**Prvá pomoc pri poranení mozgu a miechy**

**Bezvedomie – stav kedy zlyhávajú funkcie CNS, hlboké bezvedomie chýbajú ochranné reflexy**

**(spánok je fyziologické bezvedomie)**

 **Mdloba** – krátkodobá strata vedomia(2-3 min) pri vydýchanom vzduchu, teple

**Poruchy** – úraz ( úrazové bezvedomie –nehýbeme postihnutým a kontrolujeme dýchanie )

 - intoxikácia( lieky, drogy)

 - metabolické (cukrovka)

 - obehu krvi (nedokrvenie, porážka )

 - kŕčové stavy (epilepsia)

- traumatické stavy

 - psychiatrické poškodenie

**Rýchla Prvá pomoc = zachovanie kvality života**

**Prejavy poranenia mozgu**  **Prejavy poranenia miechy :**

Nevoľnosť-zvracanie Zmena zakrivenia

Bledá tvár Bolesť

Nepravidelné dýchanie Neovládanie končatín

Strata pamäti Sťažené dýchanie

Zmätenosť Problémy s rečou

 môže vytekať krv z uší

**Prvotné vyšetrenie** : zhodnotiť bezpečnosť záchrancu, skontrolovať vedomie, uvoľniť dýchacie cesty, skontrolovať dýchanie, volať 155, resuscitácia – zachraňujeme mozog 30 : 2

 do 5 minút, lebo po 7 minútach nastupuje bdelá kóma - stav ako malé dieťa

**Druhotné** **vyšetrenie** : čo sa stalo a ako

 pohmatom a pohľadom, od hlavy po päty,

**Šok** – život ohrozujúci stav, sprevádza každé poranenie

**Príznaky** – bledá pokožka, sivé pery, studený pot, Protišoková poloha- ľahnúť na chrbát a podložíme nohy

**Prvá pomoc** – 5 T- tíšenie bolesti, ticho-upokojenie, teplo-prikryť, tekutiny-ovlažiť pery nie dať piť transport-nemocnica alebo čakať rýchlu zdravotnú pomoc-sanitku

**Starostlivosť o NS** – správna životospráva, striedanie práce a odpočinku chráni pred únavou, vyčerpaním, preťažením

Režim dňa - rozvrh činnosti počas dňa, dodržiavanie = vytváranie súboru podmienených reflexov a životných návykov

Oddýchnutý človek sa vie sústrediť na povinnosti a aktivity, uvažuje triezvo, vyhne sa stresu a problémom, nie je podráždený a nahnevaný

Pre duševné zdravie sa treba vyhýbať stresu, užívaniu návykových látok, prospešné je ( čítanie kníh, záľuby, šport, kultúrne podujatia ). Vplýva naň aj príjemné prostredie, dobré medziľudské vzťahy, pobyt v prírode a pozitívne myslenie. Napísať schému prvej pomoci z videa !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!