

Pirmosios pagalbos reikšmė ir jos teikimo principai nukentėjusiems nuo traumų bei nelaimingų atsitikimų metu

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokymo skyriaus visuomenės sveikatos edukologė Vida Dubinskienė perspėja, kad pirmosios pagalbos reikšmė yra didžiulė tolesniam paciento gydymo eigai, nes greitosios pagalbos medikai ne visada suspėja žaibiškai atvykti į nelaimės vietą, todėl nelaimingo atsitikimo baigtis dažnai būna gyvybės ir mirties klausimas, kuris iš esmės priklauso nuo mūsų pačių.

Sugaištas laikas gali būti lemiamas nukentėjusio žmogaus gyvybei. Labai svarbios pirmosios 10 minučių, vadinamosios – atominės minutės. Jei ištikus staigiai mirčiai gaivinimas pradedamas iš karto ar praėjus ne daugiau kaip 4 minutėms, yra didelė kvėpavimo ir širdies veiklos atkūrimo tikimybė. Po 4 minučių tikimybė labai sumažėja, prasideda smegenų pažeidimas.

Daugeliu atveju, įvykus nelaimingam atsitikimui, svarbu nesutrikti, neišsigąsti, o vadovautis sveiku protu, įvertinti riziką, apsaugoti save, aplinkinius, nepakenkti nukentėjusiajam ir suteikti jam pagalbą, kol atvyks medikai.

Pirmoji pagalba, tai paprasti tikslingi veiksmai, naudojant turimas pirmosios pagalbos teikimo priemones ar kitokias priemones bei medžiagas, siekiant išsaugoti nukentėjusiojo gyvybę ar sustabdyti sveikatai žalingus veiksmus.

Labai svarbus pirmosios pagalbos veiksmų nuoseklumas. Jų sekai atsiminti naudojama formulė P–P–P (Patikrink, Paskambink, Padėk).

Svarbiausias tikslas, suteikiant pirmąją pagalbą, yra išsaugoti nukentėjusiojo ar ūmiai susirgusio žmogaus gyvybę. Svarbu atpažinti pavojingą būklę, iškviešti medikus (skambinti tel. 112, Teo tinklo – 03, Omnitel – 103, Bitė, Tele-2 – 033), įvertinti pagrindines gyvybines funkcijas – sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą ir nedelsiant pradėti žmogų gaivinti, kol atvyks medikai.

Jei nukentėjusysis sąmoningas, reikia apžiūrėti ar nėra kraujavimo, žaizdų, lūžių.

Jei nukentėjusysis prarado sąmonę – atlaisvinti kvėpavimo takus atlošiant galvą ir pakeliant apatinį žandikaulį, nes nukentėjusio, praradusio sąmonę, liežuvio šaknis ir antgerklis gali užkristi ir užtvirti kvėpavimo takus.

Kitas svarbus tikslas – neleisti būklei blogėti ir apsaugoti nuo naujų sužeidimų. Nukentėjusio žmogaus būklė bet kada gali pasikeisti, todėl labai svarbu tikrinti sąmonę (bendrauti su nukentėjusiuoju, jį šnekinti), kvėpavimą (stebėti kvėpavimą, jo dažnį), kraujotaką (čiuopti miego arterijos pulsą). Įvertinti galimą pavojų sau, aplinkiniams, nukentėjusiajam. Galimi pavojai – ugnis, dūmai, sklindančios dujos, krintančios nuolaužos, gilus vandens telkinys, eismo judėjimas ir pan. Būtina imtis visų įmanomų atsargumo priemonių.

Trečias svarbus tikslas – pasirūpinti gijimu. Nukentėjęs žmogus apžiūrimas nuo galvos iki kojų. Jeigu reikia – sutvarstomos žaizdos, imobilizuojami lūžę kaulai. Svarbu pasirūpinti, kad nukentėjusiojo kūno padėtis būtų patogi, ir jį šiltai apkloti, kad nesušaltų.

Teikiant pagalbą, reikia naudoti apsaugines priemones nuo užkrečiamųjų ligų, plintančių per kraują ar kitus biologinius organizmo skysčius (pvz., hepatito B, hepatito C, ŽIV), oro lašeliniu būdu: kosint, čiaudint, kalbant (pvz., tuberkuliozės). Jei yra galimybė, reikia nusiplauti rankas su muilu, užsimauti gumines pirštines arba apsvynioti rankas plastikiniu maišeliu.

Atliekant dirbtinius įpūtimus, svarbu naudoti apsauginę kaukę, tvarstį ar audinio gabalėlį. Kiekvienam nukentėjusiajam reikėtų naudoti atskiras higienos priemones.

Suteikus pirmąją pagalbą – tvarsliaivą, higienos priemones ir kitus naudotus daiktus sudėkite į plastikinį maišelį, o paskui ir į kitą maišelį. **Nepamirškite nusiplauti rankų su muilu!**