

PIRMOSIOS
PAGALBOS TEIKIMO
MOKYMAI

Pirmoji medicinos pagalba

Trauma ar ūminė būklė nėra kasdienis reiškinys, tačiau pagalba tokiu atveju turi būti teikiama kvalifikuotai ir laiku.

Šiuose mokymuose sužinosime pagrindines pavojingas būkles, pirmosios pagalbos teikimo principus, padedančius išsaugoti gyvybę ir apsaugoti sveikatą.

Pareiga ir atsakomybė yra nematomos jėgos, lemiančios rezultatą. Žinios ir įgūdžiai, tai galinga jėga kuri gali padėti išgelbėti žmogaus gyvybę.

Įvadas

Didžiausią mirtingumą Lietuvoje lemia **kraujotakos sistemos ligos**, piktybiniai navikai ir išorinės priežastys.

Nuo kraujotakos sistemų ligų mirė daugiau nei pusė, t.y. **56,5 proc.**, nuo piktybinių navikų – 20 proc., o nuo išorinių priežasčių – 7,7 proc.

Galime turėti įtaką mirčių atvejams dėl kraujotakos sistemos ligų ir išorinių priežasčių **galime jų kiekį sumažinti.**

Vidutiniškai per parą Lietuvoje gimsta 86 žmonės, miršta 112, 1 žūsta per eismo įvykį ir 3 nusižudo.

50 proc. širdies sustojimo atvejų įvyksta liudininkų akivaizdoje, apie **70 proc.** – namuose.

Daugelio šių mirčių būtų buvę išvengta nukentėjusiam žmogui teikiant pirmąją pagalbą, kol atvyks medikai.

Teikiant pagalbą yra svarbios **10 min.**

Jei ištikus staigiai mirčiai pradinis gaivinimas pradedamas, praėjus ne daugiau kaip **4 min.**, yra didelė širdies veiklos atkūrimo tikimybė.

Po 4 min., prasideda smegenų pažeidimas.

Gyvybės grandinė

Ankstyvas simptomų
atpažinimas ir 112



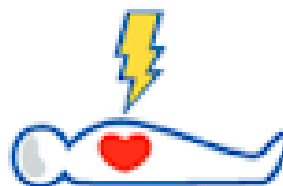
- siekiama išvengti
širdies sustojimo

Ankstyvas pradinis
gaivinimas



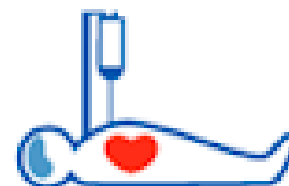
- laiko sutaupymui

Ankstyva
defibriliacija



- širdies ritmui
atstatyti

Specializuota
pagalba



- gyvenimo kokybės
atstatymui

3P Taisyklė

- P - patikrink;
- P - paskambink;
- P - padėk.

Pagalbos numeriai:

- Bendrasis pagalbos centras – 112
- ~~Greitoji pagalba – 033, 113 (konsultacinė linija)~~
- FlagMii (App Store)
- Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuras – (8-5) 2362052



Gaivinimo istorija

Pastebėta, jog žmogui mirus, kūnas atšąla, todėl šiluma buvo siejama su gyvybe. Norėdami išsaugoti žmogaus gyvybę, kūną **šildydavo**, tam naudodami šiltus pelenus, karštus ekskrementus arba karštą vandenį, kuriuos pildavo tiesiai ant kūno.

1500 m. Buvo įprasta naudoti dumplės, jomis iš krosnies įtraukdavo karšto oro ir **pūsdavo** į nukentėjusiojo žmogaus burną.

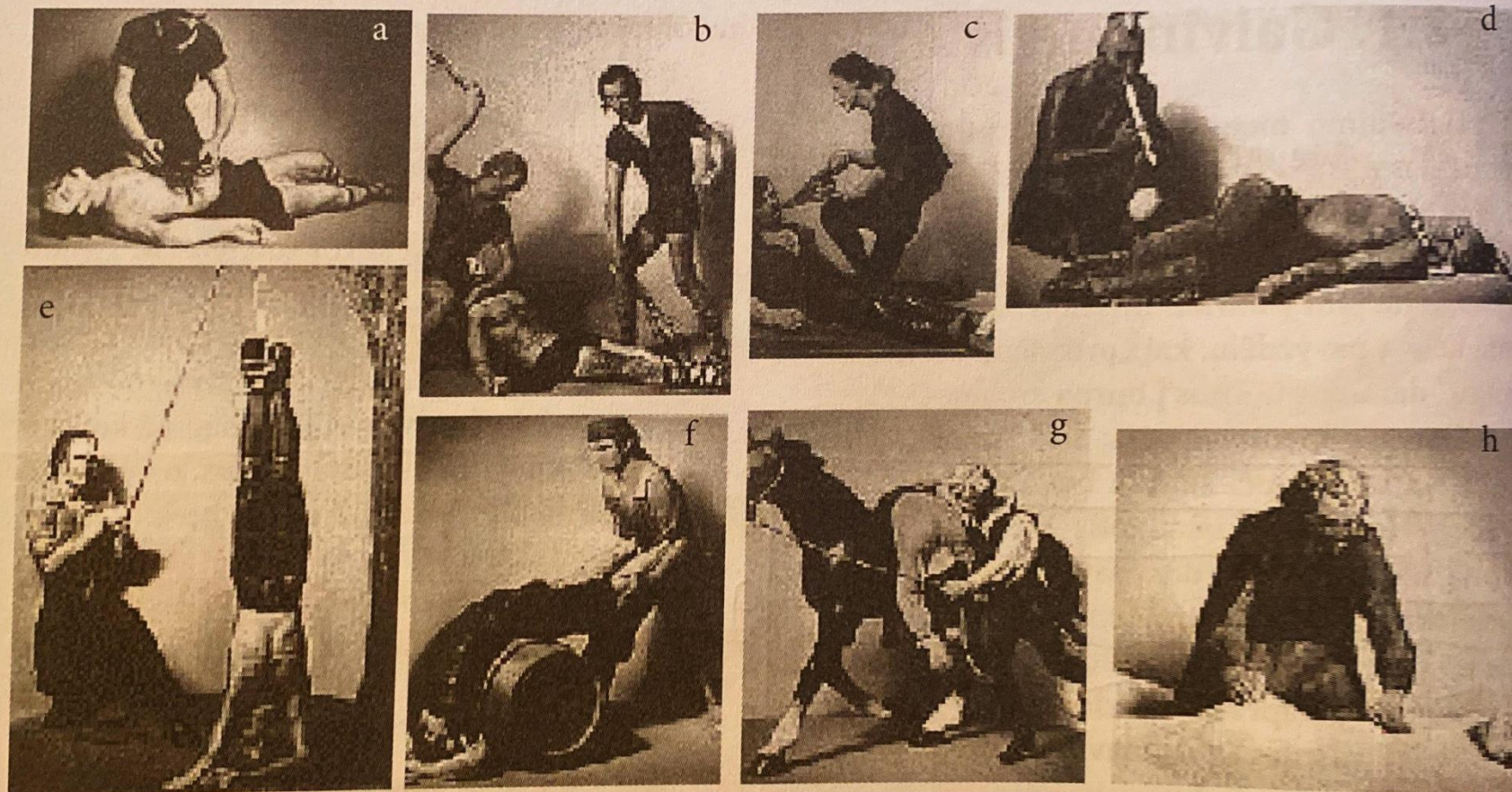


Apie 1700 m. į staiga mirusio žmogaus tiesiąją žarną **įpūsdavo tabako** dūmų.

Populiarus gaivinimo metodas Europoje buvo nukentėjusiojo **kojomis spausti krūtinę**, siekiant dirbtinai sukelti iškvėpimą, o jas atleidžiant – įkvėpimą.

Dar vienas populiarus būdas – nukentėjusiojo žmogaus **užmetimas ant arklio**, kurį paleisdavo bėgti ristele.

Ižanginė dalis



1.2 pav. Istoriniai gaivinimo metodai
a – šildymo metodas; *b* – plakimo metodas; *c* – žaizdro dumplių metodas;
d – fumigacijos metodas; *e* – inversijos metodas; *f* – statinės ridenimo metodas; *g* – bėgančio arklio metodas;
h – rusiškas metodas

Pirmosios pagalbos apibrėžimas

Pirmoji medicinos pagalba – **paprasciausi veiksmai**, kuriais, naudojant turimas medicinos ir kitokias priemones bei medžiagas, išsaugojama nukentėjusiojo ar staiga susirgusio žmogaus gyvybė, sustabdomi sveikatai žalingi veiksmai.

Kodėl reikia mokėti teikti pirmąją medicinos pagalbą?

Ūminė liga ar sužeidimas galimas **bet kur** (namuose, gatvėje ar darbovietėje), **bet kam** (artimam žmogui, praeiviui ar net pačiam) ir **bet kada**.

Įvykus nelaimei, jūs galite būti **pirmasis** arba **vienintelis**, galintis suteikti pagalbą.

Pirmosios medicinos pagalbos veiksmai

1. Atpažinti pavojingą būklę;
2. Greitai įvertinti situaciją ir imtis veiksmų;
3. Iškviesti greitąją medicinos pagalbą (skambinti tel.122 ar kitu numeriu);
4. Teikti pirmąją medicinos pagalbą, kol atvyks medikai.

Psichologinė užtvara teikti pagalbą

- Šalia daug stebėtojų;
- Nukentėjėlis nepažįstamas;
- Sužeidimas ar liga gąsdina;
- Bijoma užsikrėsti;
- Nežinoma, ką daryti, arba bijoma blogai padaryti.

MIRIMAS IR MIRTIS

Mirimas – tai perėjimo iš gyvybės į mirtį procesas.

Mirties etapai:

- klinikinė mirtis;
- biologinė mirtis.

KLINIKINĒ MIRTIS

Sustojus širdžiai prasideda klinikinė mirtis. Kraujospūdis krenta iki nulio. Kvėpavimas dažnai sustoja (rimsta).

Organų medžiagų ir energijos apykaita vis labiau silpsta, bet pokyčiai dar būna grįžtami.

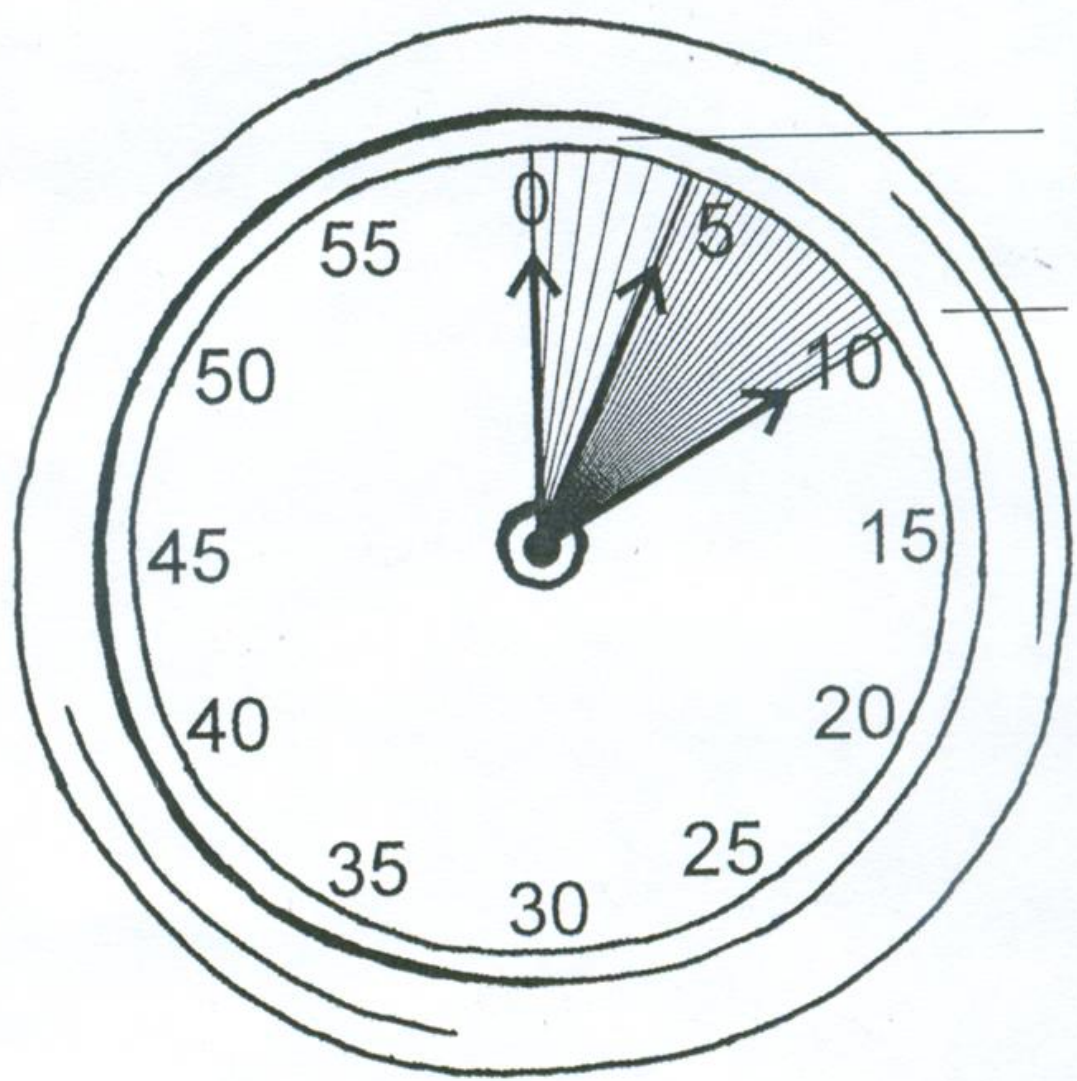
Klinikinė mirtis trunka 5 - 6 min. (jauniems žmonėms ji trunka kiek ilgiau). Klinikinės mirties metu audiniuose išsibaigia paskutinės O₂ atsargos, ir audiniai ima žūti.

Klinikinė mirtis virsta biologine mirtimi.

BIOLOGINĖ MIRTIS

- Žmogaus biologinė mirtis yra žmogaus kaip biologinio organizmo mirtis.
- **SIMPTOMAI:**
- Lavoninis susitingimas ir atšalimas.
- Lavondėmės.





*Prasideda smegenų
pažeidimas*

Smegenų mirtis

***Kuo anksčiau pradedama
gaivinti – tuo geresni
rezultatai.***

Prieš pradėdant gaivinti reikia įsitikinti:

- Įsitikinkite, kad Jūs, nukentėjęsysis ir kiti liudininkai yra saugūs.

Patikrinkite, ar nukentėjęsysis sąmoningas:

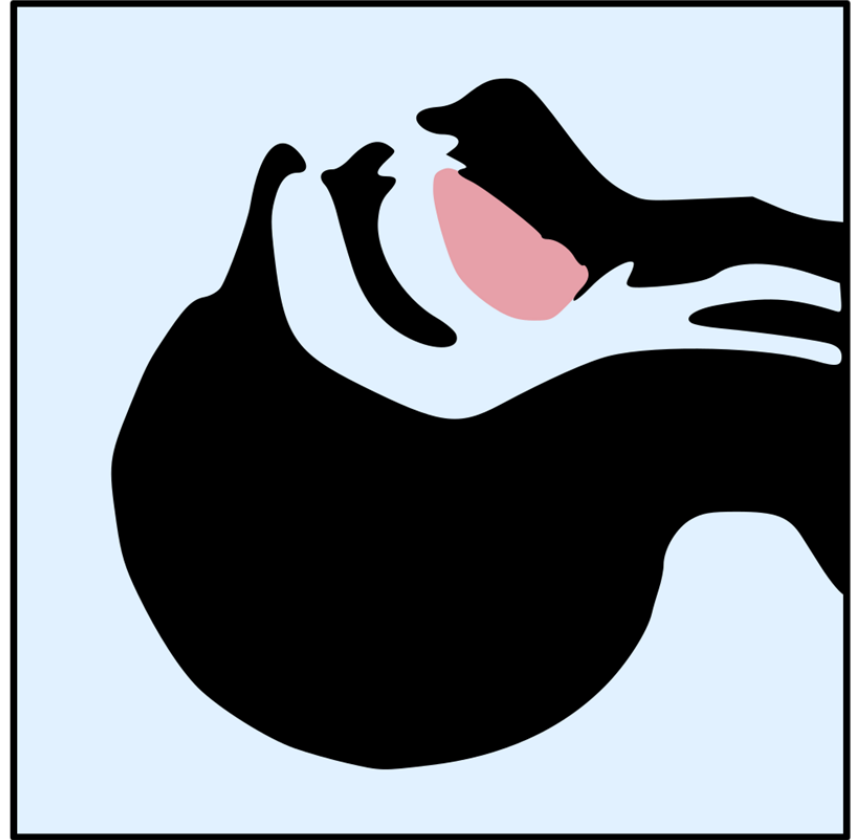
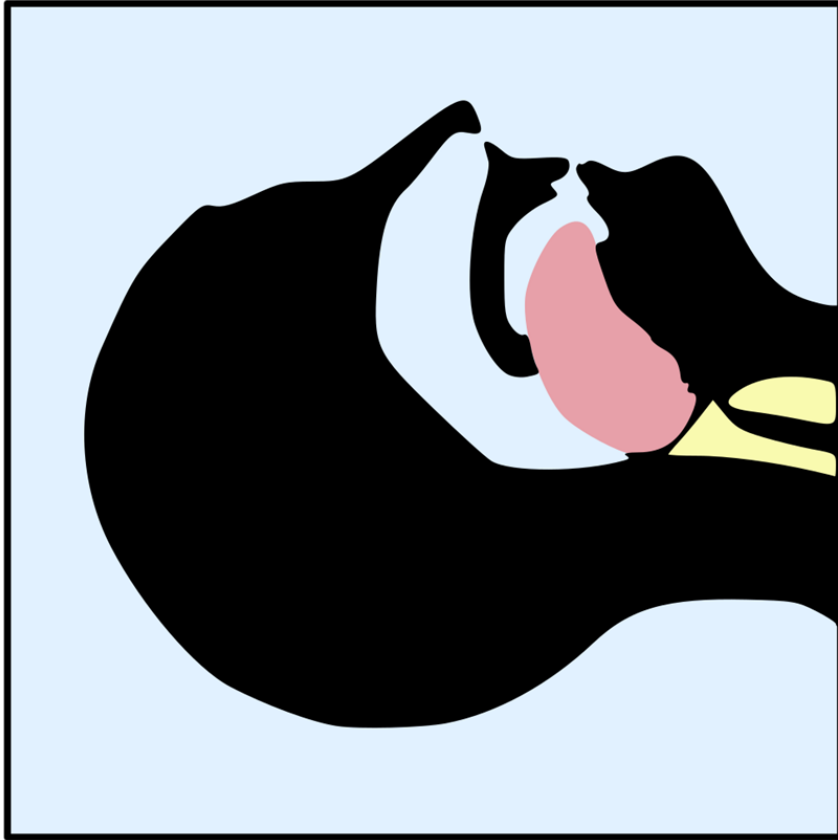
- **Švelniai papurtykite** už peties ir garsiai paklauskite: „Kas atsitiko?“.

Jei žmogus nereaguoja, kvieskite pagalbą ir:

- atverskite nukentėjusį ant nugaros ir atverkite kvėpavimo takus, atlošdami galvą ir pakeldami žandikaulį už smakro;
- uždėkite savo ranką ant nukentėjusio kaktos ir švelniai atloškite galvą atgal;
- atverkite kvėpavimo takus pirštais suėmę už nukentėjusio smakro ir pakeldami žandikaulį.

Kvėpavimo takų atvėrimas atlošiant galvą

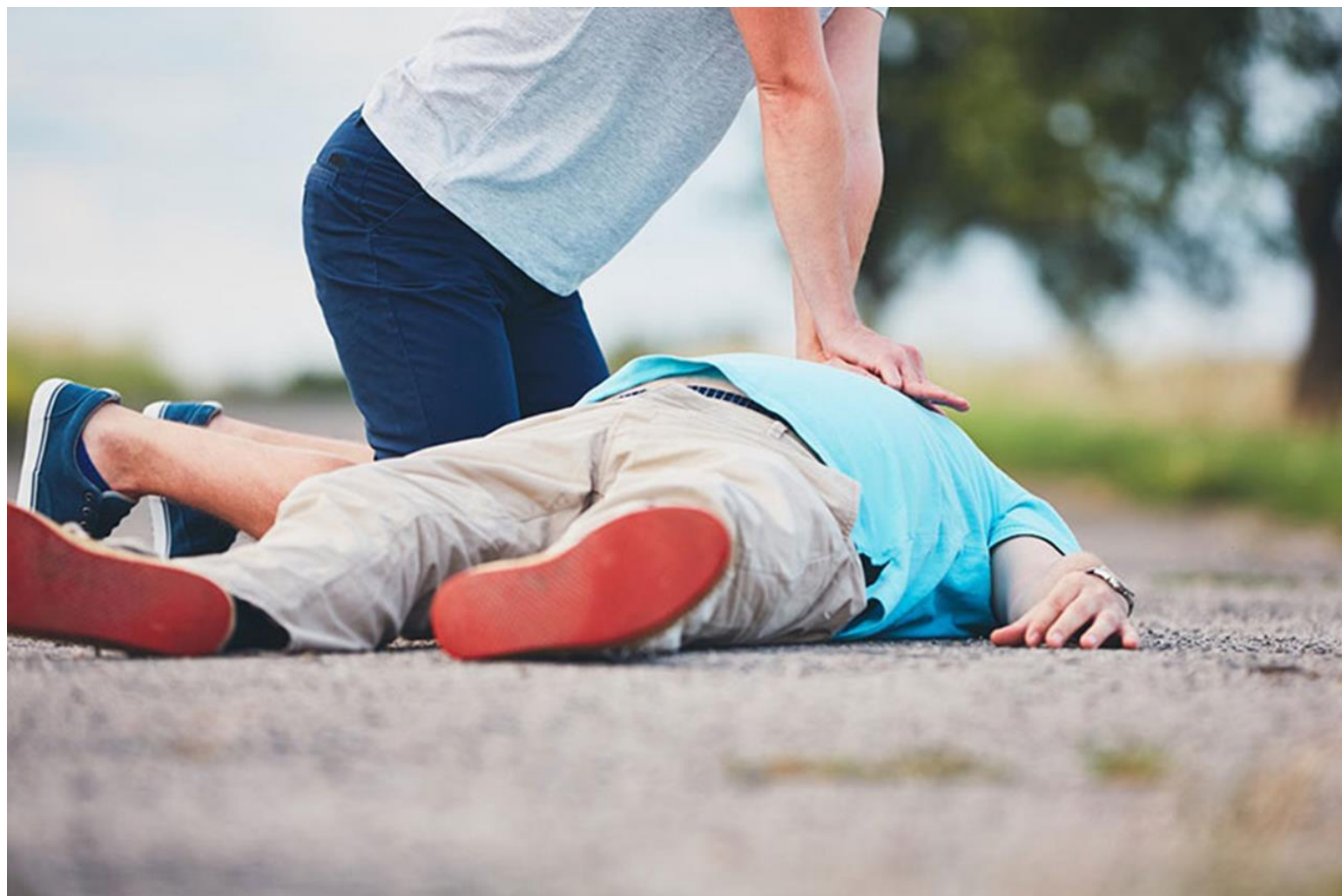


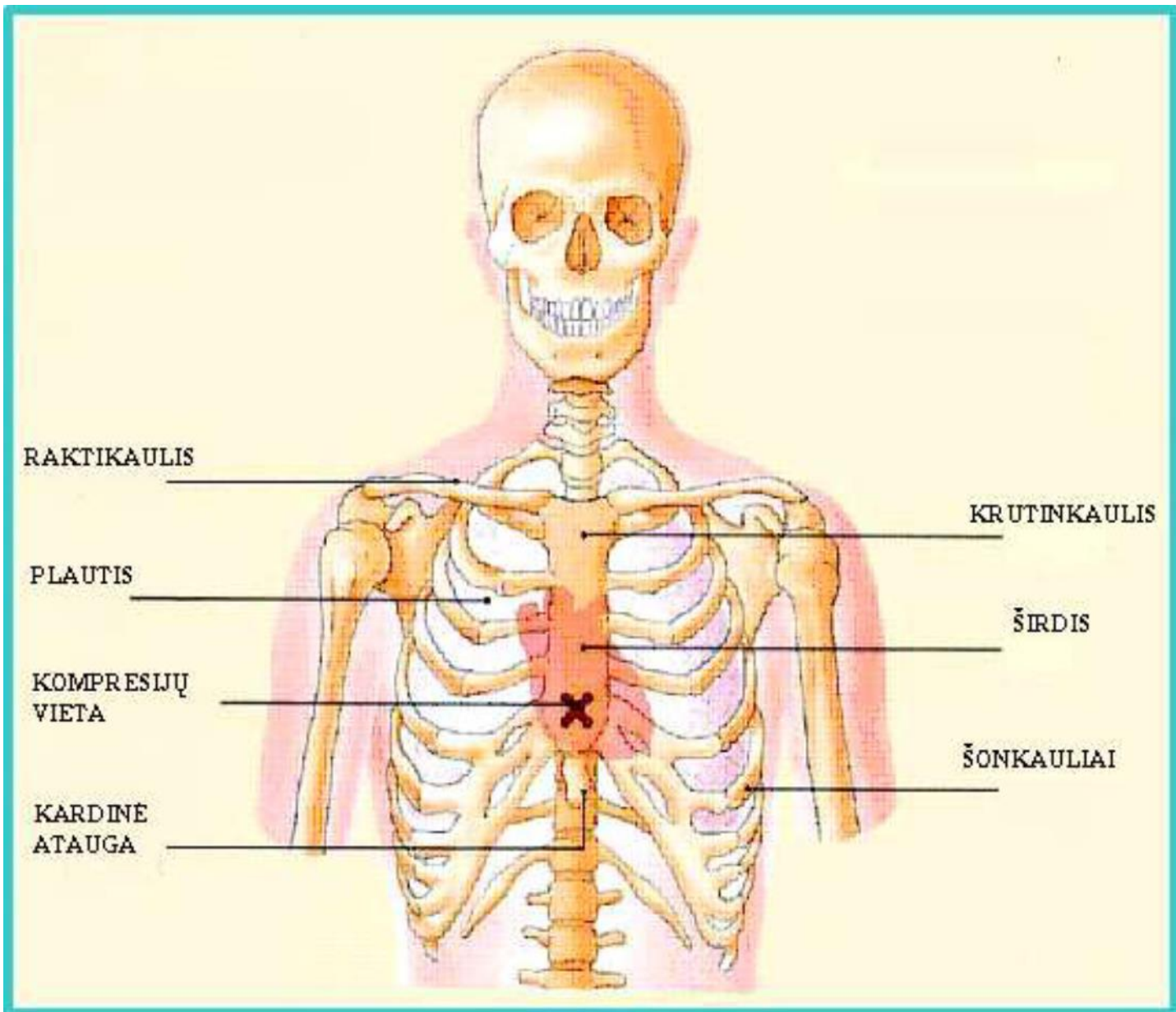


Kvēpavimo įvertinimas









RAKTIKAULIS

KRUTINKAULIS

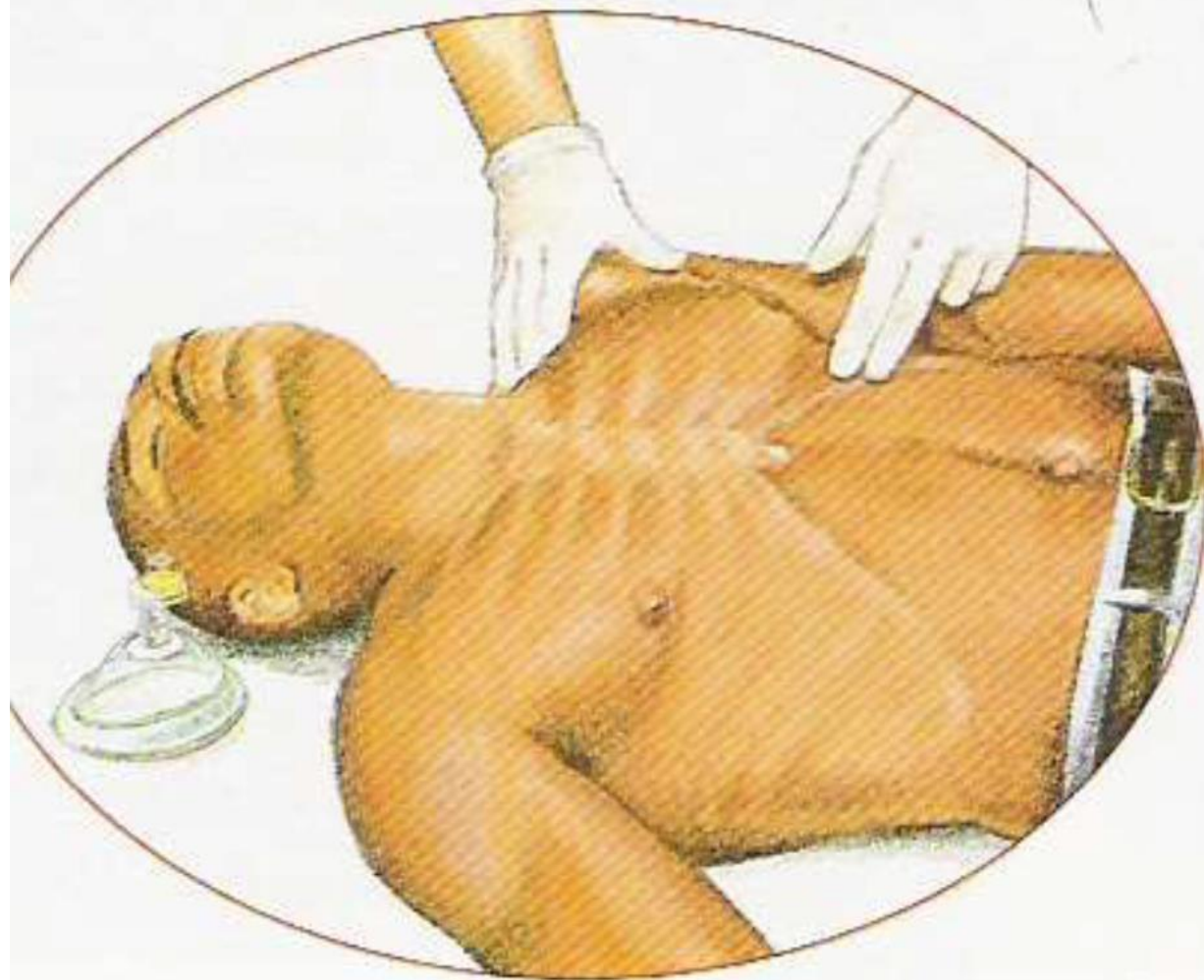
PLAUTIS

ŠIRDIS

KOMPRESIJŲ
VIETA

ŠONKAULIAI

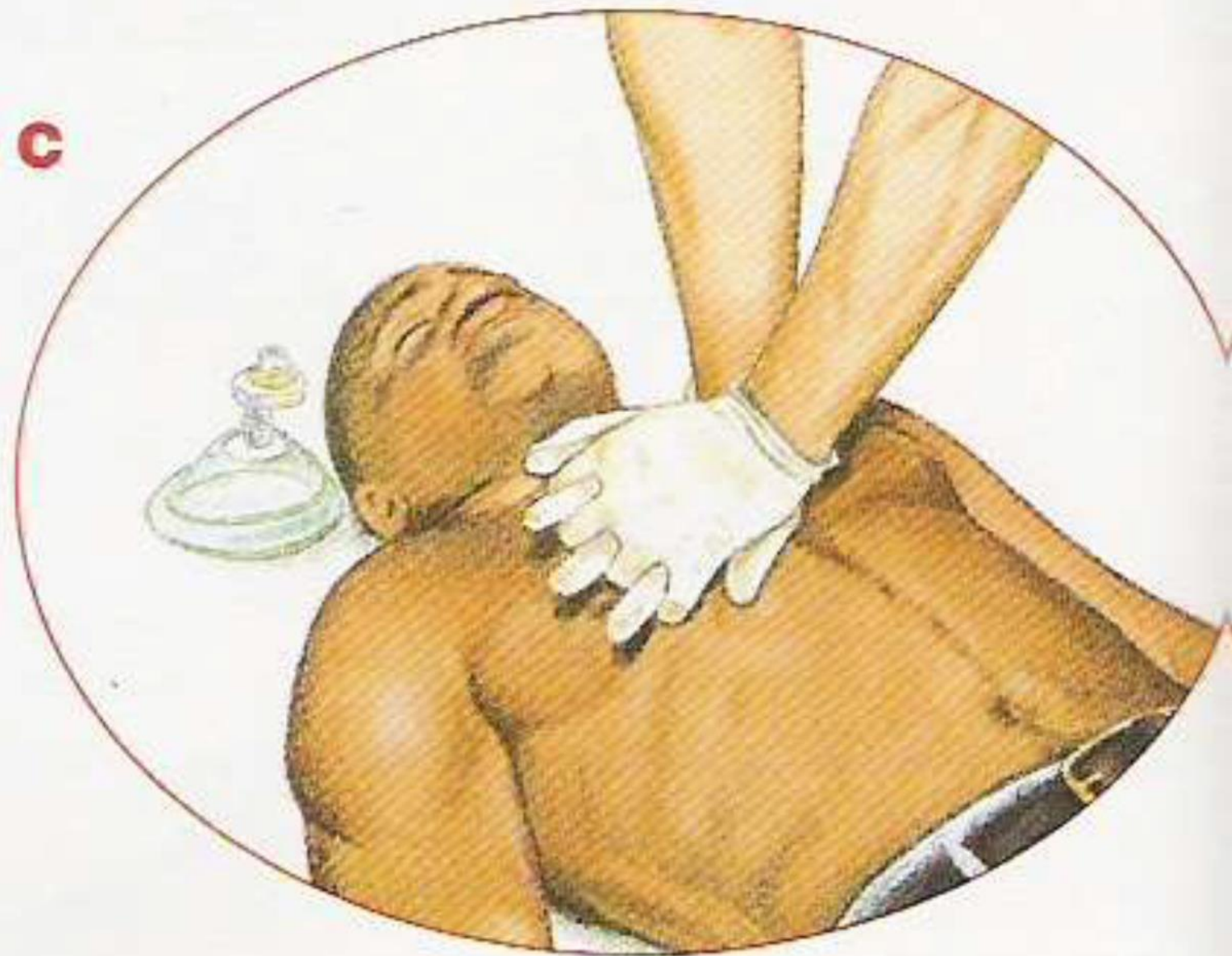
KARDINĖ
ATAUGA



B



C



KRŪTINĖS LAŠTOS PASPAUDIMAI

Ligonį paguldykite ant nugaros ir kieto lygaus pagrindo.

Rankas laikykite pilnai ištiestas ir statmenas nukentėjusiojo krūtinės ląstai. Spauskite nukentėjusiojo krūtinkaulį statmenai žemyn, kad krūtinkaulis pasislinktų **5 – 6 cm**.

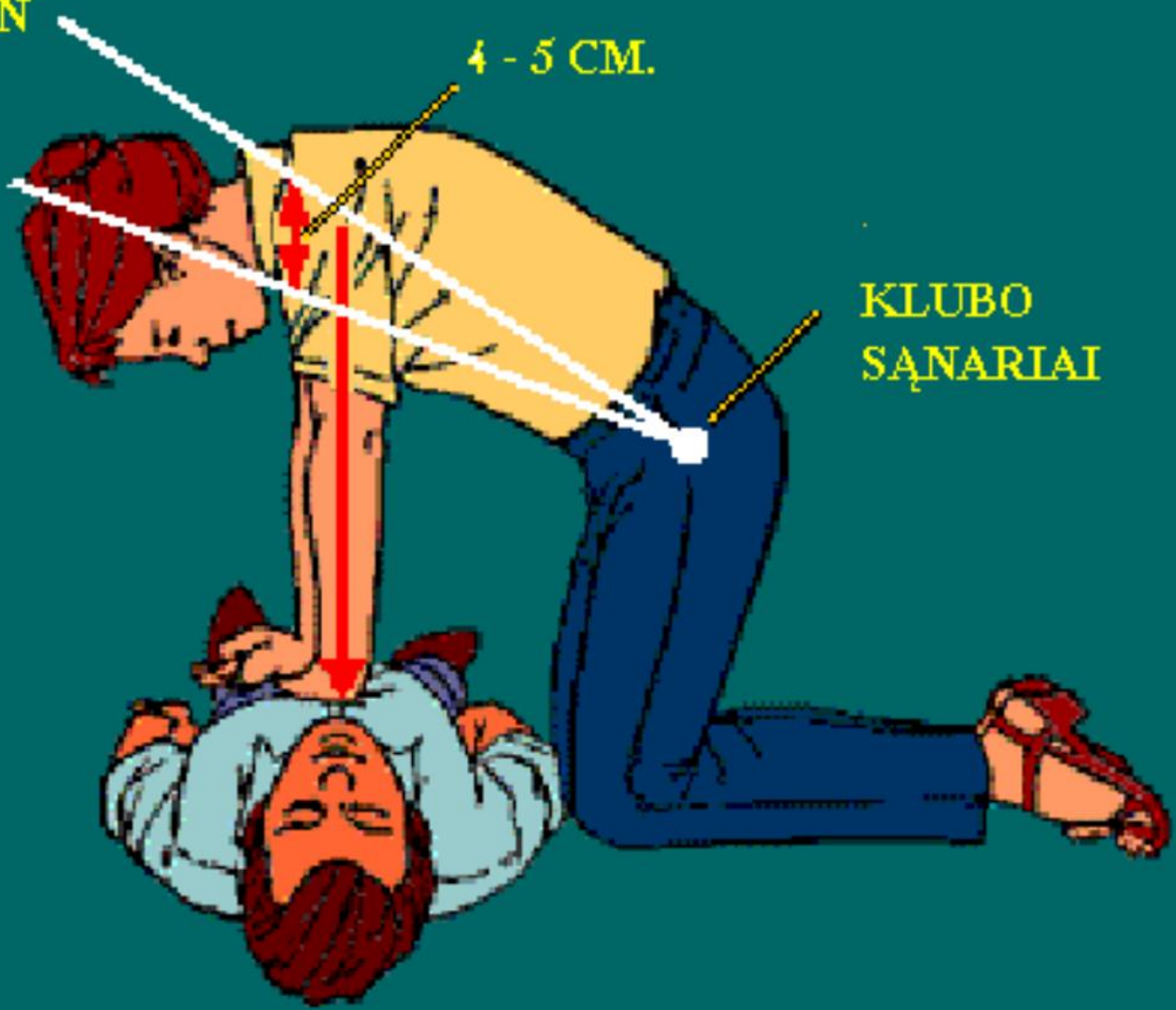
Atlikite paspaudimus **100 -120** paspaudimų per minutę dažniu.

AUKŠTYN

4 - 5 CM.

ŽEMYN

KLUBO
SĄNARIAI



EFEKTYVUS GAIVINIMAS

- Su kiekvienu krūtinės paspaudimu turi būti **jaučiamas** aiškus stiprus miego arterijos **pulsas**.
- Su kiekvienu įpūtimu turi pasikelti nukentėjusiojo krūtinės ląsta.

AUTOMATINIS IŠORINIS DEFIBRILIATORIUS

- Tai kompiuterinis prietaisas, kuris **analizuoja** širdies ritmą, **atpažįsta** ritmą, kurį nereikia defibriliuoti, ir pataria (balso funkcija ir/ar šviesos signalais) kada reikia defibriliuoti.
- Išmokti juo naudotis yra nesunku, tai efektyvus ir paprastai naudojamas prietaisas.
- Dažniausia pradinio širdies sustojimo priežastis yra skilvelių virpėjimas, kuris šalinamas defibriliacija.

PHILIPS



defibtech



ZOLL



PHYSIO CONTROL



CARDIAC science



HeartSine



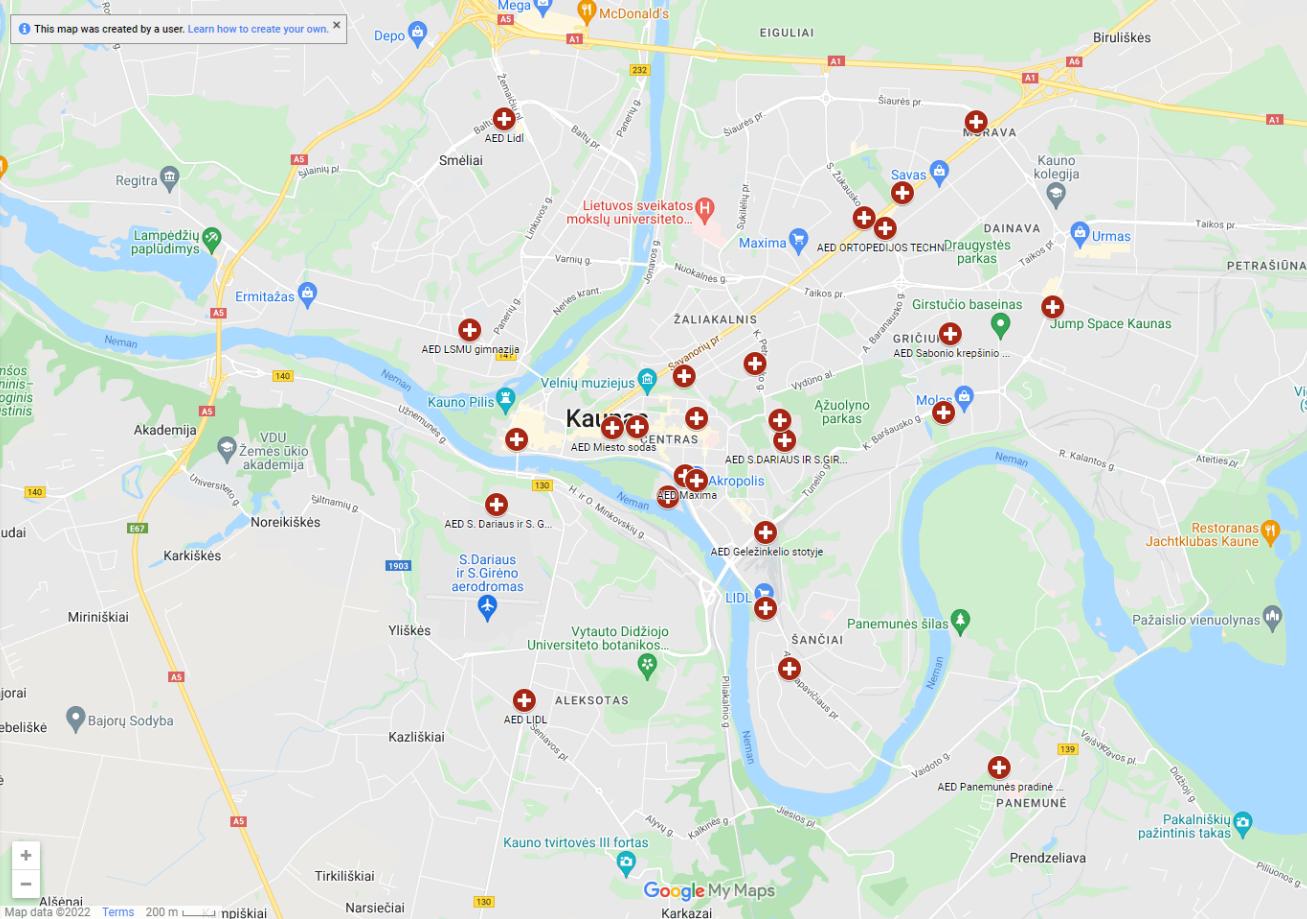
AID žemėlapis

Automatiniai defibriliatoriai 🔍

89,372 views
Published on January 3, 2020

SHARE

- AED
- All items



This map was created by a user. [Learn how to create your own.](#)

Made with Google My Maps
Map data ©2022 Terms 200 m

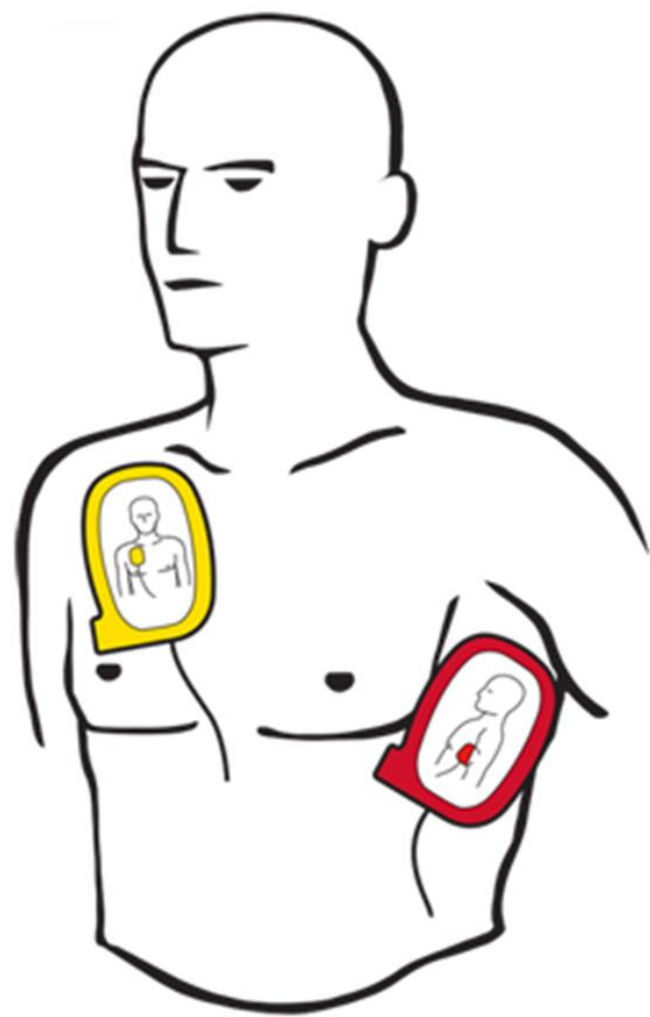
YPATINGOS APLINKYBĖS...

Nenaudokite automatinio defibriliatoriaus:

- Jei nukentėjusysis guli vandenyje, ištraukite jį ir nusausinkite krūtinę.
- Jei implantuotas širdies stimulatorius, nedėkite elektrodų tiesiai ant jo.

NESUMAIŠYKITE

- Neužmirškite nuplėšti plastikinės plėvelės nuo lipnaus elektrodų paviršiaus.
- Elektrodų padėtis yra pavaizduota ant nelipnaus paviršiaus.
- **Pirmasis** dedamas dešiniojoje krūtinės pusėje, virš spenelio ir žemiau raktikaulio.
- **Antrasis** elektrodas prilipdomas kairiojoje pusėje, į šoną nuo kairiojo spenelio. Viršutinis jo kraštas sutampa su dešiniojo elektrodo apatinio krašto aukščiu.



TOLESNI VEIKSMAI

- Palikite defibriliatoriaus elektrodus prilipdytus.
- Patikrinkite gyvybinių organizmo procesų parametrus.
- Jei nukentėjusysis kvėpuoja pakankamai, paguldykite jį į stabilią šoninę padėtį. Sekite kvėpavimą, kol atvyks GMP.
- Jei nėra kvėpavimo, sąmonės, pradėkite gaivinti.
- ***Po defibriliacijos palikite prijungtus elektrodus, defibriliatorių palikite įjungtą. Jei būklė pablogėtų, viskas bus parengta ir vėl galėsite defibriliuoti.***

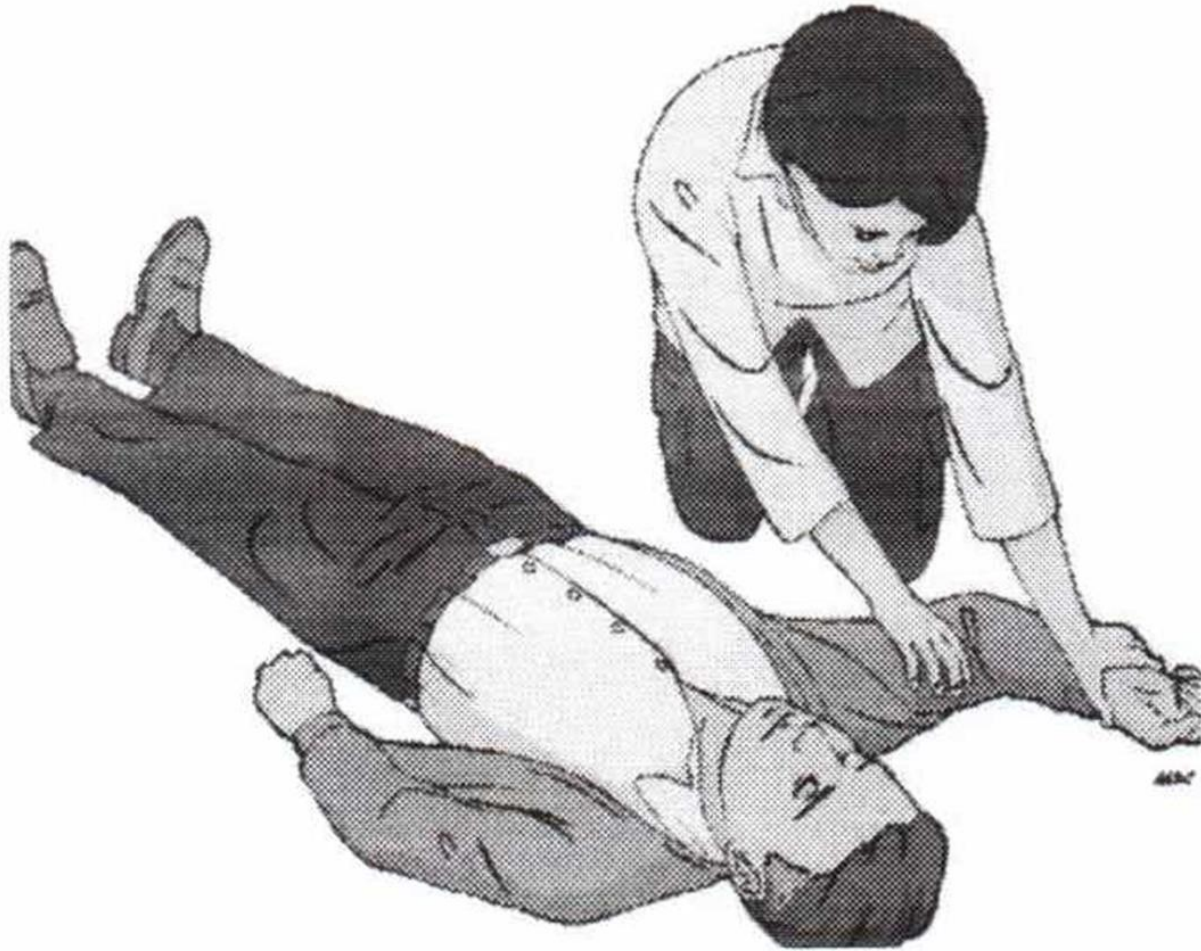
PRADINIS GAIVINIMAS NAUDOJANT AID

Nėra sąmonės → šauktis pagalbos → atverti kvėpavimo takus.

Nėra normalaus kvėpavimo → atnešti AID, kviesti GMP → krūtinės ląstos paspaudimai, kol prijungiamas AID → AID analizuoja širdies ritmą → defibriliuoti → 1 impulsas → nedelsiant tęsti 2 minutes krūtinės ląstos paspaudimus.

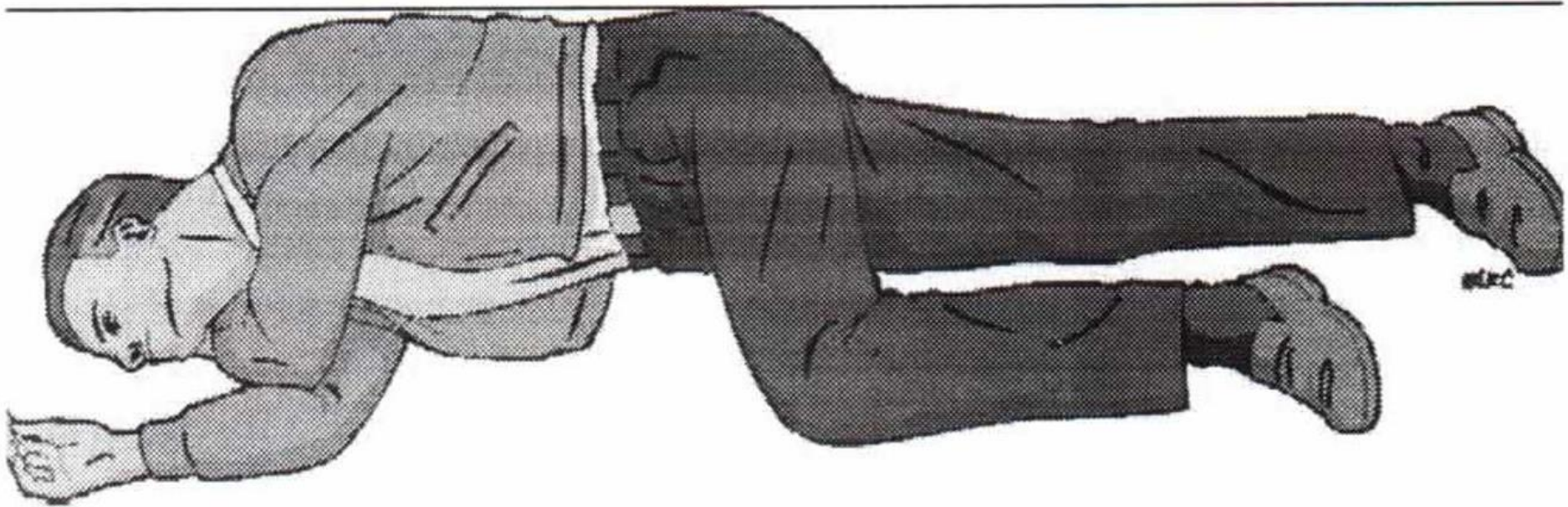
AID analizuoja širdies ritmą → nereikia defibriliuoti → nedelsiant tęsti 2 minutes krūtinės ląstos paspaudimus.

STABILI ŠONINĚ PADĚTIS





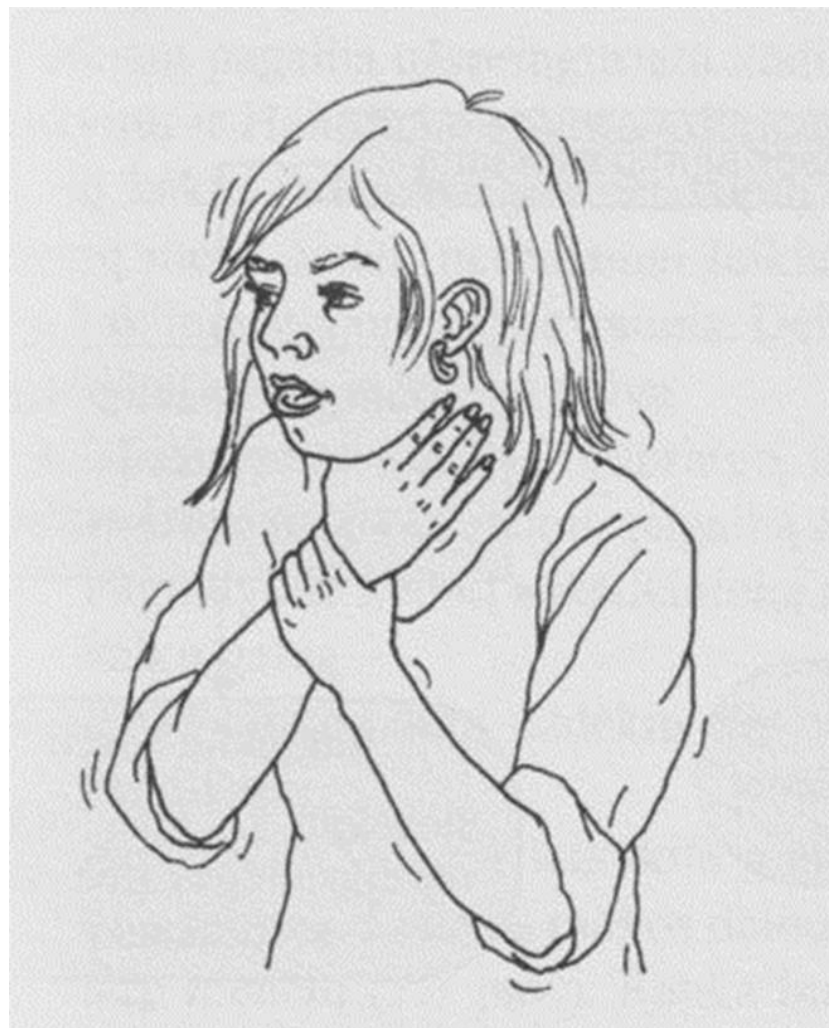




UŽSPRINGIMAS

- Užspringstama tada, kai maistas ar svetimkūnis, esantis burnoje, patenka ne į stemplę, bet į kvėpavimo takus ir sutrukdo orui patekti į plaučius.
- **Dalinio** užspringimo metu svetimkūnis susiaurina kvėpavimo takus, tačiau jų visiškai neužkemša. **Negalima pamiršti, kad, jei svetimkūnis pasislinks balso klosčių link, dalinis užspringimas gali tapti visišku.**
- **Visiško** užspringimo metu viršutiniai kvėpavimo takai yra aklinai užkemšami. Žmogus negali nei įkvėpti, nei iškvėpti, nei kalbėti, nei kosėti.

UŽSPRINGIMO ŽENKLAS



VISIŠKO UŽSPRINGIMO POŽYMAI

- Nukentėjėlio **klausiamo**: “Ar jūs užspringote?”. “Ar galite kalbėti?”;
- Jei kvėpavimo takai visiškai užkimšti, žmogus negalės kalbėti.
- Kosulys yra silpnas, neveiksmingas;
- Kvėpuojant atsirado švilpesys;
- Kvėpavimo nepakankamumas sunkėja;
- Nukentėjėlis pradeda mėlti;
- Žmogus netenka sąmonės.

PAGALBA

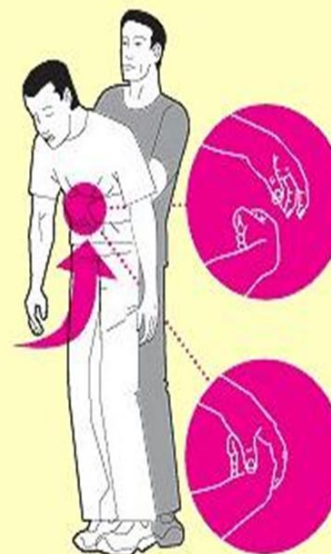
- 5 kartus slystančiu judesiu „suduokite“ į tarpumentę;
- Jei žmogus vis tiek lieka užspringęs, atlikite 5 Heimlichio stūmius;
- Kai žmogus neteks sąmonės, pradėkite pradinį gaivinimą.

PAGALBA SAU

- Vienos rankos kumštį uždėkite ant pilvo srities vidurio, virš bambos, tada kita ranka suimkite už savo kumščio ir staigiu judesiu spustelkite jį į viršų;
- Atsiremkite į šalia esantį stabilų objektą (kėdės atlošą, kriauklę, vonios kraštą, turėklą ir pan.) ir visu kūnu spustelėkite į jį.



Padėk sau!



Padėk kitam!

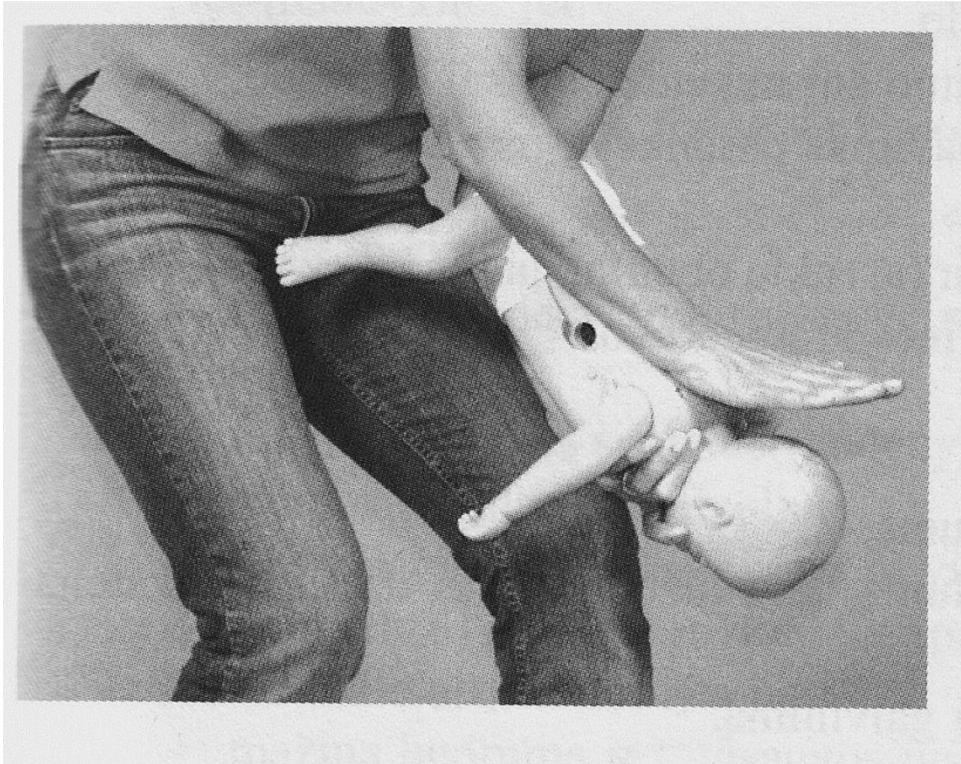


Jeį užspringo kūdikis

PAGALBA UŽSPRINGUSIAM KŪDYKIUI

- Paguldykite kūdikį krūtine ant savo kairės rankos dilbio, plaštaka laikykite vaiko galvą; Ranka bus stabilesnė, jei ją atremsite į tos pačios pusės šiek tiek sulenktos kojos šlaunį.
- Kitos rankos delno pagrindu **5 kartus** slystančiu judesiu braukite ranka į nugarą tarp menčių.
- Paguldykite kūdikį ant nugaros ir **5 kartus** dviem pirštais staigiai paspauskite krūtinkaulį ties spenelius jungiančios linijos aukščiau. Ranka bus stabilesnė, jei ją atremsite į tos pačios pusės šiek tiek sulenktos kojos šlaunį.
- Paspaudimų gylis – 1,5 - 2,5 cm.

Šiuos veiksmus kartokite, kol kūdikis pradės kvėpuoti, kosėti, verkti arba neteks sąmonės;



2



KRAUJAVIMAS

Kraujas – organizmo skystis, pernešantis deguonį ir maisto medžiagas visiems organizmo audiniams ir organams.

Tik cirkuliuojant pakankamam kraujo kiekiui organizmas gali būti gyvas.

Žaizda - Tai odos, gleivinės arba organų vientisumo pažeidimas, kuriam būdingas skausmas, kraujavimas ir žiojėjimas.



KRAUJAVIMO RŪŠYS

Arterinis kraujavimas

Kraujas ryškiai raudonas.

Kraujas trykšta pulsuojančia srove.

Veninis kraujavimas

Kraujas tamsiai raudonas.

Kraujas teka silpna srove.

Kapiliarinis kraujavimas

Kraujas teka iš smulkiųjų kraujagyslių (rasoja).



Arterinis



Veninis



Kapiliarinis

KRAUJAVIMO STABDYMO BŪDAI

Užspaudimas pirštais, ranka

Taikomas kraujavimo stabdymo pradžioje. Tai laikinas būdas.



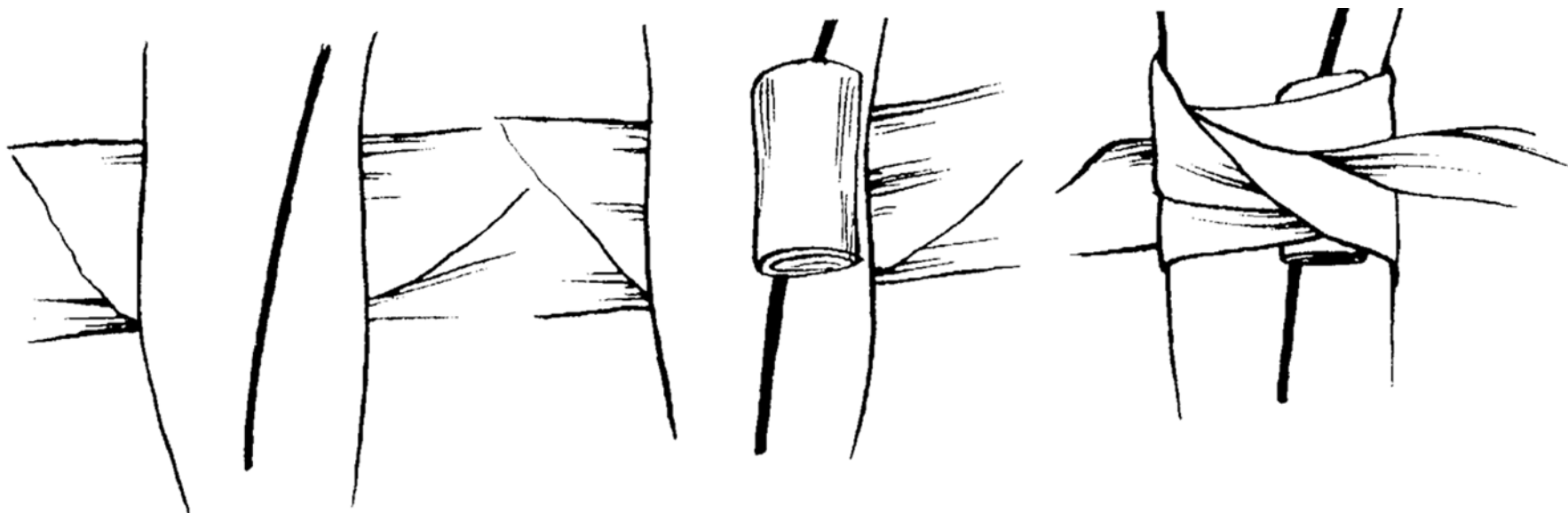
Galūnės pakėlimas

Šis būdas tinka, jei kraujavimas yra nestiprus ir taikomas su kitais būdais įvairaus stiprumo kraujavimui stabdyti.

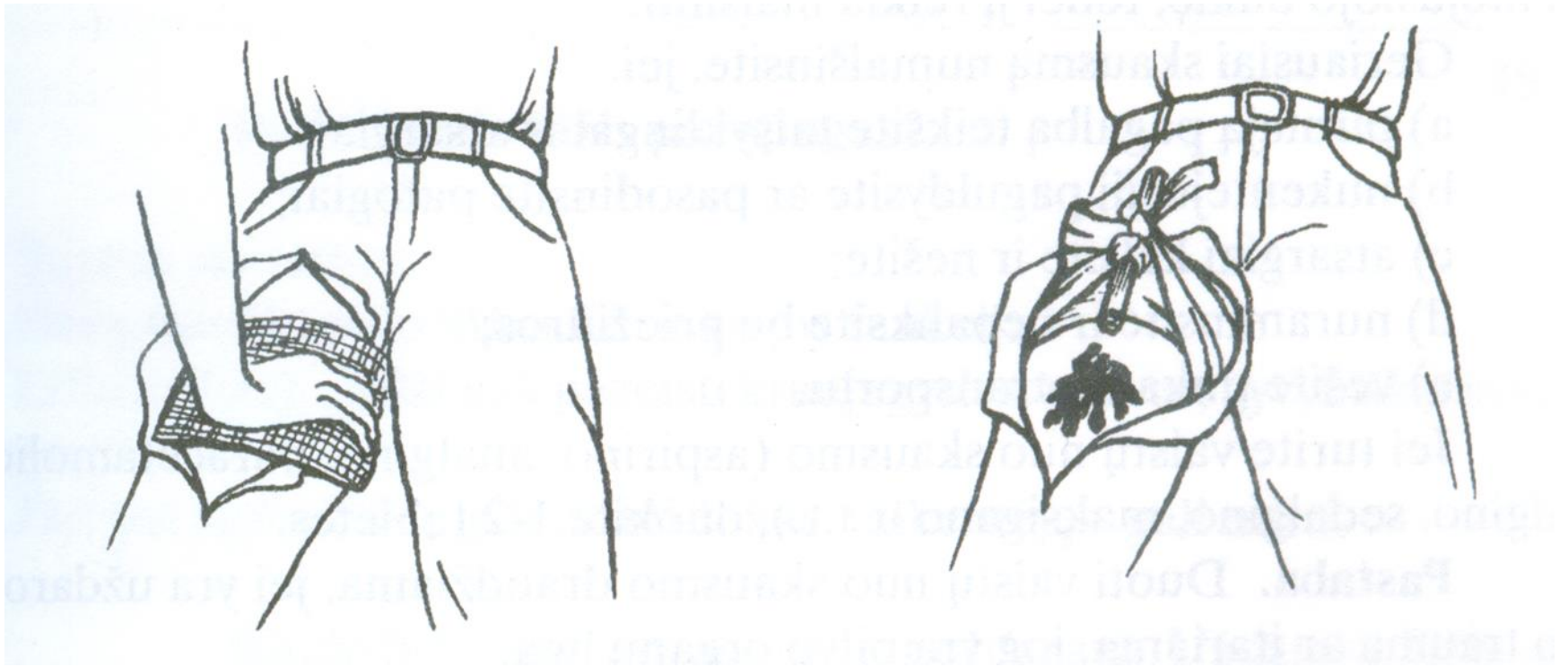
Ranka (stovint, sėdint, gulint) arba koja (gulint) pakeliama aukščiau širdies lygio.

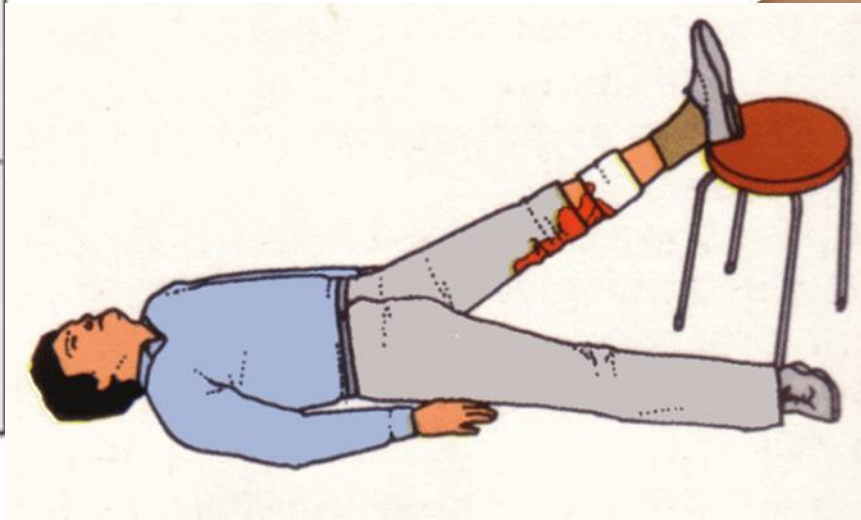
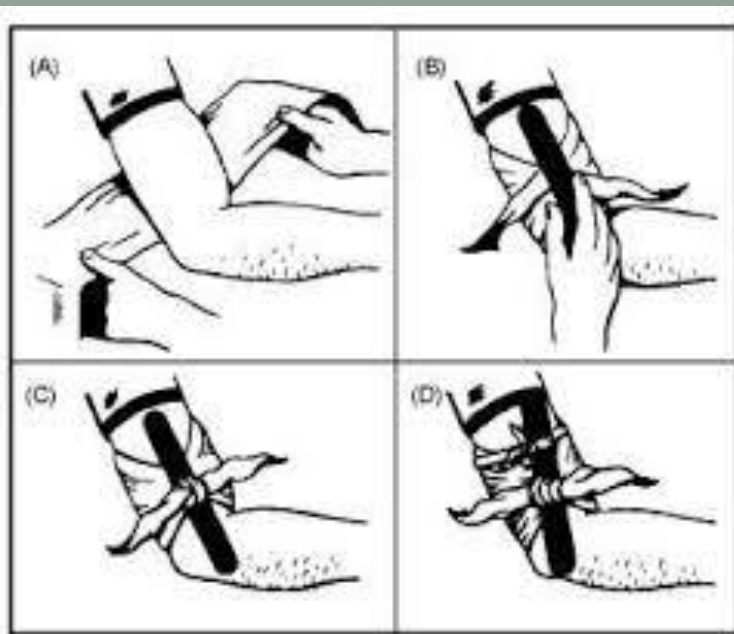
Tvarstis

Naudojamas nestipriam (kapiliariniam, silpnam veniniam) kraujavimui stabdyti. Ant žaizdos dedamas tvarstis ir aprišamas marle, skarele, audinio atraiša.



KRAUJAVIMO IŠ ŠLAUNIES STABDYMAS





JEI ŽAIZDOJE SVETIMKŪNIS:

- Užsimaukite vienkartinės pirštines;
- Neištraukite įstrigusio svetimkūnio;
- Naudokite tamponus įstrigusiam svetimkūniui stabilizuoti, nes bet koks jo judesys gali sukelti papildomus audinių pažeidimus, vidinį kraujavimą;
- Pritvirtinkite tamponus **aplink** įstrigusį svetimkūnį palaikomuoju tvarščiu;
- Suteikę pagalbą, tuoj pat gerai nusiplaukite rankas.

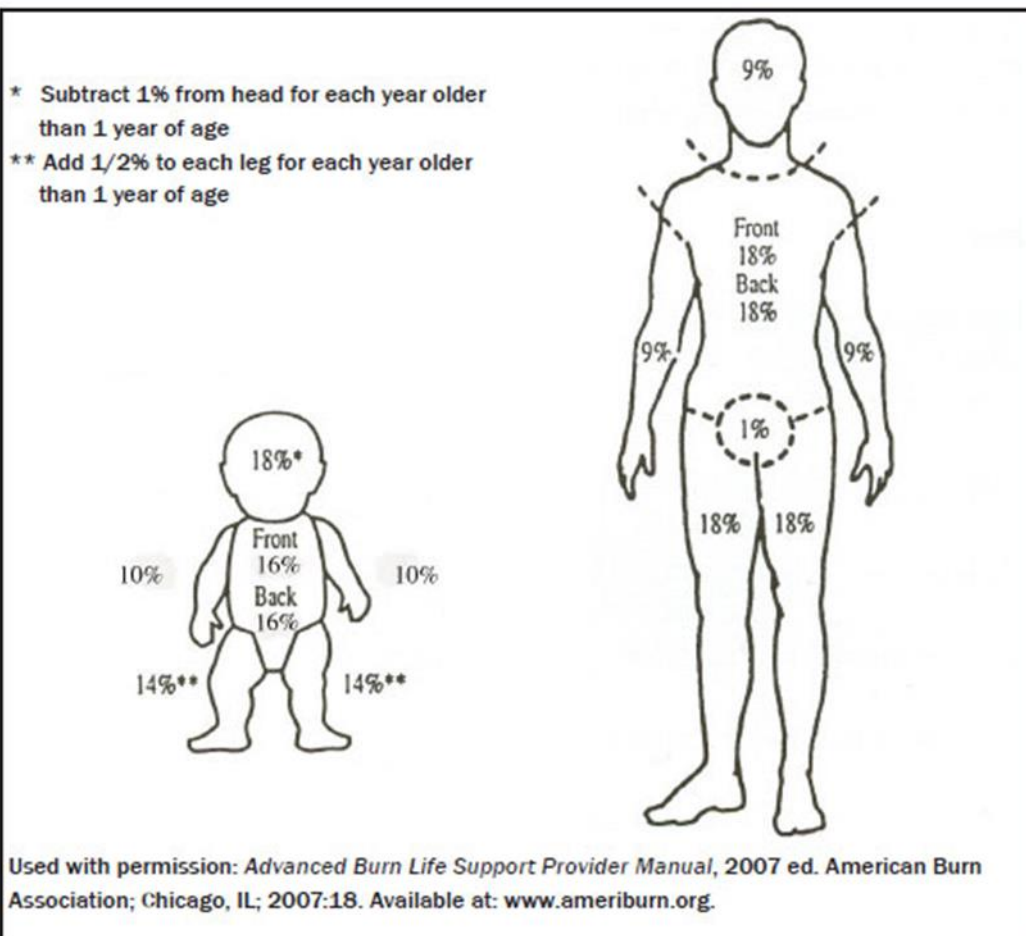
NUDEGIMAS

- **Nudegimas** – odos ir paodinių audinių suirimas (destrukcija), sukeltas išorės veiksnių.
- Nudegimą gali sukelti tiesioginis sąlytis su ugnimi ar įkaitusiais daiktais, sausas karštis, trintis, karšti skysčiai ir garai, rūgštys, šarmai, elektros srovė, radiacija;
- Karštų skysčių ar garų sukeltas nudegimas vadinamas nuplikymu.

NUDEGIMO PLOTO SKAIČIAVIMAS

- 9 % – galva
- 18% - liemu
- 18% - nugara
- 9 % – dešinė ranka
- 9 % – kairė ranka
- 18 % – dešinė koja
- 18 % – kairė koja
- 1 % – tarpvietė

Figure 2. Rule of 9s



Žmogaus delnas 1 proc.



NUDEGIMO LAIPSNIAI

1. Paviršinis (I-ojo laipsnio) nudegimas. Pažeidžiamas viršutinis odos sluoksnis – epidermis. Oda parausta, tampa jautri, sausa ir skausminga, taip pat gali patinti. Paviršinis nudegimas užgyja per savaitę be jokių randų.



2. Vidutinio gylio (II-ojo laipsnio) nudegimas.

Pažeidžiama epidermis ir tikroji oda. Atsiranda pūslių, aplinkiniai audiniai patinsta, būna paraudę, Oda atrodo marga. Skausminga. 2-ojo laipsnio nudegimas sugyja per 3-4 savaites, gali atsirasti randų. Vidutinio gylio nudegimas gali pereiti į gilų nudegimą.



3. **Gilus (III-ojo laipsnio) nudegimas.** Pažeidžiami visi odos sluoksniai, paodis, raumenys ir kaulai. Tokio gylio nudegimas atrodo sausas, juodas ar pilkas, kartais net suanglėjęs. Pažeidus nervų galūnėles žmogus gali nejauti skausmo, tačiau aplinkiniai mažiau nudegę audiniai yra labai skausmingi. Organizmas netenka daug skysčių, gali ištikti šokas. Sugijus lieka randai.



PIRMOJI PAGALBA

1. Nutraukite žalojantį poveikį.
2. Skubiai vertinkite nukentėjusiojo žmogaus būklę, didelį dėmesį skirdami kvėpavimui.
3. Apžiūrėkite ar nėra kaklo ir veido nudegimų.
4. Jei nukentėjęs nesąmoningas, tikrinkite, ar kvėpuoja, palaikykite atvirus kvėpavimo takus, jeigu nekvėpuoja, atverkite kvėpavimo takus, prireikus – gaivinkite.

5. Nudegimo vietą vėsinkite dideliu kiekiu kambario temperatūros (18 - 20°C) vandeniu.
6. Vėsinimo metu nuimkite apyrankes, žiedus, nuimkite kitus papuošalus, nusekite laikrodį.
7. Kol atvyks pagalba, nuolat stebėkite sąmonę, kvėpavimą ir pulsą, apžiūrėkite, ar nėra daugiau sužalojimų.

ALPIMAS

Tai trumpalaikis ir staigus sąmonės sutrikimas, kuris gali trukti apie 20 sekundžių.

Taip įvyksta dėl to, kad smegenys gauna mažiau deguonies ir žmogus trumpam netenka sąmonės“.



PIRMA PAGALBA NUALPUS

- Prilaukykite alpstantį žmogų, kad šis krisdamas nesusižalotų;
- Apalpusįjį paguldykite horizontaliai ir pakelkite kojas apie 30 cm į viršų;
- Atlaisvinkite apykaklę, atiškite kaklaraištį;
- Atidarykite langus, padarykite daugiau erdvės aplink nukentėjusįjį, kad šis gautų daugiau oro;

Draudžiama:

- Duoti amoniako;
- Duoti gerti ar valgyti pilnai neatsigavusio žmogaus;
- Trankyti per veidą ar pilti vandens;
- Nedėti nieko po galva;
- Palikti vieno (nebent nukentėjusysis guli stabilioje šoninėje padėtyje).

