.4.3.	Urazy i obrażenia kręgosłupa	71
2.4.4.	Urazy i obrażenia klatki piersiowej	74
2.4.5.	Urazy i obrażenia brzucha, miednicy i narządów moczowo-płciowych	76
2.4.6.	Uraz wielonarządowy	77
2.4.7.	Oparzenia	79
2.5.	Nagłe przypadki w toksykologii i ogólne zasady postępowania w zatruciach	82
2.6.	Zagrożenia związane z ekspozycją środowiskową	89
2.6.1.	Wychłodzenie i hipotermia	89
2.6.2.	Przegrzanie i hipertermia	93
2.6.3.	Choroba wysokogórska	94
2.6.4.	Porażenie piorunem	96
2.6.5.	Użądlenia i ugryzienia gadów i owadów	97
2.6.6.	Zagrożenia związane z kontaktem ze zwierzętami morskimi	101
2.6.7.	Zagrożenia związane z zanurzeniem i nurkowaniem	102
2.7.	Podstawy stomatologii prowizorycznej	104
2.8.	Ostatnia pomoc w przypadku zgonu w warunkach głuszy	106

### Rozdział 3

#### **Ratownictwo głuszy jako element edukacji obywatelskiej** . . . . . 108

*Karolina Goede*

3.1.	Konspekt zajęć „Apteczka turystyczna”	114
3.2.	Konspekt zajęć „Odwodnienie”	119
3.3.	Konspekt zajęć „Wstrząs anafilaktyczny”	123
3.4.	Konspekt zajęć „Podtopienie”	128
3.5.	Konspekt zajęć „Wypadek samochodowy”	134
3.6.	Gra terenowa „Akcja poszukiwawcza mężczyzny przyniesionego konarem drzewa w lesie”	143

Bibliografia	152
--------------	-----

O autorach...	154
---------------	-----