



PIRMA PAGALBA P→P→P (patikrink→pakviesk→padėk)

STABILI ŠONINĖ PADĖTIS.

Guldomas nukentėjęsysis visuomet, kai jis nesąmoningas, tačiau kvėpuoja arba po gaivinimo, kai atsirado kvėpavimas.

Kuo ji naudinga:

- Žmogus stabiliai guli.
- Lieka atviri kvėpavimo takai.
- Jei žmogus vemia ar kraujuoja, neužspringsta.

<https://www.youtube.com/watch?v=o0p6fNidi8Q>

SUAUGUSIO ŽMOGAUS GAIVINIMAS

Įvykus širdies sustojimui, gyvybiškai svarbu yra simptomų atpažinimas, skubiosios pagalbos tarnybų iškvietimas telefonu 112 ir šalia esančių stebėtojų pradinio gaivinimo atlikimas. Raktiniai ženklai šioje situacijoje yra sąmonės ir kvėpavimo nebuvimas.

SVARBU!

Nesąmoningas ir nekvėpuoja → skambinti 112 → atlikti 30 krūtinės ląstos paspaudimų → atlikti 2 įpūtimus → tęsti gaivinimą, kol atneš defibriliatorių; žmogus atsigaus; atvyks GMP.

<https://www.facebook.com/watch/?v=215899296876701>

VAIKO GAIVINIMAS

SVARBU!

Nesąmoningas ir nekvėpuoja → skambinti 112 → atlikti 5 įpūtimus → patikrinti gyvybines funkcijas, jei jų nėra → atlikti 30 krūtinės ląstos paspaudimų → atlikti 2 įpūtimus → tęsti gaivinimą, kol atneš defibriliatorių; žmogus atsigaus; atvyks GMP.

<https://www.15min.lt/video/pirmoji-pagalba-kaip-gaivinti-nekvėpuojanti-vaika-52821>

SPRINGIMAS/UŽSPRINGIMAS

Užspringimas - kai maistas ar svetimkūnis, esantis burnoje, patenka ne į stemplę, bet į kvėpavimo takus ir sutrikdo orui patekti į plaučius. Galimi du užspringimo variantai: visiškas ir dalinis.

Dalinio užspringimo metu svetimkūnis susiaurina kvėpavimo takus, tačiau jų visiškai neužkemša.

Požymiai: žmogus sąmoningas, gali kosėti ir kalbėti.

Visiškas užspringimas įvyksta tuomet, kai svetimkūnis yra didesnis už balso klostėmis ribotą angą (jeigą į trachėją) ir, įstrigęs šioje vietoje, ją visiškai užkemša.

Požymiai: žmogus griebiasi už gerklės; negali kalbėti; silpnas ir neveiksmingas kosulys; sunkėja kvėpavimo nepakankamumas; sąmonės netekimas.

SVARBU!

Dalinio užspringimo metu: *stebėti užspringusį žmogų → nepalikti jo vieno → paskatinti jį kosėti.*

Visiško užspringimo metu: *5 kartus delnu suduoti į tarpumentę, jei tai nepadeda → atlikti 5 Heimlich'o stūmimus (Heimlich'o manevras atliekamas apkabinant žmogų iš nugaros ir uždėjus abi rankas šiek tiek po šonkauliais stipriai spustelint).*

Šiuos veiksmus atlikti pakaitomis - 5 stukteliųjimai į tarpumentę ir 5 Heimlich'o stūmiai - kol žmogus išpjaus svetimkūnį arba neteks sąmonės.

<https://www.delfi.lt/video/sveikata-tv/ka-daryti-uzspringus-suaugusiam-zmogui-80713407>

KRAUJAVIMAS

Arterinis kraujavimas – tai pulsuojanti trykštanti šviesiai raudono kraujo čiurkšlė.

Veninis kraujavimas – tai plūstantis ar silpna srove tekantis (priklausomai nuo pažeistos veninės kraujagyslės dydžio) tamsiai raudonas kraujas.

Kapiliarinis kraujavimas – negausus kraujavimas, kraujas teka, „rasoja“ iš pačių smulkiusių kraujagyslių (kapiliarų).

Vidinis – kai kraujuoja į vidų (pilvo ar krūtinės ertmę, kaukolės dėžę ar tarp raumenų), šio kraujavimo nematome, todėl sunku nustatyti. **Požymiai:** žmogus išblykšta, krečia drebulys, pila šaltas prakaitas, dažnas paviršutinis kvėpavimas, dažnas silpno prisipildymo pulsas, troškulys, silpnumas, nerimas, gali nualpti, prarasti sąmonę.

SVARBU!

Bet kokį kraujavimą reikia kuo greičiau sustabdyti, nes praradus daugiau kraujo, krenta kraujospūdis, sutrinka smegenų aprūpinimas deguonimi ir maisto medžiagomis, ištinka šokas ir, laiku nesuteikus pagalbos, mirtis.

Arterinio, veninio kraujavimo metu: uždėti sterilų tvarstį → virš žaizdos marlės/vatos kelių sluoksnių paketas → sutvarstyti → kraujuojančią galūnę pakelti aukščiau širdies lygio.

<https://www.youtube.com/watch?v=zExbKqsiiCY>

<https://www.youtube.com/watch?v=HT9gD00-p8c>

STUBURO TRAUMOS

Susižaloję nugarą ar kaklą, kartu gali susižaloti ir stuburą bei pažeisti stuburo smegenis. Patyręs tokią traumą žmogus dažniausiai lieka neįgalus. Tačiau, jei neįtarę sužalojimo judiname nukentėjusį, galime dar labiau pažeisti stuburą. **Požymiai:** traumotas žmogus nesąmoningas; negali pajudinti galūnių (paralyžuotas); atsiranda skausmas minkštųjų audinių sužalojimui stuburo projekcijoje, deformacija stuburo srityje; jutimų sutrikimai (deginimas, dilgčiojimas).

SVARBU!

Jei įtari stuburo pažeidimą, nekeisti sužeistojo padėties (jei situacija negresia jo gyvybei) → skubiai kviešti greitąją medicinos pagalbą 112.

KAULŲ, RAUMENŲ, SĄNARIŲ TRAUMOS

Požymiai: Traumos vietoje patinimas, kraujosruva, skausmas, formos pasikeitimas, judesių sutrikdymas, atraminės funkcijos praradimas, deformacija ir t.t.

SVARBU!

Prilaikyti sužalotą vietą, stengtis nejudinti → imobilizuoti pažeistą vietą taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeistos vietos nejudėtų → kreiptis į gydymo įstaigą.

<https://svarbuszingsnis.lt/kaulu-luziai/>

NUDEGIMAI/NUPLIKYMAI

Pažeidimo sunkumas priklauso nuo nudegimo laipsnio, ploto ir vietos, jeigu nudega trečdalis ir daugiau kūno, toks nudegimas dažnai mirtinas. **Požymiai:** I° - odos paraudimas, patinimas, skausmas; II° - pūslės; III° - pažeisti gilesni odos sluoksniai, atsiranda žaizdos; VI° - audinių suanglėjimas.

Audinių ar organų sužalojimas, sukeltas išorinio faktoriaus.

SVARBU!

Nudegimo vietą vėsinti dideliu kiekiu kambario temperatūros (18-20 °C) vandeniu, geriausia tekančiu, ne mažiau 10 min. → aptvarstyti steriliu tvarsčiu visą nudegimo plotą → kreiptis į gydymo įstaigą.

<https://www.facebook.com/watch/?v=2466934566874895>

HIPOTERMIJA (KŪNO SUŠALIMAS)

Tai būseną, kai organizmo temperatūra nukrenta iki žemesnės nei reikalinga palaikyti organizmo funkcionavimą (žemiau - 35°C). **Požymiai:** drebulys, šalta, blyški oda, apatija, dezorientacija, mieguistumas, sutrikusi sąmonė, lėtas ir paviršutiniškas kvėpavimas, lėtas ir silpnėjantis pulsas.

SVARBU!

Šilta patalpa, sausi drabužiai, galva būtinai apdengta → nuimti visus veržiančius daiktus (pirštines, žiedus ir t.t.) → užkloti folio paklode → jei sąmoningas šilti gėrimai ir kaloringas maistas → kviesti GMP.

<https://ligos.lt/lt/terminai/hipotermija/>

ALERGINĖS REAKCIJOS

Tai žmogaus organizmo apsauginės sistemos (imuniteto) nenormali reakcija į alergiją sukėlusią medžiagą. **Požymiai:** niežėjimas, paraudimas, patinimas, bėrimas, bendras silpnumas, galvos svaigimas, šaltas prakaitas, pykinimas ir vėmimas, dusimas, kraujospūdžio kritimas, sąmonės praradimas.

SVARBU!

Įvertinti simptomus ir požymius → išsiaiškinti kiek žmogus žino apie savo alergijas ir jei turi savo vaistų padėti jais pasinaudoti → jei būklė negerėja yra apsunkintas kvėpavimas kviesti GMP 112 telefonu informuoti apie simptomus.

<https://svarbuszingsnis.lt/anafilaksija/>

APSINUODIJIMAS

Bet kokios toksinės medžiagos patekimas į virškinimo traktą arba kraujotaką. Toksinės medžiagos į organizmą gali patekti per odą, virškinimo sistemą (nurijus), plaučius įkvėpus, ar kraują. Vaistai, tiek receptiniai, tiek nereceptiniai gali būti nuodingi juos perdozavus. Apsinuodijimo požymiai skiriasi, priklausomai nuo nuodų. **Požymiai:** sąmonės sutrikimas, kliedesiai ir sąmonės netekimas, vėmimas (kartais krauju), pilvo skausmas, viduriavimas, sutrikusi širdies veikla, traukuliai.

SVARBU!

Nuraminti nukentėjusį → išsiaiškinti apsinuodijimo priežastis → kviesti GMP telefonu 112 ir suteikti kuo daugiau informacijos → nepalikti vieno → jei prarado sąmonę ir nekvėpuoja pradėti gairinti (30 krūtinės ląstos paspaudimų ir 2 įpūtimai).

<https://svarbuszingsnis.lt/pirmoji-pagalba-apsinuodijus/>

<https://www.sveikatosbiuras.lt/naujienos/smalkes-ka-privalome-zinoti/>

ŪMIOS BŪSENOS

Tai gyvybei grėsmingi atvejai, kai skubi pagalba reikalinga nedelsiant. Pagalbos tikslas – užtikrinti skubų ir tinkamą pagalbą asmeniui.

Infarktas (miokardo infarktas) – širdies kraujotakos pablogėjimas. Požymiai: užsitęsęs stiprus skausmas už raktikaulio, dusulys, bendras silpnumas, gausus prakaitavimas, pelenų spalvos oda ir pamėlusios lūpos, silpna ir neritmiškas pulsas.

Insultas – smegenų kraujotakos sutrikimas. Požymiai: staiga tirpsta viena kūno pusė, sutrinka kalba, orientacija, sutrinka rega viena akimi, sutrinka pusiausvyra, svaigsta galva, jaučiamas stiprus galvos skausmas, bendras silpnumas.

SVARBU!

Įvertinti simptomus ir požymius → Nukentėjusį nuraminti, pasodinti patogiai → kuo skubiau kviesti GMP telefonu 112 informuojant apie simptomus → nepalikti vieno → jei prarado sąmonę ir nekvėpuoja pradėti gairinti (30 krūtinės ląstos paspaudimų ir 2 įpūtimai).

<https://svarbuszingsnis.lt/insultas>

<https://svarbuszingsnis.lt/miokardo-infarktas/>