

SPIS TREŚCI

Przedmowa v

Wstęp vii

Spis treści ix

CZĘŚĆ I. Informacje ogólne

Jak korzystać z tej książki? 1

Przed podróżą 2

Ogólne zasady pierwszej pomocy 11

CZĘŚĆ II. Poważne problemy medyczne

Sposób postępowania z nieprzytomną ofiarą wypadku/katastrofy 23

Urazy klatki piersiowej 43

Poważne choroby płuc 47

Ból w klatce piersiowej 51

Krwawienie 55

Wstrząs 64

Uraz głowy 66

Reakcja alergiczna 71

Padaczka (epilepsja) 72

Złamania i zwichnięcia 75

Amputacja 118

Oparzenia 119

Urazy inhalacyjne 124

Ból brzucha 128

Odebranie nagłego porodu 143

Cukrzyca 147

Udar mózgu 150

Choroby zakaźne 151

Radzenie sobie ze śmiercią 167

CZĘŚĆ III. Pomniejsze problemy medyczne

Objawy ogólnoustrojowe 169

Głowa (w tym oko, ucho, nos, gardło i jama ustna) 177

Choroby dotyczące górnych dróg oddechowych 211

Choroby przewodu pokarmowego 215

Choroby skóry 235

Drobne siniaki i rany 266

Urazy układu mięśniowo-szkieletowego 292

Choroby nerek, pęcherza moczowego i gruczołu krokowego 304

Problemy dotyczące męskich narządów płciowych 307

Psychiatryczne stany nagłe 309

CZĘŚĆ IV. Stany zagrożenia życia związane za szczególnymi warunkami środowiskowymi

- Urazy i choroby spowodowane działaniem niskiej temperatury 313
- Urazy i choroby spowodowane wysoką temperaturą 330
- Pożar na pustkowiu 338
- Problemy związane z przebywaniem na dużych wysokościach 343
- Ukąszenie węża 353
- Ukąszenia owadów i innych stawonogów 360
- Uderzenie pioruna, tornado (cyklon), huragan (tajfun), powódź, trzęsienie ziemi, fala pływowa (tsunami), osunięcie się ziemi (lawina błotna), wybuch wulkanu oraz lawina śnieżna 381
- Niebezpieczne zwierzęta i rośliny wodne oraz zakażenia przenoszone przez wodę 389
- Wypadki związane z nurkowaniem 403
- Tonięcie 408
- Ataki zwierząt 411
- Zatrucie roślinami i grzybami dziko rosnącymi 419

CZĘŚĆ V. Informacje uzupełniające

- Podawanie tlenu 443
- Dezynfekcja wody 444
- Choroba lokomocyjna 450
- Zespół nagłej zmiany strefy czasowej (jet lag) 452
- Zestawy pierwszej pomocy 454
- Uodparnianie 460
- Transport rannego 470
- Sygnaly wzywania pomocy „ziemia-powietrze” 484
- Zagubione osoby 485
- Zabiegi 486

DODATKI

- Dodatek pierwszy:** Powszechnie stosowane leki oraz ich dawkowanie 497
- Dodatek drugi:** Tabele konwersji 520
- Dodatek trzeci:** Wskazówki dotyczące zapobiegania chorobom przenoszonym przez krew i inne płyny ustrojowe 523
- Dodatek czwarty:** Najczęstsze zastosowania szyn sam 525
- Dodatek piąty:** Bezpieczeństwo osobiste w dobie globalnego konfliktu, uprowadzeń i terroryzmu 540
- Dodatek szósty:** Medycyna ratunkowa psów 543