

Kaip atpažinti žmogaus gyvybei pavojingą būklę

Susirgti ūmine liga ar susižaloti gali bet kas, bet kada ir bet kur: gatvėje, darbovietėje ar namuose. Todėl labai svarbu atpažinti pavojingą būklę, įvertinti situaciją ir greitai priimti teisingus neatidėliotinus sprendimus, kurie gali išgelbėti gyvybę. Sugaištas laikas gali būti lemiamas nukentėjusio žmogaus gyvybei ar sveikatai.

Pavojų žmogaus sveikatai ir gyvybei gali lemti ūminės ligos: miokardo infarktas, insultas, alerginė reakcija, traukuliai ir kt. įvairūs sužeidimai, organizmo funkcijų sutrikimai.

Ypač pavojingos būklės, kai sutrinka sąmonė, kvėpavimo, kraujotakos, galvos smegenų veikla ir kitos organizmo funkcijos. Kritinės būklės metu sutrinka organizmo gebėjimas išotinti kraują deguonimi ir jį pernešti į visus organus. Sveikatai pavojingos būklės metu organizmas sugeba pernešti kraują į visus organus, tačiau ši būklė lengvai gali pereiti į gyvybei pavojingą būklę.

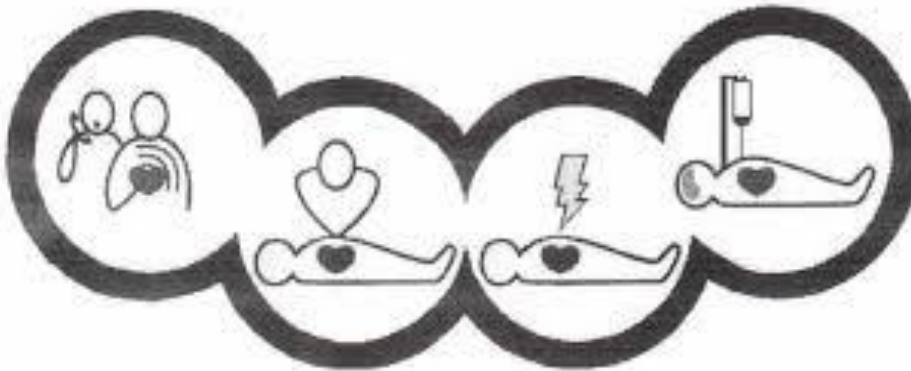
Daugeli staigios mirties atvejų įvyksta esant tarp žmonių, kurie turėtų atpažinti pavojingą būklę, kviesti pagalbą bendruoju pagalbos telefonu 112 arba greitosios pagalbos telefonu 033 ir, jei įmanoma, panaudoti automatinį išorinį defibriliatorių. Pavojingą būklę nustatyti padeda išoriniai požymiai – tai neįprastas garsas (pvz.: klyksmas, dejonė arba pagalbos šauksmas, neįprasta tyla ir kt.), neįprastas vaizdas (pvz.: išberti vaistai, kibirkštys, dūmai, ugnis, sudužęs stiklas, kritimas iš aukščio, eismo įvykis ir kt.), neįprasta išvaizda, elgsena (pvz.: žmogus nesąmoningas, sumišęs, sunkiai, netolygiai kvėpuoja, neaiški kalba, sutrikusi koordinacija, mieguistumas, prakaitavimas, žmogus išblyškęs, paraudęs, pamėlynavęs, rankomis apkabinęs kaklą rodo, kad užspringo ir kt.), neįprasti kvapai (pvz.: neįprasti toje aplinkoje, stipresni, negu įprasta ir pan.). Apžiūrėkite, gal žmogus ant riešo nešioja specialią apyrančę, rodančią, kad jis serga tokiomis ligomis kaip epilepsija, cukrinis diabetas, širdies liga, alergija ar kt.

Atpažinę pavojingą būklę, privalote įvertinti situaciją, nuspręsti, ar įvykio vieta yra saugi. Nesiartinkite prie nukentėjusiojo, neįsitikinę, kad jums pačiam negresia pavojus (nėra gaisro, dūmų, dujų kvapo, sprogo ar užgriuvimo pavojaus ar kt.). Jei galite, užtikrinkite nukentėjusiojo saugumą, pašalinkite pavojų gyvybei keliančius daiktus. Atlikite pirminį nukentėjusiojo būklės įvertinimą atsargiai pajudindami. Jeigu reaguoja, taigi yra sąmoningas, paklauskite kas atsitiko ir, jei įmanoma, suteikite pagalbą, nepalikite nukentėjusiojo vieno, reguliariai vertinkite jo būklę, kol atvyks medikai.

Jei nereaguoja, yra be sąmonės, paprašykite šalia esančio žmogaus paskambinti pagalbos telefonu ir, jei įmanoma, atnešti automatinį išorinį defibriliatorių. Atverkite kvėpavimo takus, atlošdami galvą ir pakeldami apatinį žandikaulį už smakro. Laikydami atvirus kvėpavimo takus, vertinkite kvėpavimą, savo skruostą priartinę prie

nukentėjusiojo kvėpavimo takų žiūrėdami, klausydami ir jausdami ne ilgiau kaip 10 sekundžių. Stebėkite krūtinės judesius, klausykitės kvėpavimo garsų, jauskite oro srovę ant savo skruosto. Nukentėjusysis gali kvėpuoti nereguliariai, lėtai ar triukšmingai. Tokio kvėpavimo nevertinkite kaip normalaus. Jei kyla nors mažiausia abejonė ar kvėpavimas yra normalus, vertinkite jį kaip sutrikusį.

Įsidėmėkite, kad nukentėjusiojo gyvybines funkcijas būtina įvertinti labai greitai! Jei ištikus staigiai mirčiai pradinis gaivinimas pradedamas, praėjus ne daugiau kaip 4 minutėms, yra didelė širdies veiklos ir kvėpavimo atkūrimo tikimybė. Po 4 minučių ji labai sumažėja, prasideda smegenų pažeidimas. Veiksmi, teikiant pirmąją pagalbą staigios mirties ištiktam nukentėjusiam žmogui, nusakomi „gyvybės grandinės“ sąvoka: iškviešti pagalbą – pradinis gaivinimas – defibriliacija – specializuotas gaivinimas. Jūs atsakote už pirmąsias gyvybės grandinės dalis: kvalifikuotos pagalbos iškvietimą telefonu 112 ar kitu 033 numeriu, pradinį gaivinimą ir defibriliaciją automatinio išorinio defibriliatoriumi. Tai reikia padaryti kuo anksčiau!



Gyvybės grandinė (Koster ir kt., 2010)

Jeigu kvėpavimas sutrikęs ar išnykęs, atlikite krūtinės ląstos paspaudimus: atsiklaupkite šalia nukentėjusiojo šono, atplėškite drabužius nuo krūtinės ląstos. Vienos rankos delno pagrindą padėkite nukentėjusiajam krūtinkaulio centre (spenelių lygyje). Antros rankos delno pagrindą uždėkite ant pirmosios rankos ir per alkūnę ištiestomis rankomis krūtinkaulį spauskite gilyn apie 5 - 6 cm statmenai stuburo link. Nespauskite pilvo ar krūtinkaulio apatinio galo. Per minutę paspauskite krūtinkaulį 100 kartų (bet ne daugiau kaip 120 kartų per minutę). Paspaudimo ir atleidimo trukmė turi būti vienoda. Jei įmanoma, paprašykite šalia esančio žmogaus atnešti automatinį išorinį defibriliatorių ir išėmę jame esančius elektronus pritvirtinkite prie nuogos, sausos krūtinės ląstos – taip, kaip parodyta paveikslėlyje ant elektrodų, ir vykdykite visus defibriliatoriaus nurodymus, kol atvyks greitosios pagalbos medikai. Toliau atlikite širdies masažą.

Gaivinimas tęsiamas tol, kol atvyksta kvalifikuota pagalba, atkuriamas kvėpavimas ir kraujotaka arba iškyla tiesioginė grėsmė gaivintojo gyvybei.



Jūsų pasirengimas, mokėjimas atpažinti gyvybei ir sveikatai pavojingą būklę, laiku iškviesta kvalifikuota pagalba ir pradėtas pradinis gaivinimas gali išgelbėti nukentėjusiam žmogui sveikatą ir gyvybę.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos edukologė Vida Dubinskienė