# CHECKLISTA INTERNISTYCZNA

Ratownictwo Medyczne | MedKrak
Wersja kieszonkowa

## 5 ZASAD BEZPIECZEŃSTWA (wg ITLS)

- [ ] **1.** Ochrona własna — ŚOI, rękawiczki
- [ ] **2.** Bezpieczeństwo miejsca zdarzenia
- [ ] **3.** Liczba poszkodowanych
- [ ] **4.** Czy potrzebna dodatkowa pomoc
- [ ] **5.** Mechanizm zdarzenia / wiek, płeć, waga

## SOS — Skóra / Oddech / Stan świadomości

- [ ] **S — Skóra:** kolor, wilgotność, temperatura, marmurkowatość, wybroczyny
- [ ] **O — Oddech:** czy oddycha? Częstość, tor, wysiłek, szmery słyszalne z odległości
- [ ] **S — Stan świadomości:** reaguje? Kontakt słowny? Orientacja — ACVPU / GCS wstępnie

## OLD CART — WYWIAD BÓLOWY

- [ ] **O — Onset:** Kiedy zaczęło? Nagłe (sekundy) / stopniowe?
- [ ] **L — Location:** Gdzie boli? Promieniuje dokąd?
- [ ] **D — Duration:** Jak długo? Ciągły / napadowy / falujący?
- [ ] **C — Character:** Jaki? Kłujący, piekący, ściskający, rozrywający, tępy?
- [ ] **A — Aggravating/Alleviating:** Co nasila? Co łagodzi? Pozycja, r...
- [ ] **R — Radiation:** Promieniowanie — ramię, żuchwa, plecy, bark, pa...
- [ ] **T — Time/Timing:** Zmienia się? Narastający? Związek z wysiłkiem, ...

## ABCDE — OCENA PODSTAWOWA (bez x — pacjent internistyczny!)

### A — Airway

- [ ] **Drożność** Mówi? Kaszle? Gurgling? Stridor?
- [ ] **Pozycja** Fowlera jeśli duszność, boczna jeśli ryzyko aspiracji
- [ ] **Interwencja** Odessanie, rurka Guedela (NPA jeśli zachowany c... rucha)
- [ ] **C-spine** Tylko jeśli podejrzenie urazu — stabilizacja inline

### B — RTWO Breathing

- [ ] **R — Liczba** Częstość oddechów [N: 12–20/min]
- [ ] **T — Tor** Piersiowy / brzuszny / paradoksalny / Kussmaula
- [ ] **W — Wysiłek** Mięśnie dodatkowe? Praca skrzydełek nosa? Ortopnoë?
- [ ] **O — SpO2** Saturacja [cel ≥94%, POChP: 88–92%]
- [ ] **+Osłuch** Szmery: świsty (astma/POChP), trzeszczenia (obrzęk ...uc/zap. płuc)
- [ ] **+Opuk** Stłumiony (płyn) / bębenkowy (odma/pęcherze rozedmowe)

### C — HR + 4P Circulation

- [ ] **HR** Akcja serca — częstość, miarowość, EKG 12 odprowadzeń
- [ ] **P¹ Napięcie** Twarde / nitkowate / trudno wyczuwalne
- [ ] **P² Obciążenie** Pełne / słabe — objętość wyrzutowa
- [ ] **P³ Nawrót CRT** Powrót włośniczkowy [N: <2s]
- [ ] **P⁴ Ciśnienie** RR obu kończyn — różnica >20 mmHg = nieprawidłowa
- [ ] **+Obrzęki** Obrzęki kończyn, twarzy, wodobrzusze — symetria, poziom

### D — PGMSO Disability

- [ ] **P — Źrenice** Wielkość, symetria, reakcja na światło [N: 3–5mm, żywe]
- [ ] **G — Glikemia** Glukometr [N: 70–140 mg/dl] — hipo i hiperglikemia!
- [ ] **M — Motoryka** Siła i symetria kończyn, uścisk dłoni, próba Mi... az — ...
- [ ] **S — Sensoryka** Czucie, mrowienia, drętwienia, parestezje
- [ ] **O — Objawy neuro** Lateralizacja, afazja, ataksja, dyzartria, oczopląs

### E — 4O Exposure

- [ ] **O¹ Oglądanie** Rany, wysypki, obrzęki, zasinienia, żylaki, żółtaczka, sinica
- [ ] **O² Osłuchiwanie** Serce (tony, szmery), płuca, brzuch (perystaltyka, br...
- [ ] **O³ Opukiwanie** Granice serca i płuc, odgłos opukiwania brzuch, objaw Goldflama
- [ ] **O⁴ Obmacywanie** Brzuch (obrona mięśniowa, Blumberg), wątroba, śle...

# CHECKLISTA INTERNISTYCZNA — BADANIE SZCZEGÓŁOWE

## SAMPLE — WYWIAD SZCZEGÓŁOWY

- ☐ **S — Symptoms:** Objawy główne + towarzyszące — nasilenie, chro...
- ☐ **A — Allergies:** Alergie na leki, pokarmy, kontaktowe — reakcja (pok...
- ☐ **M — Medications:** Leki regularnie i doraźnie — nazwy, dawki, osta...
- ☐ **P — Past medical history:** Choroby przewlekłe, operacje, hospital...
- ☐ **L — Last oral intake:** Ostatni posiłek i napój — kiedy, co (ważne pr...
- ☐ **E — Events:** Co się wydarzyło? Przebieg od początku do teraz — ch...

## GCS — GLASGOW COMA SCALE [3–15 pkt]

**E — Otwieranie oczu**
- **4** Spontanicznie
- **3** Na polecenie
- **2** Na ból
- **1** Brak

**V — Odpowiedź słowna**
- **5** Zorientowany
- **4** Splątany
- **3** Nieodp. słowa
- **2** Dźwięki
- **1** Brak

**M — Odpowiedź ruchowa**
- **6** Wykonuje polecenia
- **5** Lokalizuje ból
- **4** Wycofanie
- **3** Dekortykacja
- **2** Decerebracja
- **1** Brak

**15 — Prawidłowy** | **13–14 — Łagodne** | **9–12 — Umiarkowane** | **≤8 — Ciężkie → intubacja!**

## ACVPU — SZYBKA OCENA ŚWIADOMOŚCI

| A | C | V | P | U |
|---|---|---|---|---|
| **Alert** | **Confusion** | **Voice** | **Pain** | **Unresponsive** |
| Przytomny, zorientowany, reaguje adekwatnie | Splątany — dezorientacja, niespójne myślenie | Reaguje tylko na głos | Reaguje tylko na ból | Brak reakcji — GCS ≤8, chroń drogi! |

## STOPDOS TON — OBJAWY FIZYKALNE (według układów)

### UKŁAD KRĄŻENIA

- **S** ☐ **Szmery:** szmery serca — skurczowe/rozkurczowe, PMI, promieniowanie
- **O** ☐ **Obrzęki:** obrzęki kk. dolnych — symetryczne (NS/hipoproteinemia) vs...
- **+** ☐ **Żyły szyjne:** przepełnienie — prawa NS, tamponada; zapadnięte — h...
- **T** ☐ **Tony:** tony serca — stłumione, trzeci ton (S3=NS), czwarty (S4=przer...
- **T** ☐ **Tętno:** jakość, symetria, niedobór tętna — AF; tętno paradoksalne —...
- **+** ☐ **CRT/Perfuzja:** nawrót włośniczkowy, akral — ciepły vs zimny wstrząs

### UKŁAD ODDECHOWY

- **S** ☐ **Szmery odd.:** pęcherzykowe / oskrzelowe / brak — lokalizacja asyme...
- **O** ☐ **Opukiwanie:** stłumiony (płyn/niedodma) vs bębenkowy (odma/roze...
- **W** ☐ **Świsty/furczenia:** świsty ekspiracyjne (skurcz oskrzeli) / furczenia (w...
- **T** ☐ **Trzeszczenia:** wczesno- vs późnoinspiracyjne — obrzęk płuc, zapalenie
- **D** ☐ **Duszność:** spoczynkowa / wysiłkowa / ortopnoë / duszność napadow...
- **+** ☐ **Kaszel:** suchy / produktywny — kolor plwociny; krwioplucie!

### UKŁAD POKARMOWY

- **S** ☐ **Stłuczenia/Rany:** zasinienia (Cullen, Grey-Turner) — krwiak zaotrzew...
- **O** ☐ **Osłuchiwanie:** perystaltyka — wzmożona (niedrożność) / brak (parali...
- **D** ☐ **Dolegliwości:** nudności, wymioty (treść, krew?), biegunka, zaparcie,...
- **T** ☐ **Tkliwość:** lokalizacja — punkty McBurneya, Murphy'ego, Chełmońsk...
- **P** ☐ **Palpacja:** obrona mięśniowa, Blumberg, wątroba (cm ppbr.), śledziona
- **+** ☐ **Opukiwanie:** wodobrzusze (objaw falowania), granica wątroby, me...

### UKŁAD MOCZOWY / METABOLIZM

- **G** ☐ **Glikemia:** hipoglikemia <70 / hiperglikemia >300 — DKA, HHNS
- **D** ☐ **Diureza:** oliguria (<400ml/d), anuria (<100ml/d), poliuria, kolor moczu
- **+** ☐ **Mocznica:** zapach z ust, encefalopatia, skaza krwotoczna, swędzenie
- **O** ☐ **Objaw Goldflama:** uderzenie pięścią w okolicę L — dodatni = patol...
- **O** ☐ **Obrzęki:** twarzy (nerkowe), kończyn, anasarca — albuminuria?

### UKŁAD NERWOWY

- **M** ☐ **Motoryka:** niedowład — centralny (wzmożone napięcie, Babinski +) v...
- **O** ☐ **Objawy oponowe:** Kernig, Brudziński, sztywność karku — zapaleni...
- **+** ☐ **Mowa/Widzenie:** afazja (Broca/Wernicke), dyzartria, diplopia, zabur...
- **S** ☐ **Sensoryka:** zaburzenia czucia — dermatom, poziom, dysocjacja czucia
- **R** ☐ **Reflexy:** odruchy głębokie — wzmożone (OUN) / osłabione (obwód)
- **+** ☐ **Orientacja:** czas, miejsce, osoba — ocena funkcji poznawczych

## NOTATKI / CZAS ZDARZEŃ