

# Vyražený dech



# Vyražený dech

- = **reflexní stažení bránice po jejím podráždění** (= křeč dýchacího svalu)
- dojde k **zastavení dýchání**, při kterém **je dítě při vědomí**
- dítě se **snaží nadechnout** (ale několik vteřin mu to nejde), může být **vystrašené a často začne panikařit**
- většinou tento stav **není závažný** a během **20 – 60 vteřin se dítě samo nadechne**
- **situace, při kterých k němu může dojít:**
  - prudký úder do středu hrudníku (míčové hry – basketbal, vybíjená, fotbal, box, ...)
  - pád na střed hrudníku
  - prudký náraz zepředu nebo zezadu do střední části hrudníku



Bránice je hlavní dýchací sval.

# První pomoc

1. **zachovejte klid** (pokud by dítě vidělo, že jste ve stresu, může začít více panikařit)
2. **uklidněte dítě**
3. **posad'te** dítě do polosedu s mírně pokrčenými dolními končetinami
4. **počkejte**, dokud se dýchání **samo neobnoví** (většinou k tomu dojde do 20 - 60 vteřin)
5. po obnovení dýchání může dítě **plakat** a také může pociťovat **bolest** na hrudníku
  - o **POZOR!** pokud by dítě přestalo dýchat, reagovat a začalo modrat (upadlo do bezvědomí), **zahajte kardiopulmonální resuscitaci a volejte rychlou záchrannou službu (RZS) ☎ 155**

# Co nedělat?

- **nepanikařte** - dítě může **pociťovat strach z udušení** - pokud možno **zachovejte klid a nestresujte sebe ani dítě** (i když to je kolikrát velmi obtížné)
- **nebouchajte dítě do zad** (ničemu tím nepomůžete akorát dítě vystrašíte)
- **neptejte se dítěte na otázky** (stejně vám nemůže odpovědět)