



ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

PIRMOJI PAGALBA

(Kaip suteikti skubią pirmąją pagalbą mokykloje ir namie)

Visuomenės sveikatos specialistė Lena Peradze

2020 m.

Ką daryti, įvykus nelaimei

Įvykus nelaimingam atsitikimui, pirmiausia reikia patikrinti, ar įvykio vieta saugi, apžiūrėti traumas ir spręsti, ką daryti toliau. Svarbu išlikti ramiam ir pasitikėti savimi – tai nuramins nukentėjusiuosius.



Žaizdos ir Kraujavimas

Žaizda - tai odos, gleivinės arba organų vientisumo pažeidimas, dėl kurio iš organizmo nuteka kraujo ir į vidų gali patekti mikrobu. Žaizdai būdingas skausmas.



Žaizdų tipai

Pjautinės žaizdos būna įvairaus dydžio ir gylio. **Kirstinės žaizdos** - gilos ir stipriai kraujuoja. **Durtinės žaizdos** - nedidelės, bet gilos. **Šautinės žaizdos** - pavojingos, nes yra giliai pažeidžiamos stambios kraujagyslės, nervai, gyvybiškai svarbūs organai, kaulai. **Muštinės žaizdos** - joms būdingos mėlynės.

Žaizdų tipai

Kąstinės žaizdos - jos gali būti daugybinės. Įkandus pasiutusiam gyvūnui, galima susirgti pasiutlige. **Plėštinės žaizdos** – gausiai kraujuoja, blogai gyja. **Nubrozdinimai** - paviršutiniškos žaizdos, nebūdingas kraujavimas. **Mišrios** - žaizdos, kai kartu veikia keli mechaniniai žalojantys faktoriai.

Kraujavimo rūšys

Arterinis kraujavimas - pavojingiausias, nes švirkščia kaip iš fontano. Kraujas paprastai būna skaisčiai raudonas.

Veninis kraujavimas. Kraujas teka be pertraukos srovele ir gerokai tamsesnis, negu kraujuojant iš arterijos.

Kapiliarinis kraujavimas - būna sužalojus kapiliarus („rasoja“ žaizdos paviršiuje), tai pasitaiko kiekvieno sužeidimo atveju. Nepavojingas, sustoja savaime, ypač greit, uždėjus tvarstį.

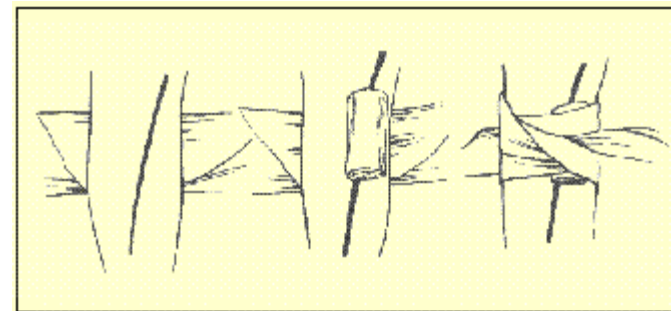
Kraujavimo rūšys



Kaip padėti kraujuojančiam

Prieš stabdydami išorinį kraujavimą, pasirūpinkite savo saugumu – užsimaukite gumines pirštines, jei jų neturite, naudokite polietileninį maišelį.

1. **Apžiūrėkite žaizdą.** Įsitikinkite, kad žaizdoje nėra svetimkūnio. Jei žaizdoje yra svetimkūnis, jo nejudinkite, užspauskite aplink spaudžiamuoju tvarščiu.
2. **Užspauskite žaizdą.** Galima užspausti rankomis bet geriau švairiu spaudžiamuoju tvarščiu (galima naudoti medžiagą, audinį, rankšluostį ir pan.)
3. **Lailykite galūnę pakelta.**
4. **Uždėkite ant žaizdos tvarstį.**



Tvarstymo principai

1. Tvarstis susideda iš galvos (suvyniotosios dalies) ir uodegos (laisvosios dalies).
2. Tvarstymas ti pradedama nuo tvarsčio galo (uodegos). Jis laikokairiojoje rankoje, o galva dešiniojoje, tarp nykščio ir smiliaus. Vyniojama iš kairės į dešinę.
3. Tvarstoma nuo plonesnės kūno dalie storesnės link.
4. Tvarstyti būtina taip, kad tvarstis nenusmuktų nuo žaizdos.
5. Negalima mazgo rišti ties žaizda.



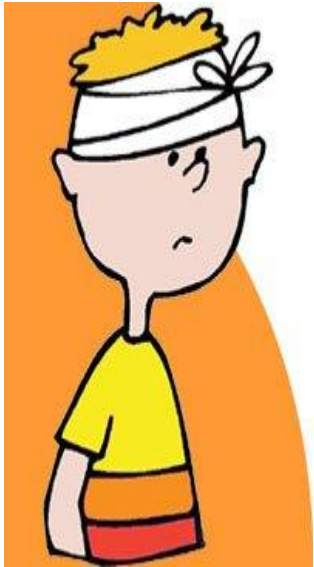
Pagrindiniai tvarstymo būdai

Pagrindinės vijos:

Žiedinės

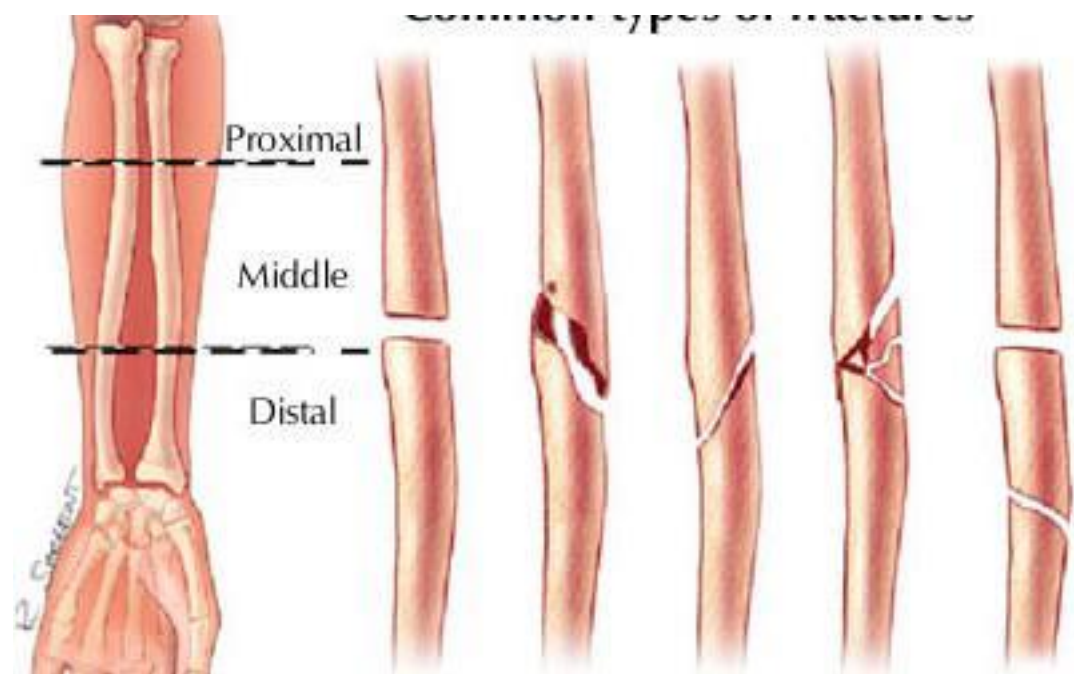
Spiralinės

Kryžminės (aštuoniukės, "8")



Kaulo lūžiai

Kaulo lūžis – tai jo vientisumo suardymas. Kaulai lūžta veikiant didelei mechaninei jėgai. Tai dažniausiai įvyksta autoavarijų metu, krintant, griūvant, ypač dažnai – žiemos metu, o taip pat sportuojant.



Lūžiai

Atviri – lūžio vietoje pažeidžiama oda, atsiveria žaizda, iš kurios kyšo kaulų galai.



Uždari - oda lūžio vietoje nepažeista.



Lūžių požymiai

Stiprus skausmas

Patinimas

Deformacija lūžio vietoje

Kraujosruva

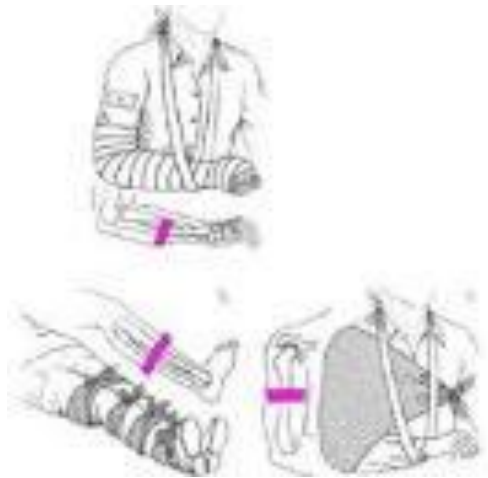
Galūnės judrumas neįprastoje vietoje

Lūžgalių traškėjimas

Sutrikęs judesys

Pirmoji pagalba

Jei greitoji medicininė pagalba yra pakeliui, žmogaus geriau neliesi ir galūnės imobilizuoti nereikia. Tiesiog reikia sustabdyti kraujavimą, suteikti žmogui patogią padėtą ir laukti medikų. Imobilizuojama, ekstremaliais atvejais, kuomet patys žmonės ruošiasi gabenti nukentėjusį į ligoninę.



Atviras kaulų lūžis

Stabdykite kraujavimą.

Nespasukite išsikišusių kaulų fragmentų.

Imobilizuokite traumuotą galūnę taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeistos vietos nejudėtų.



Uždaras lūžis

Prilaikykite sužalotą vietą, stenkitės nejudinti.

Imobilizuokite pažeistą vietą taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeistos vietos nejudėtų (jeigu nukentėjusiojo netransportuojate, sužalotą vietą tik prilaikykite).

Naudokite standžius, kietus įtvarus.

Įtvarą pritvirtinkite prie sužeistos galūnės galūnės tvarsčiu ar skarele.

Įtvaro negalima dėti ant žaizdos.

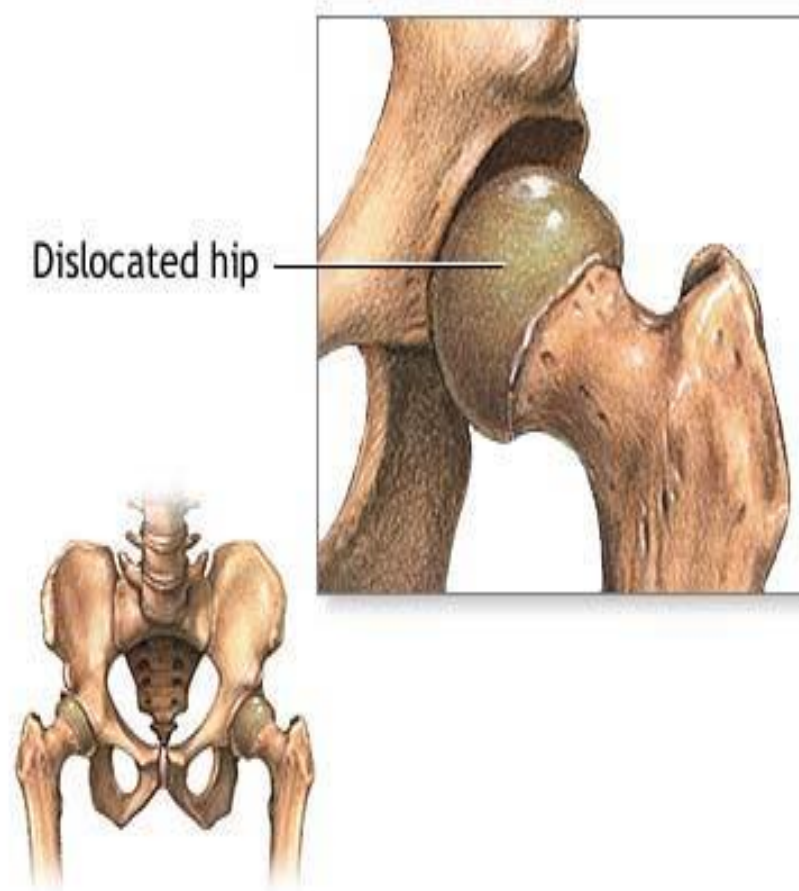


Išnirimai

Požymiai: skausmas, deformacija sąnario srityje, kraujosruva, patinimas.

Negali atlikti judesio per sąnarį.

Pirmoji pagalba: imobilizacija, gabenti į gydymo įstaigą, neatstatinėti sąnario.



Raiščių patempimas

Požymiai: skausmas, nežymus patinimas, nedidelė kraujosruva, judesiai nesutrikę.

Pirmoji pagalba: pirmą-antrą parą – šaldyti, vėliau – šildyti, suteikti ramybę

(sutvarstyti čiurną „8“ tvarščiu).



Sumušimai

Požymiai: skausmas, nežymus patinimas, nedidelė kraujosruva, judesiai nesutrikę.

Pirmoji pagalba: pirmą-antrą parą – šaldyti, vėliau – šildyti, suteikti ramybę.



Nudegimai ir apsiplikinimai

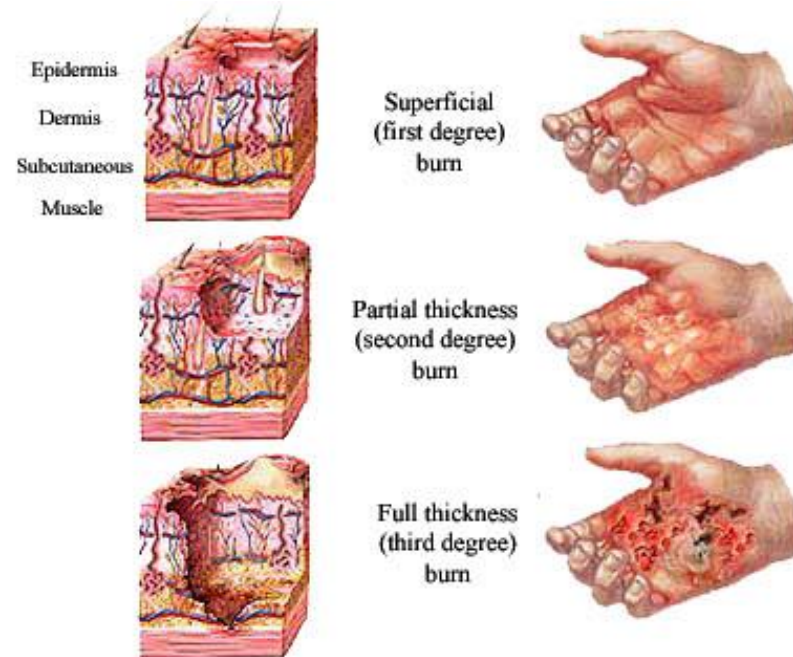
Nudegimą gali sukelti tiesioginis sąlytis su ugnimi ar įkaitusiais daiktais, sausas karštis, trintis, karšti skysčiai bei garai, cheminės medžiagos (rūgštys, šarmai), elektros srovė.

Nudegimo gylis.

Paviršinis (1-ojo laipsnio) nudegimas.

Vidutinio gylio (2-ojo laipsnio) nudegimas.

Gilus (3-iojo laipsnio) nudegimas.



Nudegimai ir apsiplikinimai

Simptomi

Skausmas.

Odos paraudimas, aplinkiniai audiniai paburķę (paviršinis nudegimas).

Pūslēs (vidutinio gylio nudegimas).

Apanglējusi, papilkējusi oda (gilus nudegimas).

Šokas.

Elektros nudegimams būdingos rusvos, vario spalvos nuosēdos ant odas, nudegimo požymiai elektros srovēs jējimo ir išējimo vietas.



Pirmoji pagalba

1. Nedelsiant patraukti asmenį nuo karščio šaltinio.
2. Kuo greičiau atvėsinti pažeistą vietą po šalto vandens srove.
3. Šaldyti, nenutraukiant drabužių nuo nudegusios kūno vietos.
4. Uždengti pažeistą odos plotą tvarsčiu ar kita nelimpančia sausa medžiaga.

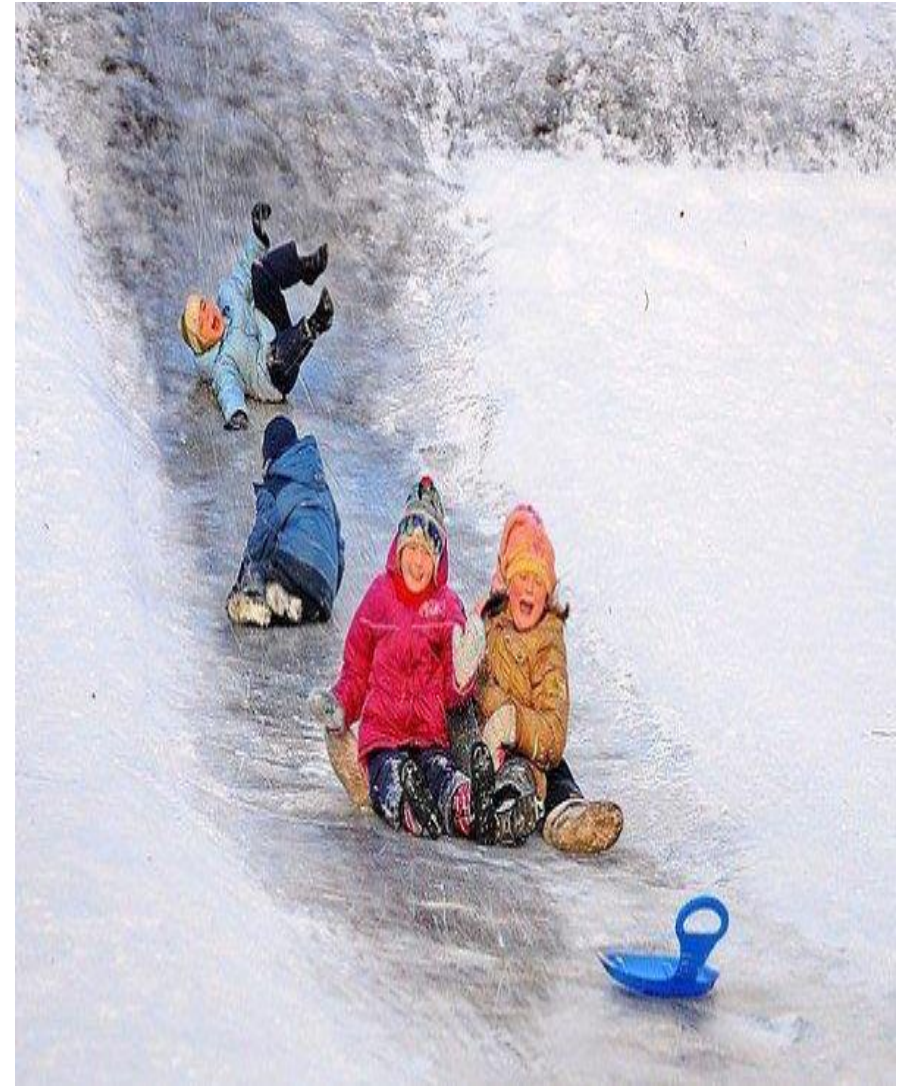


Nušalimai

Nušalimas – audinių pakenkimas žema temperatūra.

Pirmoji pagalba

1. Kūno dalį palaipsniui atšildyti. Labai svarbu atšildyti palaipsniui – geriausia kambario temperatūroje, jokių būdu negalima šildyti galūnių karštoje vonioje, prie krosnelės.
2. Duoti gerti karštos arbatos arba kavos.
3. Jeigu kraujotaka atsistato lėtai, ir oda išlieka melsva, galima įtarti, kad audiniai giliai pažeisti, ir dėlto būtina pagreitinoti nukentėjusiojo pristatymą į gydymo įstaigą.



Nušalimo laipsniai

I laipsnis - Nušalusi vieta pabalusi. oda tampa melsvai raudona, skausminga ir pabrinkusi.

II laipsnis – nušalusios vietos oda melsvai raudonos spalvos. Atšildžius atsiranda pūslelės, pripildytos drumsto skysčio.

III laipsnis – nušalusi vieta pabalusi, pamėlusi, „marmurinė“, oda.

nepaslanki, visas odos sluoksnis apmiręs.

IV laipsnis- būdinga minkštųjų audinių masės ir kaulo pažeidimas, su išsivysčiusia gangrena (nušalusios kūno dalys, apmirę audiniai).



Saulės smūgis, šilumos smūgis

Nunešti į pavėsį (išnešame iš šiltos patalpos).

Paguldyti, kad kojos būtų aukščiau.

Duoti gerti daug vandens

Vėsinti, vėdinti



Apsinuodijimai

Klasifikacija

Per virškinamąjį traktą

Per kvėpavimo takus

Per odą



Apsinuodijimo simptomai

Tarp pagrindinių požymių dažniausiai minimas pykinimas, vėmimas, viduriavimas, apetito stoka, galvos bei pilvo skausmas ir padidėjusi kūno temperatūra, tačiau priklausomai nuo apsinuodijimo tipo, jie gali šiek tiek skirtis.



Pirmoji pagalba apsinuodijus maistu

Dažniausiai apsinuodijama grybais, žuvimi, pasenusiais produktais ar dideliu svaigiųjų gėrimų kiekiu, tačiau pasitaiko ir kitų atvejų.

- 1 Kuo greičiau kvieskite greitąją pagalbą.
2. Išplauti skrandį – sukelti vėmimą (tam tinka šiltas vanduo). Atkreipkite dėmesį, kad plauti skrandžio negalima tais atvejais, kai ligonį ištinka širdies priepuolis, infarktas ar jis nėra sąmoningas, pastebimi traukuliai ir pusės metų neturintiems kūdikiams.
3. Pastebėjus, kad asmuo yra nesąmoningas ar mieguistas, reikėtų jį paguldyti ant šono, o jei jis vemia – žiūrėti, kad neužspringtų.



Gyvatės įkandymai

Paprastoji angis – vienintelis nuodingas Lietuvos roplys. Paprastosios angies nuoduose yra baltymų ir fermentų, sukeliančių audinių pažeidimą ir kraujo kūnelių irimą

Apsinuodijimo simptomai: Įkandimas skausmingas, dažniausiai įgelta galūnė patinsta, gali atsirasti bendrinių simptomų: baimė, galvos skausmas ir svaigimas, silpnumas, padažnėjęs širdies plakimas, pykinimas, vėmimas, viduriavimas.

Pirmoji pagalba: Įkandus gyvatei – svarbu kuo greičiau vykti į gydymo įstaigą! Suteikti galūnei stabilią padėtį, kad nejudėtų. Pirmosiomis valandomis įkandimo vietą galima šaldyti.



Vabzdžių įgėlimai

Bičių, vapsvų, širšių nuodai sukelia vietinį dirginimą arba bendrinę alerginę reakciją. Skruzdėlių nuodų pagrindinė dalis yra organinė skruzdžių rūgštis, vietiškai dirginanti odą. Uodų, sparvų ir gylių nuodai lengvina kraujo siurbimą (stabdo kraujo krešėjimą), sukelia vietinę reakciją.

Apsinuodijimo simptomai: įgėlimo vietoje juntamas skausmas, stiprus niežėjimas, paraudimas, patinimas. Bitės įgėlimo vietoje gali būti likęs tamsus geluonis, kurį reikia atsargiai pašalinti. Pavojingiausia yra bendrinė organizmo reakcija: galvos svaigimas, pykinimas ir vėmimas, bendras silpnumas, bėrimas, plintantis visame kūne, padažnėjęs kvėpavimas, sąmonės praradimas.



Pirmoji pagalba

Įgėlus vabzdžiui – simptomus gali palengvinti įgeltos vietos šaldymas. Jei vaikas yra alergiškas vabzdžių įgėlimams ar pastebėjote, jog atsiranda bendrinė reakcija, dusulys, nedelsdami kvieskite greitąją medicinos pagalbą telefonu.



NAUDOTA LITERATŪRA

Parengta pagal Nacionalinio mokymo centro rekomendacijas

**AČIŪ
UŽ DĖMESĮ!**

