

# UPORABA ALKOHOLA V PRVI POMOČI NEKOČ IN DANES

## The use of alcohol in first aid throughout history

Sabina Dornik \*, Rok Fink \*\*, Damjan Slabe \*\*\* UDK 614.88(091)

Povzetek	Abstract
Doktrinarni napotki za prvo pomoč se na temeljih novih spoznanj spreminjajo. V raziskavi smo v izbranih strokovnih virih ugotavljali spremembe priporočil o uporabi alkohola v prvi pomoči v primeru ran, ugriza kače in omrzlin. Uporaba alkohola za zunanjo uporabo in zaužitje v primeru ran in omrzlin se je opustila po letu 1950, medtem ko je bila ob ugrizu kače priporočena do konca šestdesetih let prejšnjega stoletja. To je nazoren primer, kako se doktrina prve pomoči lahko celo radikalno spreminja – nekoč priporočena uporaba alkohola pri oskrbi ran, ugriza kače in omrzlin je danes odsvetovana oziroma celo prepovedana.	Doctrinal first aid guidelines change with new findings. The research focuses on changes in recommendations found in selected scientific sources regarding the use of alcohol in first aid for the treatment of wounds, snakebite and frostbite. The use of alcohol for external use and its ingestion in case of wounds and frostbite was abandoned after 1950, while in the case of snakebite it was recommended by the end of the 1960s. The case in question is a clear illustration of how first aid doctrine can change radically – the once recommended use of alcohol to treat wounds, snakebite and frostbite is now discouraged or even prohibited.

### Uvod

Že v preteklosti, zlasti pa v sodobnem svetu, smo priča nenehnim spremembam, izboljšavam in s tem razvoju na področju napotkov za dajanje prve pomoči. Če so napotki za PP v preteklosti temeljili predvsem na izkušnjah ljudi in stališčih avtoritet, je danes poudarek na raziskavah, podprtimi z znanstvenimi spoznanji. Dober primer tega so nove smernice za temeljne in dodatne postopke oživitvenja (Nolan in sod., 2010). Navodila za dajanje prve pomoči poškodovanemu ali nenadno obolelemu morajo biti osredotočena na bistvene ukrepe, biti morajo preprosta, razumljiva čim širšemu krogu morebitnih prvih dajalcev pomoči, predvsem pa učinkovita. To pomeni, da se jih lahko izvede takoj, brez posebnih priprav oziroma težko dostopnih pripomočkov ter da prispevajo k doseganju temeljnih ciljev prve pomoči: ohranitev življenja, preprečevanju poslabšanja zdravstvenega stanja ter zagotovitvi nujne medicinske pomoči (NMP) (Ahčan in sod. 2007).

Izvajanje ukrepov prve pomoči je lažje, če ima prvi dajalec prve pomoči na voljo potrebna priročna sredstva

in sanitetni material. Medtem ko so bili v preteklosti ljudje primorani uporabiti vse, kar je bilo pri roki, in se je pokazalo, da je poškodovancu ali bolniku lahko v pomoč, so danes prvemu dajalcu pomoči na voljo različne vrste kompletov za prvo pomoč: komplet za avtomobiliste, motoriste, osebni kompleti, torbe, kovčki in nahrbtniki z različno količino in vsebino sanitetnega in drugega materiala. Dostopnejša so tudi zdravila, predvsem pa je neprimerno hitreje dosegljiva strokovna pomoč, in sicer že na terenu ali v najbližji zdravstveni ustanovi.

Eno od sredstev, ki ga pogosto priporočajo avtorji starejših napotkov za prvo pomoč, je alkohol oziroma pogosto kar domače žganje. Alkohol je kemična spojina, ki nastaja iz fermentiranih sladkorjev (Goodman, 2006), v industriji pa tudi na druge načine. Učinke alkohola so poznali že v pradavnini. Danes se alkohol uporablja na veliko področjih: v prehranski industriji, medicini, industriji, celo kot pogonsko gorivo in drugo.

### Namen

Namen raziskave je bil ugotoviti, kako so se doktrinarna navodila o uporabi alkohola v prvi pomoči v slovenski strokovni literaturi skozi različna obdobja spreminjala. Glede na to, da je bila njegova uporaba včasih skoraj nujna pri dajanju prve pomoči, je danes znano, da ima lahko uporaba alkohola celo škodljive učinke. Ključni vprašanja, ki smo si jih zastavili, sta:

\* Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Oddelek za sanitarno inženirstvo, Zdravstvena pot 5, Ljubljana

\*\* Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Oddelek za sanitarno inženirstvo, Zdravstvena pot 5, Ljubljana

\*\*\* mag., Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Oddelek za sanitarno inženirstvo, Zdravstvena pot 5, Ljubljana, damjan.slabe@zf.uni-lj.si

- Do kdaj je bila v dostopni domači strokovni literaturi priporočena uporaba alkohola v prvi pomoči pri oskrbi ran, ugrizu kače in pri omrzlinah?
- Ali avtorji napotkov za prvo pomoč bolj priporočajo uporabo alkohola za zaužitje ali bolj za zunanjo uporabo (npr. za razkuževanje ran)?

## Metode

Raziskava temelji na retrospektivni analizi, za katero je značilno, da so predmet preučevanja pretekli dogodki. Prva stopnja raziskave je zajemala zbiranje in obdelavo

Leto	Avtor	Vir	Zunanja uporaba	Za zaužitje
1886	Valenta	Kratek navod o prvi pomoči pri nezgodah.	n. p.	✓
1892	Korbelius	Prva pomoč pri nezgodah: v poduk rudarjem in plavžarjem.	✓	×
1903	Kulka	Navodilo za pouk o glavnih pravilih obrtniškega zdravoslovja in odvrčanju nezgod.	✓	×
1925	Rus	Prva pomoč: s 40 podobami.	✓	×
1928	Pirc	Prva pomoč v nezgodah. Tretja izdaja. Za splošno in praktično uporabo.	✓	×
1929	Pirc	Prva pomoč v nezgodah. Peta izdaja.	✓	×
1931	Rus	Prva pomoč. Druga izdaja.	✓	×
1933	Brecelj	Prva pomoč in reševanje v gorah.	×	×
1944	Rus	Prva pomoč pri nezgodah in nenadnih obolenjih. Četrta izboljšana in pomnožena izdaja.	✓	×
1949	Ravnikar	Prva pomoč.	✓	×
1950	n. p.	Kaj mora vsak državljan vedeti o prvi pomoči.	✓	×
1963	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar.	×	×
1965	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar. Druga izdaja.	×	×
1969	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar. Tretja izdaja.	×	×
1969	Mižigoj	Prva pomoč: kratka poglavja iz prve pomoči za vsakdanjo rabo.	×	×
1976	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar. Četrta dopolnjena izdaja.	×	×
1979	Radonjić	Prva pomoč in zaščita: za 5., 6., 7. in 8. razred OŠ. Ljubljana: Univerzum	×	×
1982	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar.	×	×
1984	Kalinšek	Nujna medicinska pomoč. Prvi natis.	×	×
1985	Mižigoj	Preprečujemo nezgode in naučimo se pomagati: priročnik prve pomoči.	×	×
1986	Herman	Prva pomoč.	×	×
1987	Kalinšek	Nujna medicinska pomoč. Druga dopolnjena izdaja.	×	×
2002	Kovács	Domači zdravnik: hitra pomoč pri vseh težavah.	×	×
2006	Ahčan	Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Prva izdaja.	×	×
2007	Hrastnik	Prva pomoč in nujna medicinska pomoč ... Tretji natis.	×	×
2007	Ahčan	Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Prva izdaja, prvi ponatis.	×	×
2007	Bilban	Prva pomoč v delovnem okolju: priročnik - posodobljeno in skrajšano gradivo. Prvi ponatis.	×	×
2007	Ahčan in sod.	Prva pomoč: priročnik za voznike motornih vozil. Prva izdaja.	×	×
2007	Keggenhoff	Prva pomoč – pomagam prvi. Prva izdaja, drugi natis.	×	×
2007	Stoppard	Zdravstveni vodnik za vso družino.	×	×
2007	Ahčan	Prva pomoč: priročnik za učence in dijake.	×	×
2007	Milavec	Prva pomoč pri gibanju in bojevanju v gorskem svetu.	×	×
Skupaj dovoljena/priporočena uporaba alkohola			9	1

Legenda: × – ni dovoljeno; ✓ – dovoljeno; n. p. – ni podatka

Preglednica 1: Uporaba alkohola v prvi pomoči pri ranah  
Table 1: The use of alcohol in first aid to treat wounds.

podatkov iz različnih virov in dostopne literature s področja prve pomoči.

Z uporabo bibliografskega sistema Cobiss in ključnih besed »prva pomoč« je bil določen vzorec pisnih virov s področja prve pomoči, in sicer od starejših do novejših [1886–2007]. Za analizo je bila iz obsežnega vzorca virov (dobljenih je bilo 519 zadetkov) izbrana slovenska strokovna literatura o prvi pomoči. V naslednjem koraku so bila opredeljena področja, na katerih se je alkohol pogosto uporabljal. Za končno analizo smo izbrali tri področja: uporaba alkohola pri ranah, ugrizu kače in omrzlinah. Pregledali smo 50 bibliografskih enot, ki so bile analizirane glede na dovoljeno ali priporočeno oziroma

prepovedano ali odsvetovano uporabo alkohola v prvi pomoči. Analiza je zajemala le del dostopne literature. Poleg tega v nekaterih virih ni bilo zaslediti podatkov, ki bi se nanašali na vse tri analizirane primere uporabe alkohola v prvi pomoči. Ustreznost uporabe alkohola je bila ocenjena na podlagi referenčne strokovne slovenske literature s področja prve pomoči. Površinske rane spiramo s hladno tekočo vodo in jo zaščitimo z obvezilnim materialom (Ahčan, 2006). Pri ugrizu kače rano očistimo, sterilno obvežemo, hladimo z obkladki in ud imobiliziramo (Brvar, 2006). Pri poškodovancu z omrzlinami najprej pomislimo na možnost podhladitve. Če je pri zavesti, naj uživa topel čaj. Alkohol je prepovedan (Gorjanc, 2006). Za primerjavo smo napotke za prvo pomoč primerjali

Leto	Avtor	Vir	Zunanja uporaba	Za zaužitje
1886	Valenta	Kratek navod o prvi pomoči pri nezgodah.	x	x
1892	Korbelius	Prva pomoč pri nezgodah: v poduk rudarjem in plavzarjem.	x	x
1910	Feltgen	Higijena na kmetih.	x	✓
1913	Pirc	Prva pomoč v nezgodah.	x	✓
1928	Pirc	Prva pomoč v nezgodah. Tretja izdaja. Za splošno in praktično uporabo.	x	✓
1929	Pirc	Prva pomoč v nezgodah. Peta izdaja.	x	✓
1933	Brecelj	Prva pomoč in reševanje v gorah.	x	✓
1944	Rus	Prva pomoč pri nezgodah in nenadnih obolenjih. Četrta izboljšana in pomnožena izdaja.	x	✓
1949	Ravnikar	Prva pomoč.	x	x
1963	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar.	✓	x
1965	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar.	✓	x
1969	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar. Tretja izdaja.	✓	x
1969	Mižigoj	Prva pomoč: kratka poglavja iz prve pomoči za vsakdanjo rabo.	x	x
1976	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar. Četrta dopolnjena izdaja.	x	x
1979	Radonjić	Prva pomoč in zaščita: za 5., 6., 7. in 8. razred OŠ.	x	x
1982	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar. Peta dopolnjena izdaja.	x	x
1984	Kalinšek	Nujna medicinska pomoč. Prvi natis.	x	x
1985	Mižigoj	Preprečujemo nezgode in naučimo se pomagati: priročnik prve pomoči. Šesta predelana in izpopolnjena izdaja.	x	x
1986	Herman	Prva pomoč.	x	x
1987	Kalinšek	Nujna medicinska pomoč. Druga dopolnjena izdaja.	x	x
1998	Webb	Prva pomoč.	x	x
2006	Ahčan	Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Prva izdaja.	x	x
2007	Hrastnik	Prva pomoč in nujna medicinska pomoč ... Tretji natis.	x	x
2007	Ahčan	Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Prva izdaja, prvi ponatis.	x	x
2007	Keggenhoff	Prva pomoč – pomagam prvi. Prva izdaja, drugi natis.	x	x
2007	Stoppard	Zdravstveni vodnik za vso družino.	x	x
2007	Milavec	Prva pomoč pri gibanju in bojevanju v gorskem svetu.	x	x
Skupaj dovoljena oziroma priporočena uporaba alkohola			3	6

Legenda: x – ni dovoljeno; ✓ – dovoljeno

Preglednica 2: Uporaba alkohola v primeru ugriza kače  
Table 2: The use of alcohol in case of snakebite.

tudi z nekaterimi tujimi dostopnimi viri. Raziskava se ne osredotoča na druge primere uporabe alkohola v prvi pomoči: npr. pri splošni podhladitvi, uporaba etilnega alkohola kot protistrupa pri zastrupitvi z metilnim alkoholom ali kot obkladek pri zaprtih poškodbah (npr. pri udarninah).

## Rezultati

Rezultati raziskave so razvrščeni po področjih prve pomoči (rane, ugriz kače in omrzline) kronološko od najstarejših do najnovejših virov (preglednice 1, 2 in 3). Prikazana je tudi uporaba alkohola za zunanjo uporabo in zaužitje.

Uporaba alkohola v prvi pomoči za zunanjo uporabo je bila pri ranah bolj priporočena kot za uživanje, vendar se

Leto	Avtor	Vir	Splošna uporaba	Za zaužitje
1886	Valenta	Kratek navod o prvi pomoči pri nezgodah.	x	✓
1892	Korbelius	Prva pomoč pri nezgodah: v poduk rudarjem in plavžarjem.	✓	✓
1913	Pirc	Prva pomoč v nezgodah.	x	✓
1925	Rus	Prva pomoč: s 40 podobami.	✓	✓
1928	Pirc	Prva pomoč v nezgodah. Tretja izdaja. Za splošno in praktično uporabo.	x	✓
1929	Pirc	Prva pomoč v nezgodah. Peta izdaja.	x	✓
1931	Rus	Prva pomoč. Druga izdaja.	✓	✓
1933	Brecelj	Prva pomoč in reševanje v gorah.	x	x
1944	Rus	Prva pomoč pri nezgodah in nenadnih obolenjih. Četrta izboljšana in pomnožena izdaja.	✓	✓
1949	Ravnikar	Prva pomoč.	x	✓
1950	n.p.	Kaj mora vsak državljan vedeti o prvi pomoči.	x	x
1963	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar.	x	x
1965	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar. Druga izdaja.	x	x
1969	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar. Tretja izdaja.	x	x
1969	Mižigoj	Prva pomoč: kratka poglavja iz prve pomoči za vsakdanjo rabo.	x	x
1979	Radonjić	Prva pomoč in zaščita: za 5., 6., 7. in 8. razred OŠ.	x	x
1982	Derganc	Osnove prve pomoči za vsakogar. Peta dopolnjena izdaja.	x	x
1984	Kalinšek	Nujna medicinska pomoč. Prvi natis. Ljubljana: Univerzum.	x	x
1985	Mižigoj	Preprečujemo nezgode in naučimo se pomagati: priročnik prve pomoči. Šesta predelana in izpopolnjena izdaja.	x	x
1986	Herman	Prva pomoč.	x	x
1987	Kalinšek	Nujna medicinska pomoč. Druga dopolnjena izdaja.	x	x
1998	Webb	Prva pomoč.	x	x
2002	Kovács	Domači zdravnik: hitra pomoč pri vseh težavah.	x	x
2006	Gorjanc	Poškodbe zaradi mraza. V Ahčan U. Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Prva izdaja.	x	x
2007	Hrastnik	Prva pomoč in nujna medicinska pomoč ..., Tretji natis.	x	x
2007	Ahčan	Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Prva izdaja, prvi ponatis.	x	x
2007	Bilban	Prva pomoč v delovnem okolju: priročnik - posodobljeno in skrajšano gradivo. Prvi ponatis.	x	x
2007	Ahčan	Prva pomoč: priročnik za voznike motornih vozil. Prva izdaja.	x	x
2007	Keggenhoff	Prva pomoč – pomagam prvi. 1 Prva izdaja, drugi natis.	x	x
2007	Ahčan	Prva pomoč: priročnik za učence in dijake.	x	x
2007	Milavec	Prva pomoč pri gibanju in bojevanju v gorskem svetu.	x	x
Skupaj dovoljena oziroma priporočena uporaba alkohola			4	9
Legenda: x – ni dovoljeno; ✓ – dovoljeno				
Preglednica 3: Uporaba alkohola v primeru omrzlin				
Table 3: The use of alcohol in case of frostbite.				

1880	1890	1900	1910	1920	1930	1940	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2010
							Rane						
			Pik kače										
							Omrzline						
Preglednica 4:		Priporočljiva uporaba alkohola v prvi pomoči pri ranah, ugrizu kače, omrzlinah in splošni podhladitvi glede na leto objave priporočila v dostopni domači literaturi.											
Table 4:		The recommended use of alcohol in first aid to treat wounds, snakebite and frostbite, depending on the year of publication of the available relevant national literature.											

tudi ta v obdobju po letu 1950 opusti (preglednica 1). Med analiziranimi bibliografskimi enotami samo en vir (Valenta, 1886) priporoča zaužitje alkohola v primeru ran.

Pri ugrizu kače je bilo najdenih več bibliografskih enot (šest), ki priporočajo uživanje alkohola. Prav tako se je uporaba alkohola v prvi pomoči pri ugrizu kače opustila po letu 1969 (preglednica 2).

Literatura na področju prve pomoči pri omrzlinah je vse do leta 1949 vključevala tudi priporočila o uporabi žganja in podobnih alkoholnih pijačah (preglednica 3). Med 31 analiziranimi napotki za prvo pomoč je kar devet priporočil za zaužitje alkohola, za zunanjo uporabo pa štiri.

Natančnejša kronološka razdelitev bibliografskih enot kaže, da se priporočila o uporabi alkohola v prvi pomoči pri ranah in omrzlinah opustijo do leta 1950, medtem ko se uporaba ob ugrizu kače priporoča vse do sredine 60. let (preglednica 4).

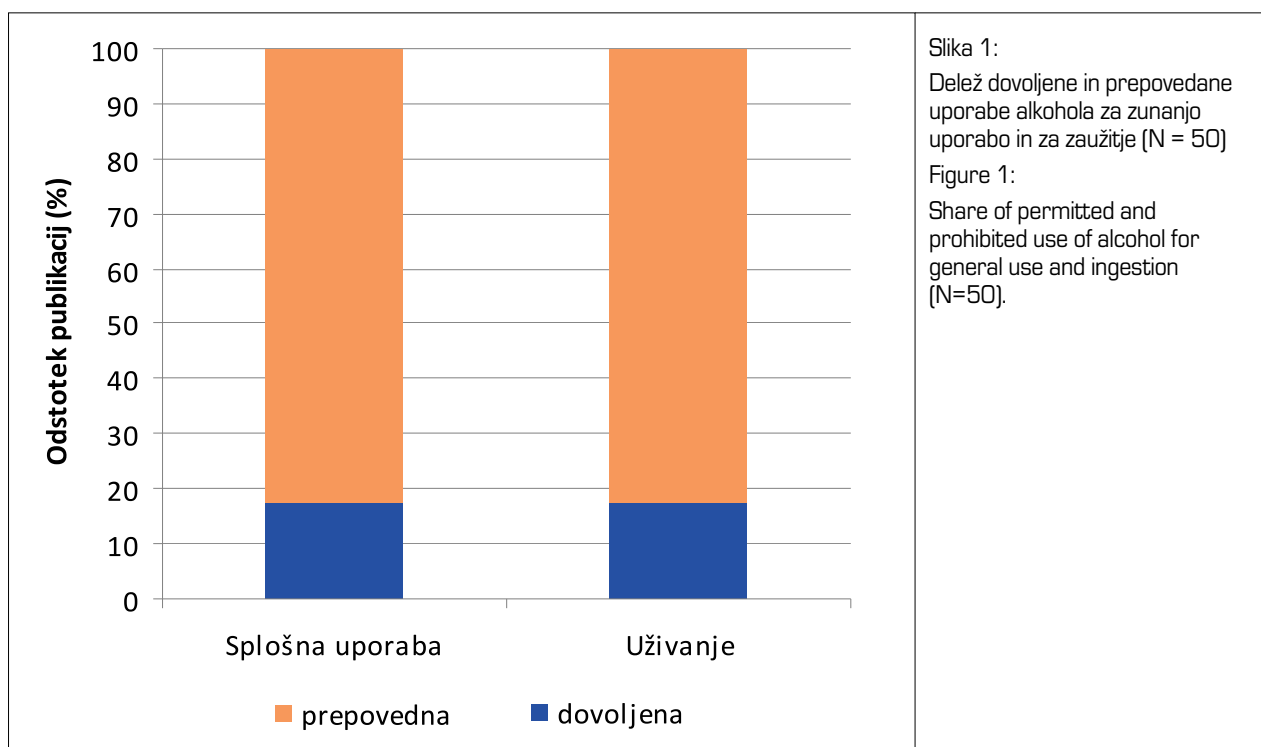
Slika 1 prikazuje priporočeno in prepovedano uporabo alkohola za zunanjo uporabo ter za zaužitje. Iz grafa

lahko razberemo, da se je uporaba alkohola za zunanjo uporabo (33,4 odstotka) in za zaužitje (30,6 odstotka) v prvi pomoči priporočala v podobnih deležih.

## Razprava

### Rane

V starejših virih zasledimo, da se da pri močni izgubi krvi, ki je poleg okužbe ena od glavnih nevarnosti ran, prizadeti osebi piti žganja ali toplega vina: »/.../ se sme dati po žlici vina, kakor je treba, vsako četrto ure ali pa tudi vsacih 5 minut toliko časa, da bolniku odleže, ne pa kar po maseljcu ali še več; ravno tako kofe, žlico dobrega žganja ali ruma« (Valenta, 1886, 12). Pozneje se je za razkuževanje rane in njene okolice uporabljala karbolna kislina, kar je staro ime za fenol ( $C_6H_5OH$ ), ki spada med alkohole. Okoli leta 1925 se je začela za razkuževanje okolice rane (nikoli pa rane) uporabljati tudi jodova tinktura. Jodova tinktura je raztopina joda v etanolu. V slovenski literaturi se je priporočanje uporabe alkohola omejilo z letom 1950, medtem ko je v hrvaškem viru (Petrovčič, 1957) mogoče



zaslediti, da se je uporaba alkohola za čiščenje ran v prvi pomoči priporočala še leta 1957, in sicer, da se naj okolica rane opere z alkoholom ali benzenom, nato naj se rana posuje s sterilnim sulfanilamidom in se jo pokrije.

Čeprav je v Slovenski strokovni literaturi za prvo pomoč od leta 1963 dalje opuščeno razkuževanje globokih ran in njene okolice, bi kljub temu velika večina anketiranih obiskovalcev gora alkohol uporabila za razkuževanje površinske rane (Rožanec, 2009).

*Veljavna priporočila za prvo pomoč:* Predvsem je treba zaustaviti krvavitev, rano pokriti s sterilno gazo, jo obvezati in ud imobilizirati. Poudarja se prepoved kakršnega koli izpiranja globokih ran, razen v primerih, ko gre za ugriznino, opekline ali kemično poškodbo. Rana se v okviru prve pomoči z ničemer ne maže, pri čemer so posebej izpostavljeni domači pripravki, ki jih uporabljajo predvsem starejši ljudje. Površinske rane speremo pod tekočo hladno ali prekuhano vodo oziroma vodo iz plastenke. Rano naj dokončno oskrbi zdravnik v prvih šestih urah po poškodbi (Ahčan, 2006).

## Ugriz kače

Pri pregledu dostopnih virov iz leta 1886 in 1892 nismo zasledili napotka za uporabo alkohola v prvi pomoči ali proti njemu pri kačjem ugrizu. V viru iz leta 1910 pa je zapisano: »Ako koga piči strupena kača, naj pije naravno žganje, kolikor ga sploh more« (Feltgen, 1910, 94) oziroma »mu damo močne alkoholne pijače do pijanosti« (Brezovnik, 1930, 90). Vse do leta 1944 je pri ugrizu kače priporočljiva uporaba alkohola, v viru iz leta 1949 pa zasledimo da pitje žganja bolj škodi kot koristi (Ravnikar, 1949). V hrvaškem viru avtor navaja (Petrović, 1957), da je treba na rano viliti najprej alkohol.

Leta 1963 se alkohol za prvo pomoč v primeru ugriza kače v Sloveniji uporablja le še za razkuževanje kože. Tako je ostalo vse do leta 1969. Po tem letu pa se alkohol ne uporablja več oziroma je le omenjen kot primer nepravilne prve pomoči, ki se je izvajala v preteklosti.

*Veljavna priporočila za prvo pomoč:* V primeru ugriza kače se odsvetujejo tudi preveza uda, križni rez, izsesavanje in izžiganje rane. Zastrupljenec mora mirovati, na prizadetem udu sprostimo tesna mesta (npr. odstranimo nakit, uro), rano očistimo, sterilno obežemo in hladimo z obkladki, ud imobiliziramo ter poskrbimo za prevoz in nujno medicinsko pomoč (Brvar, 2006).

## Omrzline

V pregledanih virih od leta 1886 pa do leta 1949 se je alkohol priporočal pri dajanju prve pomoči poškodovancem z omrzlinami. V virih iz let 1933 in 1950 avtorja tega napotka ne navajata. Od leta 1950 naprej se alkohol ni navajal več kot sredstvo za dajanje prve

pomoči pri omrzlinah. V tujem viru zasledimo priporočilo o uporabi alkohola pri omrzlinah še leta 1976 (Marković, 1976). Po tem letu pa se v literaturi uporaba alkohola pri dajanju pomoči pri omrzlinah omenja le kot nepravilno in zastarelo dajanje prve pomoči.

*Veljavna priporočila za prvo pomoč:* Alkohol je v primeru splošne podhladitve in omrzlin prepovedan, prav tako ne smemo omrzlin drgniti s snegom ali ogrevati s suho toploto ali nad ognjem. Priporočajo se topli napitki, predvsem čaj. Omrzlino je treba sterilno pokriti, rahlo poviti, imobilizirati ter poskrbeti za nujno medicinsko pomoč (Gorjanc, 2006).

## Sklepne misli

V raziskavi o uporabi alkohola v prvi pomoči je bilo ugotovljeno, da se je uporaba alkohola pri ranah močno omejila po letu 1950, pri omrzlinah, predvsem za zaužitje, pa že leto prej. Pri kačjem ugrizu se je alkohol priporočal vse do leta 1969. Prva pomoč je eno od področij, pri čemer se napotki doktrine skozi leta spreminjajo. Tako je prišlo do radikalnega preobrata od priporočene uporabe pa vse do prepovedi alkohola v prvi pomoči pri ranah, kačjem ugrizu in omrzlinah.

Eno od temeljnih pravil za dajanje prve pomoči je zaobseženo v latinskem pregovoru *Primum non nocere* oziroma Najprej ne škodi. Temu principu sledimo z obnavljanjem znanja prve pomoči, ko se seznanimo tudi s spremembami v doktrinarnih napotkih.

## Viri in literatura

1. Ahčan, U., 2006. Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. 1. izdaja. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
2. Ahčan, U., 2007. Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. 1. izdaja, 1. ponatis. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
3. Ahčan, U., Slabe, D., Šutanovac, R., Kosec, L., Rajapakse, R. 2007. Prva pomoč: priročnik za voznike motornih vozil. 1. izdaja. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
4. Ahčan, U., 2007. Prva pomoč: priročnik za učence in dijake. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
5. Bilban, M., 2007. Prva pomoč v delovnem okolju: priročnik - posodobljeno in skrajšano gradivo. 1. ponatis. Ljubljana: ZVD Zavod za varstvo pri delu.
6. Brecej, B., 1933. Prva pomoč in reševanje v gorah. Ljubljana: Osrednji reševalni odsek SPD.
7. Brvar, M., 2006. Zastrupitve. V Ahčan, U. Prva pomoč. Priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
8. Derganc, M., 1963. Osnove prve pomoči za vsakogar. [S.l.]: Jugoslovanski rdeči križ, Glavni odbor Slovenije.

9. Derganc, M., 1965. Osnove prve pomoči za vsakogar. 2. izdaja. Ljubljana: Jugoslovanski Rdeči križ, Glavni odbor Slovenije.
10. Derganc, M., 1969. Osnove prve pomoči za vsakogar. 3. izdaja. Ljubljana: Jugoslovanski Rdeči križ, Republiški odbor Slovenije.
11. Derganc, M., 1976. Osnove prve pomoči za vsakogar. 4. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
12. Derganc, M., 1982. Osnove prve pomoči za vsakogar. 5. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
13. Derganc, M., 1994. Osnove prve pomoči za vsakogar. 6. posodobljena izdaja. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
14. Feltgen, E., 1910. Higijena na kmetih. Celje: V. Spindler.
15. Goodman, P., 2006. Alkohol, droga in tvoje telo. Ljubljana: Grlica.
16. Gorjanc, J., 2006. Poškodbe zaradi mraza. V Ahčan, U. Prva pomoč. Priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
17. Herman, S., 1986. Prva pomoč. Trst: Založništvo tržaškega tiska, Ljubljana ADIT.
18. Hrastnik, V., 2007. Prva pomoč in nujna medicinska pomoč: učbenik za srednje zdravstvene šole za program Tehnik zdravstvene nege pri predmetu zdravstvena nega in prva pomoč v 3. letniku, za program Tehnik zdravstvene nege (PTI) pri predmetu Zdravstvena nega in prva pomoč v 2. letniku, ter program Bolničar/negovalca pri predmetu Pomoč in oskrba v 3. letniku, 3. natis. Maribor: Pivec.
19. 1950. Kaj mora vsak državljan vedeti o prvi pomoči. Ljubljana: Jugoslovanski Rdeči križ, Glavni odbor za Slovenijo.
20. Kalinšek, I., 1984. Nujna medicinska pomoč. 1. natis. Ljubljana: Univerzum.
21. Kalinšek, I., 1987. Nujna medicinska pomoč. 2. dopolnjena izdaja. Ljubljana: DZS.
22. Keggenhoff, F., 2007. Prva pomoč – pomagam prvi. 1. izdaja, 2. natis. Ljubljana: Prešernova družba.
23. Korbelius, V., 1892. Prva pomoč pri neizgledih: v poduk rudarjem in plavžarjem. Dunaj: Manz`ova c. K. Dvorna založna in vseučiliška knjigarna I. Kohlmarkt.
24. Kovács, H., 2002. Domači zdravnik: hitra pomoč pri vseh težavah. Ljubljana: Prešernova družba.
25. Kulka, M., 1903. Navodilo za pouk o glavnih pravilih obrtniškega zdravoslovja in odvratanju neizgled. Dunaj: Cesarsko kraljeva zaloga šolskih knjig.
26. Marković, B. 1976. Prva pomoč. Sarajevo: Skupština Crvenog krsta Bosne i Hercegovine.
27. Milavec, D., 2007. Prva pomoč pri gibanju in bojevanju v gorskem svetu. Ljubljana: Poveljstvo za doktrino, razvoj, izboljševanje in usposabljanje.
28. Mižigoj, M., 1969. Prva pomoč: kratka poglavja iz prve pomoči za vsakdanjo rabo. Ljubljana: Naša obramba.
29. Mižigoj, M., 1985. Preprečujemo neizgled in naučimo se pomagati: priročnik prve pomoči. 6. predelana in izpopolnjena izdaja. Ljubljana: Skupščina Rdečega križa Slovenije.
30. Nolan, J. P., Soarb, J., Zidemanc, D. A., Biarentd, D., Bossaerte, L.L., Deakinf, C., Kosterg, R. W., Wyllich, J., Böttigeri, B. 2010. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2010. Elsevier, Resuscitation 81 1219–1276.
31. Petrovčić, F., 1957. Abeceda prve pomoči Zagreb: Savez izviđača Hrvatske.
32. Pirc, I., 1928. Prva pomoč v neizgledih. 3. izdaja. Za splošno in praktično uporabo. Ljubljana: J. Blasnika Nasl..
33. Pirc, I., 1929. Prva pomoč v neizgledih. 5. izdaja. Ljubljana: Slovenija.
34. Radonjić, M., 1979. Prva pomoč in zaščita: za 5., 6., 7. in 8. razred OŠ. Ljubljana: Univerzum.
35. Ravnikar, T., 1949. Prva pomoč. Ljubljana: Ministrstvo za ljudsko zdravstvo LRS.
36. Rožanec, A. Ozaveščenost gornikov o prvi pomoči. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Visoka šola za zdravstvo.
37. Rus, M., 1925. Prva pomoč: s 40 podobami. Ljubljana: Učiteljska tiskarna.
38. Rus, M., 1931. Prva pomoč. 2. izdaja. Ljubljana: Učiteljska tiskarna.
39. Rus, M., 1944. Prva pomoč pri neizgledih in nenadnih obolenjih. 4. izboljšana in pomnožena izdaja. Ljubljana: Učiteljska tiskarna.
40. Stoppard, M., 2007. Zdravstveni vodnik za vso družino. Ljubljana: Mladinska knjiga.
41. Valenta, A., 1886. Kratek navod o prvi pomoči pri neizgledih. Ljubljana: Kleinmayr & Bamberg.
42. Webb, M., 1998. Prva pomoč. Ljubljana: DZS.
43. 1950. Kaj mora vsak državljan vedeti o prvi pomoči. Ljubljana: Jugoslovanski Rdeči križ, Glavni odbor za Slovenijo.