

SUAUGUSIŲJŲ PRADINIS GAIVINIMAS

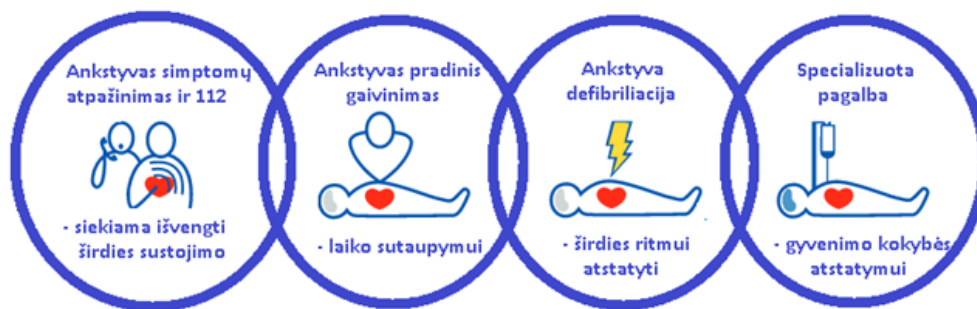


Pirmoji pagalba gali tapti lemtingu žingsniu siekiant išgelbėti žmogaus gyvybę, tačiau tikrai ne kiekvienas žino, kaip suteikti pirmą pagalbą. Pirmosios pagalbos teikimo aprašymas arba pirmosios pagalbos teikimo atmintinė leis iš arčiau susipažinti su svarbiausiais veiksmais – žinodami šią informaciją, galėsite būti užtikrinti, jog Jūsų teikiama pirma pagalba bus tikslinga ir efektyvi.

Staigus širdies sustojimas yra pagrindinė mirties priežastis Europoje. Staiga sustojus širdžiai šalia esantys stebėtojai nedelsiant turėtų atlikti pradinį gaivinimą ir elektrinę defibriliaciją. Neretai širdis sustoja dėl kvėpavimo sustojimo skendimo ar užspringimo, asfikcijos atvejais. Gelbstantieji įpūtimai ir krūtinės laštos paspaudimai šiuo atveju taip pat yra kritiškai svarbūs sėkmingam šių aukų atgaivinimui.

Gyvybės grandinė

Gyvybės grandinė – tai santrauka gyvybiškai svarbių nurodymų reikalingų sėkmingam gaivinimui. Dauguma šių nurodymų tinka tiek aukoms, išiktoms pirminio širdies sustojimo, tiek dėl kvėpavimo sustojimo išsivysčiusio širdies sustojimo. Tad kiekvienam pravartu žinoti, kaip turėtų būti atliekama pirmoji pagalba.



Ankstyvas simptomų atpažinimas ir pagalbos iškvietimas

Su širdies veiklos sutrikimu susijusio krūtinės skausmo atpažinimas ir skubiosios pagalbos tarnybų iškvietimas, prieš nualpstant aukai, įgalina skubiosios pagalbos tarnybas atvykti anksčiau- tikėtina prieš sustojant širdžiai, tai lemia didesnę išgyvenamumą.

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.

Ankstyvas šalia esančių žmonių atliekamas pradinis gaivinimas

Nedelsiant atliktas pradinis gaivinimas gali padvigubinti ar netgi paketurgabinti išgyvenamumo šansus po širdies sustojimo. Tai tik dar kartą įrodo, jog svarbu žinoti, kaip pirma pagalba turi būti

atliekama. Jei yra galimybės ir šalia esantys žmonės moka atlikti pradinį gaivinimą, nedelsiant turėtų būti atliekami krūtinės ląstos paspaudimai ir įpūtimai. Jei šalia esantys praeiviai nėra apmokyti gaivinti, jie vadovaujami specialiųjų tarnybų dispečerio turėtų atlikti tik krūtinės ląstos paspaudimus, kol yra laukiama atvykstančių medikų.

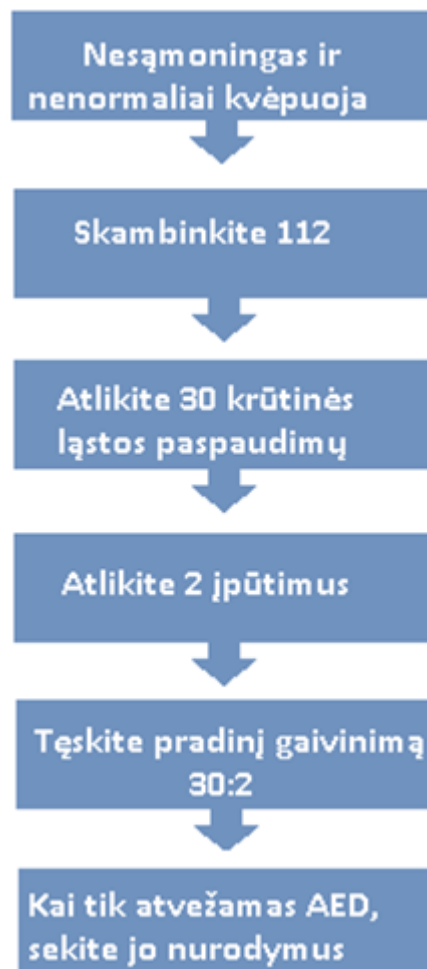
Ankstyva defibriliacija

Defibriliacija atlikta praėjus 3-5 minutėms po sąmonės praradimo padidina išgyvenamumą 50-70 procentų. Tai gali būti atliekama pasitelkiant viešose vietose esančius išorinius automatinius defibriliatorius (AED).

Ankstyva specializuota gyvybės palaikymo priežiūra po gaivinimo.

Jei pradiniai gaivinimo veiksmai nėra veiksmingi, gali prireikti tokių specializuotų priemonių kaip, kvėpavimo takų praeinamumo užtikrinimas, vaistų terapija ir širdies sustojimą sukėlusią prižasčių gydymas.

Suaugusiųjų pradinio gaivinimo algoritmas



UŽSPRINGIMAS

Pristatome naujausias 2018 m. Europos gaivinimo tarybos rekomendacijas, apie tai kaip suteikti pirmąją pagalbą užspringusiam suaugusiajam. Jos praktiškai nesiskiria nuo prieš tai buvusių rekomendacijų.



ĮTARKITE, KAD ŽMOGUS UŽSPRINGO

Įtarkite,
užspringimą,
ypač jei auka
valgė.



1. Įtaraus užspringimą nukentėjusiojo klauskite „Ar jūs užspringote?“ „Ar galite kalbėti?“. Jei kvėpavimo takai visiškai užkimšti, žmogus kalbėti negalės.

SKATINKITE KOSĖTI

**Pasakykite
užspringusiajam,
kad jis kosėtų.**

2. Jeigu nukentėjusysis gali kalbėti ir kosėti, nieko nereikia daryti. Stiprus kosulys yra geriausia svetimkūnio pašalinimo priemonė.



ATLIKITE TRINKTELĖJIMUS Į TARPUMENTĘ Jei kosulys pasidaro neefektyvus, trinktelėkite 5 kartus į tarpumentę



3. Jei auka turi ūmios kvėpavimo takų obstrukcijos požymius, bet yra sąmoninga atlikite 5 trinktelėjimus į tarpumentę:

- Atsistokite šalia aukos iš šono, paverskite auką į priekį, taip, kad kvėpavimo takus užkimšęs objektas lengvai pasislinktų kvėpavimo takais aukštyn ir iššoktų lauk.
- Atlikite 5 staigius trinktelėjimus į tarpumentę su savo delno pagrindu.

**ATLIKITE PILVO
SPUSTELĖJIMUS**
Jei trinktelėjimai
į tarpumentę yra
neefektyvūs,
atlikite 5 pilvo
spustelėjimus.



4. Jeigu trinktelėjimai į tarpumentę nepašalino kvėpavimo takų obstrukcijos, toliau atlikite 5 pilvo spustelėjimus (Heimlich'o manevrą):

- Atsistokite nukentėjusiajam už nugaros, apglėbę jį uždėkite savo kumštį ant viršutinės pilvo dalies tarp bambos ir krūtinkaulio apatinės dalis. Kumštį prispauskite kitos rankos plaštaka, staigiu stipriu judesiu abiem rankom spauskite gilyn ir į viršų.
- Jei svetimkūnis neiššoka kartokite šį veiksmą iki 5 kartų.
- Jei kvėpavimo takų obstrukcija išlieka pakaitomis atlikite 5 trinktelėjimus į tarpumentę ir 5 pilvo spustelėjimus.

**ATLIKITE
PRADINĮ
GAIVINIMĄ**
Jei auka
neteko
sąmonės,
atlikite pradinį
gaivinimą.



5. Jei auka netenka sąmonės :

- Kvieskite GMP 112.
- Paguldykite nukentėjusį ant žemės, padarykite 2 įpūtimus ir 30 krūtinės ląstos paspaudimų.
- Jei burnoje matote svetimkūnį ištraukite jį lauk, jei svetimkūnio nesimato jokia būdu nesistenkite jo ištraukti.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

Pagal „Svarbus žingsnis“ informaciją
parengė Visuomenės sveikatos
specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą
mokykloje Jordana Kurtinaitienė