

Nardymas: sveikatai ir gyvybei pavojingi šuoliai pražūtin

Meteorologų pranešimai apie artėjančius šiltus ir karštus orus yra gera žinia mėgstantiesiems maudytis atvirose vandens telkiniuose. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai primena apie saugų ir atsakingą poilsį prie vandens, pabrėždami, kad skaičiai traumų ir sužalojimų suvestinėse labiausiai priklauso ne nuo medikų ar saugos specialistų darbo, o nuo pačių poilsiautojų elgsenos.

Lietuvoje kasmet labai sunkiai susižaloja net kelios dešimtys jaunų žmonių, kurie nardė maudynių metu. Ypač skaudžios kaklo slankstelių lūžimų pasekmės. Kojų lūžiai ir kiti sužeidimai, patirti šokant į vandenį „kareivėliu“, vasaros maudynių traumų sąrašė yra antroje vietoje. Stipriai susipjaustyti kojas galima ir į dygius, aštrius augalus ar užlipus ant stiklo šukių, skardinių. Visų šių traumų galima išvengti.

Didžiulė rizika susižaloti

Nerdami į vandenį galva žemyn daugiausiai susižaloja jauni vyrai. Nardyti dėl pramogos, tačiau neturint tam jokių įgūdžių, ypač mėgstama Rytų Europos šalyse. Kitaip yra Vakarų Europoje (išskyrus Lenkiją), kur traumas dėl nardymo skaičiuojamos ne dešimtimis, o vienetais. Australijoje, šalyje, kurioje gyvena per 19 mln. žmonių, tokių sužalojimų būna vos keletas per metus. Neurochirurgai gerai sutvirtina pažeistą stuburą, tačiau nė vienas pasaulio gydytojas dar nepagydydė sužalotų nugaros smegenų ir negražino žmogaus į visavertį gyvenimą.

Jei panėrus galva atsitrenkiama į kokią nors kliūtį (akmenį, vandens telkinio dugną ar kt.), ypač didelė tikimybė pažeisti stuburo kaklo dalies slankstelius. Jeigu jie lūžo, bet nedeformavo stuburo kanalo ir nesužalojo nugaros smegenų ir nervų, neįgalumo pavyks išvengti.

Maždaug dešimtadalis pacientų, patekusių į Lietuvos gydymo įstaigas dėl susižalojimų nardant, neišgyvena, apie 25 proc. lieka neįgalūs. Asmenys, nepatekę į gydymo įstaigas, kurie susižalojo stuburą nerdami į vandenį ir mirė iš karto, dažnai priskiriami paskendusiuųjų skaičiui.

Nenardykit!

Šuoliai į vandenį galva žemyn – pavojingiausias ir rizikingiausias laisvalaikio būdas paplūdimyje. „Ne-nar-dy-kit!“ – toks Evaldo (vardas pakeistas) prašymas ir įspėjimas. Dvidešimtmetis vyras susižalojo panėręs, kaip jam atrodė, saugioje vietoje: „Nėriau ir net galva į nieką neatsitrenkiau. Ne nuo tiltelio šokau, o nėriau įsibridęs į vandenį ir atsispyręs kojomis nuo dugno. Tvenkinys buvo privačioje valdoje, man atrodė, jog gilus. Viena neatsargi sekundė – ir ne mano nervai, o gyvenimas nutrūko.“

Po traumos Evaldas nebegali vaikščioti. Jo nuomone, nardymo šokant galva žemyn draudimai turi būti tokie pat dažni, matomi ir net agresyvūs kaip, pavyzdžiui, dantų šepetėlių reklama – ji per televiziją transliuojama kasdien ir ne vieną kartą. Išlaidos tokiai socialinei reklamai atsipirktų labai greitai. Juk valstybė neįgalų žmogų gydo, reabilituoja, skiria pašalpas ir kt. Kai automagistralių informaciniuose skyduose vairuotojai mato tame kelyje žuvusiųjų ir sužeistųjų skaičių, juos tai drausmina, įspėja.

Dvidešimt ketverių Pijaus (vardas pakeistas) negalios priežastis ta pati: „Panirau ir staiga viskas dingo. Šalta. Nejaučiau rankų ir kojų, galėjau pajudinti tik galvą. Stipriai skaudėjo kaklą, kojų nejaučiau ir tada, kai draugai mane ištraukė. Jie automobilyje mane pasodino (didelė klaida: nukentėjusysis turi būti vežamas gulintis – *aut. past.*), kaklą apvyniojo rankšluosčiu. Kaip svarbu kiekvienam mokėti teikti pirmąją pagalbą! Taip ir atvežė į kliniką. Net priėmimo skyriuje kaklo įtvoro medikai neuždėjo. Sąmonę tai prarasdavau, tai atgaudavau. Vėliau draugas pasakojo, kad, kol sėdintį (!) vežė koridoriais į reikiamą skyrių, kelis kartus kilnojo vis į kitą vežimėlį. Tokia įstaigoje tvarka: vežimėlis „priklauso“ tam tikram skyriui, išvažiuoti juo į kitą skyrių negalima. Mane vis kilnojo ir kaskart netekdavau sąmonės. Buvo diagnozuotas 6-ojo kaklo slankstelio skeveldrinis lūžis, atlikta operacija. Dvi savaitės skyriuje, tada reabilitacija. Kineziterapeutai skatino kiek įmanoma daugiau mankštintis. Kojos liko nejudrios. Iš pradžių nepakluso ir rankos, vežimėlio ratų

pajudinti negalėjau. Buvo beprotiškai sunku. Pamažu stiprėjau, įstojau į universitetą. Kasdienybėje tebėra sudėtinga.“

Draša, kurios nereikia

„Nugaros smegenys – tarsi pluoštas laidų, kurie jungia galvos smegenis su kūnu ir lemia valingus judesius, – aiškina Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Neurochirurgijos klinikos Stuburo neurochirurgijos skyriaus vadovas dr. Bronius Špakauskas. – Šis ryšys užtikrina žmogaus galimybę judinti rankas ir kojas, vaikščioti, atlikti įvairius darbus. Jei dėl nugaros smegenų nervų ir kitų struktūrų pažeidimo šis ryšys nutrūksta, gali stipriai nukentėti gyvenimo kokybė. Stipriai sutrikdytų funkcijų bei sužalotų nugaros smegenų visiškai atkurti kol kas neįmanoma, nors šiuolaikinio mokslo ir praktikos pasiekimai nuteikia viltingai.

Apmaudu, kad jaunų žmonių noras rizikuoti gali pastūmėti neatsargiai elgtis. Tokio elgesio pasekmės – mirtis arba neįgalumas visam gyvenimui. Galva atsitrenkus į dugną (akmenį, kelmą, šaką), staigiai pakreipiama galva, stuburas atlošiamas arba sugniuždomas, lūžta arba išnyra kaklo (dažniausiai) slanksteliai. Pavojingiausia, jei lūždami arba išnirdami jie pažeidžia smegenis. Dėl to sutrikdomos gyvybinės funkcijos, ištinka rankų bei kojų paralyžius.

Kaklinę stuburo dalį sudaro septyni slanksteliai. Kuo aukštesnis slankstelis lūžta, tuo trauma pavojingesnė. Ypač pavojingas antrojo kaklo slankstelio lūžimas, nes ties juo yra pailgosios smegenys ir gyvybiškai svarbūs nugaros smegenų centrai, kuriuos pažeidus sutrinka kvėpavimas ir širdies veikla. Dauguma žmonių, patyrusių tokias traumas, tiesiog nuskęsta įvykio vietoje.“

Mėgėjiško nardymo dr. Bronius Špakauskas rekomenduoja apskritai atsisakyti. Tokiems šuoliams reikia tinkamo pasirengimo ir įgūdžių. Juk sportininkai, atliekantys šuolius į vandenį, ilgai treniruojami baseine. Akrobatas pereina lynu, ištemptu tarp dviejų daugiaaukščių pastatų, bet tai gali tik todėl, kad ilgai rengėsi, treniravosi. O jauni narsuoliai, dažnai įkaušę, nei ruošęsi, nei treniravęsi, neria stačia galva į vandenį nežinomose vietose. Mažiau rizikuojama šokant į vandenį kojomis žemyn, tačiau ir toks būdas nėra visiškai nerizikingas.

Skaudžių traumų, patirtų nardant, nemažėja. Lietuvos neurochirurgams Klaipėdoje, Panevėžyje, Šiauliuose, Vilniuje ir Kaune kasmet tenka apsirūpinti stuburo slankstelių kūno pakaitalais ir metalinėmis plokštelėmis 40–60-čiai nardytojų. Patyrusieji sunkias kaklo slankstelių traumas dažniausiai lieka neįgalūs.

Nardymas nėra saugus laisvalaikis, – įspėja Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai. Nardant stipriai rizikuojama sveikata ir gyvybe.

Nenardykite, nes:

- vandens telkinių, kuriuose nardyti būtų saugu, nėra. Susižaloti galima bet kuriame vandens telkinyje;
- nardymui reikalinga tinkama vieta, specialus pasirengimas. Nepasiruošus, nesimokius nėrimo technikos vadovaujant treneriui, nardyti negalima.

Maudykitės saugiai:

- reikėtų maudytis tik tam skirtose vietose – baseine ar paplūdimio teritorijoje;
- net ir jums žinomos maudynių vietos – tvenkinio, upės ar ežero – dugno reljefas gali kisti. Gali būti ką tik įmestų šakų, akmenų ar kitų daiktų;
- maudynių vietoje įvertinkite gylį, iš pradžių įbriskite į vandenį ir patikrinkite dugną, ypač, jei toje vietoje lankotės pirmą kartą;
- poilsiaudami prie vandens nevirtokite alkoholinių gėrimų ar kitų svaigalų.

Jeigu atsidūrėte maudynių vietoje, kurioje žmogus nėra ir, tikėtina, susižalojo stuburą:

- būtinai skubėkite padėti;
- negalima nukentėjusio žmogaus sodinti, negalima sukioti jo liemens;
- nukentėjusįjį guldykite ant tvirto pagrindo, imobilizuokite kaklą, prilaikydami savo rankomis arba priemonėmis, kurias turite: rankšluosčiais, porolono juosta ar kt., kad galva nejudėtų;
- jeigu nukentėjusysis nekvėpuoja, atlikite dirbtinį kvėpavimą „iš burnos į burną“ arba „iš burnos į nosį“ pagal bendruosius skubios pagalbos teikimo reikalavimus; gaivindami pernelyg neatloškite nukentėjusiojo galvos, tik šiek tiek pastumkite apatinį žandikaulį į priekį;
- kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą. Kol atvyks medikai, stebėkite nukentėjusiojo sąmonę, kvėpavimą, pulsą. Negalima transportuoti nukentėjusiojo savo automobiliu, laukite, kol atvyks medikai.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos Sveikatos mokymo skyriaus visuomenės sveikatos administratorė Danguolė Andrijauskaitė