



4. GALŪNĖS PAKĖLIMAS

- Sužalotos kūno dalies pakėlimas sumažina kraujo pritekėjimą į pažeistą vietą ir palengvina nutekėjimą, todėl sumažėja patinimas.
- Jei galima, pakelkite sužalotą kūno dalį aukščiau širdies lygio.
- Nekelkite lūžusios galūnės arba jei keliant nukentėjėliui skauda.



Teikdami pirmąją pagalbą žmogui, vadovaukitės taisykle **P-P-P (Patikrink – Paskambink – Padėk)**. Nuraminkite nukentėjėlį. Jei sužalojimai pavojingi gyvybei, nedelsdami kvieskite greitąją medicinos pagalbą **bendruoju pagalbos telefonu 112**. Nepalikite nukentėjėlio vieno, be priežiūros.



www.smlpc.lt

Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



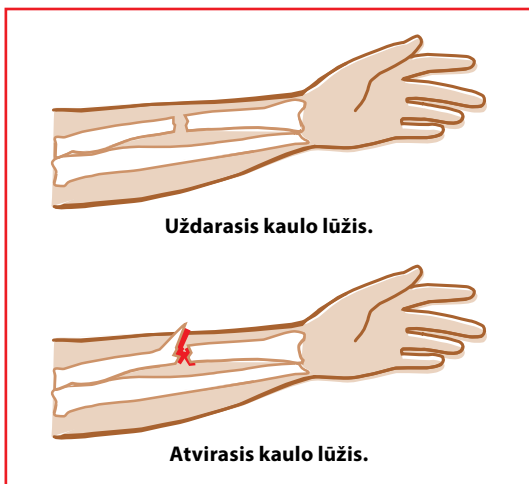
4 PAGRINDINIAI PIRMOSIOS PAGALBOS ELEMENTAI GRIAUČIŲ IR MINKŠTŲJŲ AUDINIŲ SUŽALOJIMŲ ATVEJAIS



Griaučių sistemą sudaro kaulai, sąnariai ir raiščiai, o raumenų sistemą – raumenys ir sausgyslės. Griaučių ir minkštųjų audinių sužalojimų požymiai panašūs, todėl sunku nustatyti, koks tai sužalojimas.

Griaučių ir minkštųjų audinių sužalojimą įtarkite nukentėjėliui, kai:

- pažeista sritis deformuota, nenatūrali jos padėtis, pakitęs ilgis;
- yra patinimas, mėlynė;
- skauda ar jaučia diskomfortą;
- iš žaizdos kyšo kaulo fragmentai;
- pakitęs pažeistos galūnės judėjimas;
- lūžio vietoje jaučiamas ar girdimas gurgždesys;
- pasikeitusi pažeistos galūnės kraujotaka ar jutimai.



Pagrindiniai griaučių ir minkštųjų audinių sužalojimų pirmosios pagalbos elementai yra ramybė, imobilizacija, šaltis, galūnės pakėlimas.

1. RAMYBĖ

- Nejudinkite ir netampykite sužalotos srities.
- Padėkite nukentėjėliui surasti patogią padėtį.
- Jei įtariate, kad gali būti sužalota galva, kaklas ar nugarą, nejudinkite nukentėjėlio.

- Venkite judesių ar bet kokio aktyvumo, kuris sukeltų skausmą.
- Nepalikite nukentėjusio žmogaus vieno.

2. IMOBILIZACIJA

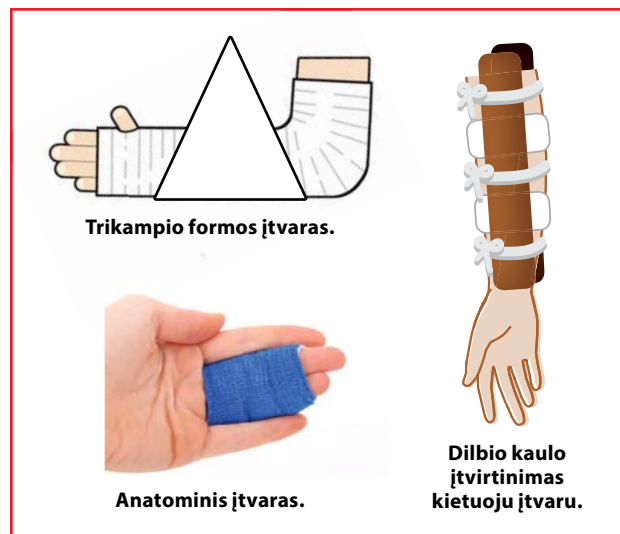
Jei įtariate griaučių ir minkštųjų audinių sužalojimą, imobilizuokite sužalotą sritį. Imobilizuodami stenkitės nejudinti sužalotos vietos.

Imobilizacijos tikslai:

1. sumažinti skausmą;
2. išvengti minkštųjų audinių vėlesnių sužalojimų;
3. apsaugoti nuo uždarojo lūžio virtimo į atvirąjį lūžį;
4. sumažinti kraujavimo pavojų;
5. sumažinti sužalotos galūnės kraujotakos sutrikimo tikimybę.

Galūnėms imobilizuoti naudojami trijų rūšių įtvarai:

1. Minkštieji (rankšluostis, sulankstyta antklodė, pagalvėlė, trikampė skarelė, megztinis ir kt.).
2. Kietieji (sulankstyti laikraščiai, žurnalai, lenta, skėtis ir kt.).
3. Anatomiciniai (pvz., sužalota ranka imobilizuojama prie krūtinės ląstos, sužalota koja – prie sveikos).



Imobilizacijos eiga:

1. Stenkitės išlaikyti sužalotą galūnę tokioje padėtyje, kokioje radote. Būtų gerai, kad kitas žmogus padėtų tai padaryti.
2. Jei kraujuoja, plačiai uždenkite žaizdą tvarščiu ar kitu audiniu (tik nepūkuota medžiaga). Spaudžiamuoju tvarščiu stabdykite kraujavimą nepablogindami kraujotakos. Nespauskite išsikišusių kaulo dalių. Saugodami save, nepamirškite naudoti apsaugos priemonių.
3. Po imobilizacijos patikrinkite, ar sužalota galūnė šilta, rausva, ar jutimai normalūs.
4. Įtvarą dėkite taip, kad imobilizuoti sąnariai ar kaulai aukščiau ir žemiau sužalojimo vietos būtų įtvirtinti ir nejudėtų.
5. Jeigu naudojate kietuosius įtvarus, nepamirškite įdėti minkštų paklotų.
6. Nedėkite įtvaro ant atviros žaizdos.
7. Atpalaiduokite tvarstį, jei nukentėjėlis skundžiasi, kad galūnė tirpsta ar šąla.
8. Pakelkite imobilizuotą galūnę, jeigu tai nesukelia nukentėjėliui nemalonių pojūčių.
9. Po imobilizacijos ant sužeistos vietos uždėkite ledų maišelį ar kitą šaltą daiktą, kuris padės sumažinti skausmą ir tinimą.
10. Galūnės kraujotaka tikrinama prieš ir po imobilizacijos.
11. Stebėkite sąmonę, kvėpavimą ir kraujotakos požymius.
12. Pasirūpinkite, kad nukentėjėlis neperšaltų ar neperkaistų.

3. ŠALTIS

- Šaltis mažina patinimą, skausmą, diskomfortą.
- Nedėkite ledo tiesiai ant odos ar žaizdos. Ledą dėkite į plastikinį maišelį, jį įvyniokite į rankšluostį ar kitokį audeklą.
- Nelaikykite ledo maišelio ilgiau kaip 20 minučių. Po 20 minučių šaldymo jį nuimkite ir vėl 20 minučių uždėkite kitą ledo maišelį.
- Nedėkite maišelio ant atviros lūžio, nes jis gali spausti lūžgalius, sukelti diskomfortą ir pabloginti padėtį.

