

Kouření neohrožuje jen kuřáky. Stejně škodí i těm, kteří se zdržují v zakouřeném prostředí – **pasivním kuřákům**. Proto je v řadě veřejných prostor kouření zakázáno.

Kouření může zabít

Chraňte děti: nenutte je vdechovat váš kouř

Ani varování ministerstva zdravotnictví uvedené na každé krabičce cigaret neodradí kuřáky od jejich závislosti.

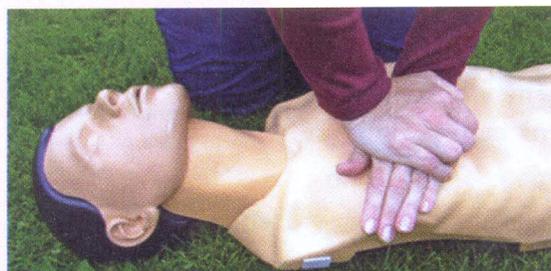
Drastické výsledky kuřáctví u dětí i dospělých si ověřte např. na www.nekurte.cz nebo www.kurakovaplice.cz. Najdete tam ale i účinné rady, jak se tohoto nebezpečného zlozvyku zbavit.



Poškození plic dlouholetého kuřáka

V případě zástavy srdeční činnosti provádíme nepřímou masáž srdce a pokračujeme v resuscitaci. Poměr dva vdechy a třicet stlačení hrudníku za minutu.

Odkaz na video: <http://tv-medicina.cz/kategorie/kurz-prvni-pomoci/922-kurz-prvni-pomoci-bezvedomi>



Obr. 49 Masáž srdce – nácvik na figuríně

Příčinou četných chorob je kouření. Je to rozšířený a velmi škodlivý zlozvyk. **Kouř z cigarety** vdechovaný kuřákem obsahuje **nikotin** z tabákových listů, **oxid uhelnatý, dehtové a další škodlivé i rakovinotvorné látky**. Vdechovaný kouř a usazeniny, které z něho vznikají, potlačují aktivitu řasinek, hlen se hromadí v plicích a činí je náchylnějšími k infekcím. Nikotin způsobuje zúžení drobných cév, snižuje prokrvování orgánů a zvyšuje riziko srdečního infarktu. Oxid uhelnatý v tabákovém kouři se velmi pevně váže na krevní barvivo červených krvinek, a tím zhoršuje sycení krve kyslíkem. Škodlivé látky z cigaretového kouře jsou také častou příčinou **rakoviny plic**.

Nejnebezpečnější je kouření pro mladého člověka, pro těhotné ženy a kojící matky. V zájmu vlastního zdraví i v zájmu ostatních lidí je – opravdu nekouřit!

První pomoc při bezvědomí a případně zástavě dechu

Do bezvědomí se člověk dostane například při nehodě, úrazu elektrickým proudem, selhání srdce, po tonutí. V takovém případě zahájíme resuscitaci, neboli oživování do příchodu záchranné služby.

Postup:

1. Odstranit vyvolávající příčiny (přerušení elektrického proudu, vynesení ze zamořeného prostoru, vytažení z vody).

Zároveň volat rychlou záchrannou službu číslo 155 nebo 112!

Vždy dbát především na vlastní bezpečnost!

2. Ověřit základní životní funkce.

vědomí – postiženého oslovit, případně použít bolestivý podnět (štípnutí)

dýchání – nejdříve postiženého položit na záda a zprůchodnit dýchací cesty – zkontrolovat dutinu ústní a zaklonit hlavu. Přítomnost dechu zjistit (max. po dobu 10 vteřin – poslechem, pohledem, pohmatem, pocitem). **Nenechat se zmást lapavými dechy nebo chrčením – nejedná se o normální dýchání!**

3. Pokud zraněný nedýchá, zahájit resuscitaci.

Provádíme masáž srdce, hrudník stlačíme u dospělého přibližně o 5–6 cm, frekvencí 100/min. Provádíme rukama propnutými v loktech na tvrdé podložce. Pokud nejsme na záchranu sami, může druhý vždy po 30 stlačeních hrudníku provést 2 umělé vdechy.

Masáž srdce nepřerušit do obnovení dýchání a srdeční činnosti, nebo příjezdu záchranné služby.

4. Při obnovení dechu položit postiženého do zotavovací polohy na boku a setrvat do příjezdu záchranné služby.

SHRNUTÍ

Dýchací soustavu tvoří dýchací cesty a plíce. Místem vlastní výměny plynů (kyslíku a oxidu uhličitého) jsou plicní sklípky. Nejdůležitějším dýchacím svalem je bránice. V klidu se člověk nadechne a vydechne asi 16krát za minutu. Při jednom vdechu a výdechu se vymění asi půl litru vzduchu. Umělé dýchání je nejdůležitější předlékařská pomoc při zástavě dechu.

Otázky a úkoly

1. Popište horní cesty dýchací, jimiž se dostává vzduch do plic.
2. Kolikrát se člověk v klidu nadechne?
3. Kde dochází k výměně kyslíku za oxid uhličitý?
4. Jak se nazývá objem vzduchu, který vydechneme po maximálním nádechu?
5. Proč je kouření škodlivé?
6. Popište techniku umělého dýchání.