

Suaugusiojo gaivinimas skendus

Dažnai skęsdami žmonės nešaukia ar negali šaukti, nes springsta vandeniui, stengiasi visomis jėgomis galvą išlaikyti virš vandens – kiekvienas panirimas po vandeniui gali būti paskutinis. Todėl širdies sustojimas skendimo metu yra hipoksijos pasekmė. Kad atsikurtų spontaniškas kraujotaka, gaivinant svarbu kuo greičiau pradėti dirbtinius įpūtimus ir krūtinės paspaudimus.

Pavojaus signalai vandenyje:

- žmogus iš visų jėgų bando įkvėpti, negali garsiai šaukti, kalba pavieniais žodžiais;
- sunkiai išsilaiko vandens paviršiuje, plūduriuoja toje pačioje vietoje, kūnas dažnai paneria po vandeniui, žmogus nesugeba šauktis pagalbos;
- kūnas plūduriuoja vandenyje veidu žemyn (dažniausiai tai požymis, kad jis tuoj panirs). Tai trunka 20–60 sekundžių prieš paneriant.

Pirmosios pagalbos veiksmai:

- organizuoti pagalbą;
- padėti saugiai pasiekti krantą.

Apsisprendę plaukti prie skęstančiojo, įvertinkite galimus pavojus, savo fizines jėgas, pasirengimą atlikti tokį veiksma. Nes išsekus jėgoms pats pradėsite skęsti. Neturėdamas tinkamų įgūdžių, to nedarykite. Prisiminkite, kad gyvas krante galite padaryti daugiau nei bejėgis šalia nukentėjusiojo.

Pasilikęs krante kalbėkite su skęstančiuoju, aiškinkite jam, kad pagalba jau iškviesta. Įbriskite į vandenį iki juosmens, tai suteiks daugiau jėgų skęstančiajam išlaikyti galvą virš vandens. Žodinis bendravimas labai svarbus, nes padidina ištvermę, taip skęstantis žmogus ilgiau išlieka virš vandens. Bandykite paduoti jam ilgą medžio šaką, irklą, virvę, pripučiamą čiužinį, ratą, 5 litrų vandens plastikinį butelį ar kitas priemones.

Jei yra įtarimas, kad nukentėjęs patyrė stuburo traumą (nėrė į vandenį) arba jei skendimo aplinkybės nežinomos, būtina imobilizuoti nukentėjusiojo stuburą. Skęstantysis gali skųstis skausmu stuburo srityje, gali sutrikti rankų ir kojų judesiai. Tokiais atvejais traukiant iš vandens skęstantįjį reikia stengtis kuo mažiau judinti jo kūną, galvą laikyti virš vandens, kad žmogus galėtų kvėpuoti.

Pirmoji pagalba skenduoliui krante:

1. Atnaujinti kvėpavimą ir kraujotaką.
2. Sušildyti nukentėjusį (nuimti šlapius drabužius ir šiltai apkloti). Sąmoningam žmogui duokite gerti šiltų skysčių.
3. Pasirūpinti, kad po skendimo 24 valandas skendusįjį prižiūrėtų medikai.

Veiksmai:

1. Jei esate patyręs gelbėtojas, dirbtinius įpūtimus nesąmoningam ir nekvėpuojančiam nukentėjėliui galite pradėti daryti seklumoje (tai priklauso nuo atstumo iki kranto). Galima įpūtimus atlikti burna į nosį.
2. Iškelkite skenduolį į krantą. Stenkitės kuo mažiau judinti kaklą. Rankomis imobilizuokite galvą ir kaklą.
3. Įvertinkite skenduolio sąmonę ir kvėpavimą.

Jeigu žmogus nekvėpuoja, pradedamas dirbtinis kvėpavimas.

Jeigu yra daugiau nei vienas gaivintojas, vienas iš jų pradeda gaivinimą, kitas šaukiasi pagalbos, kviečia pagalbą **tel. 033 arba 122**. Esant galimybei paprašykite, kad kas nors atneštų automatinį išorinį defibriliatorių (AID).

Atverkite kvėpavimo takus, išvalykite burnoje esančius svetimkūnius ir padarykite 2–5 įpūtimus. Jei po pradinių įpūtimų nukentėjėlis nepradedą normaliai kvėpuoti, jis guldomas ant nugaros ant kieto pagrindo, pakėlus smakrą atlošiama galva. Atlošti galvos negalima, jei įtariama kaklo stuburo trauma, tarkim, jeigu žmogus nardė. Tokiu atveju reikia žandikaulį patraukti į viršų. Įpūtimo trukmė turi būti 1–1,5 sek. Paskui atlikite 30 krūtinės ląstos paspaudimų.

Kaip atlikti krūtinės ląstos paspaudimus?

- ❑ Pradedamos krūtinės ląstos kompresijos ir įpūtimai.
- ❑ Atlikite 30 krūtinės ląstos paspaudimų ne mažesniu nei 100 k./min. dažniu ir ne didesniu nei 120 k./min. dažniu, po to padarykite 2 įpūtimus.
- ❑ Tęskite krūtinės paspaudimus ir įpūtimus santykiu 30:2, kol bus atneštas automatinis išorinis defibriliatorius (AID). (Elektrodus klijuoti ant sausos krūtinės ląstos, ją sausai nušluosčius).
- ❑ Krūtinės ląstos paspaudimai varinėja kraują, kai nėra širdies veiklos.

Rankų padėtis paspaudimų metu

- ❑ Labai svarbu taisyklingai padėti rankas.
- ❑ Tinkama rankų padėtis užtikrina veiksmingesnį gaivinimą ir nepakenkiama pacientui.
- ❑ Gaivinant suaugusiuosius, reikia padėti vienos rankos delną ant krūtinkaulio centro (linijoje tarp spenelių), kitą ranką padėti tiesiai ant pirmos rankos ir spausti krūtinkaulį.
- ❑ Svarbu savo pirštus ne laikyti ant krūtinės, o sunerti arba laikyti juos ištiestus. Priešingu atveju gali sumažėti paspaudimų veiksmingumas arba gali būti pažeista krūtinės ląsta.
- ❑ Jeigu krūtinė šlapia ir rankos nuo krūtinės slysta, galima krūtinę apkloti plona medžiaga.
- ❑ Gaivintojo kūno padėtis yra labai svarbi atliekant krūtinės ląstos paspaudimus.

- ❑ Atsiklaupkite šalia nukentėjusiojo, keliai turi būti šiek tiek praskėsti (kad išlaikytumėte pusiausvyrą).
- ❑ Rankos per alkūnes turi būti ištiestos, pečių juosta – tiesiai virš plaštakų.
- ❑ Spaudžiant žemyn gaivintojo viršutinės kūno dalies svoris sudaro jėgą, kurios reikia krūtinei paspausti.
- ❑ Krūtinkaulio paspaudimai turi būti 5–6 cm gylio, vienodi, be trūkčiojimų.
- ❑ Tarp paspaudimų ir atleidimų negalima daryti pauzių.
- ❑ Paspaudimo metu krūtinės siena ir širdis spaudžiamos kartu, kraujas išstumiamas iš širdies.
- ❑ Jei rankos nuslydo, reikia vėl surasti tinkamą rankų padėtį ir tęsti paspaudimus.
- ❑ Paspaudimai atliekami ne mažesniu kaip 100 k./min. ir ne didesniu kaip 120 k./min. dažniu.
- ❑ Skaičiuojama garsiai. Skaičiavimas padeda kontroliuoti save.
- ❑ Atgaivinus nukentėjusįjį reikia jį paguldyti į šoninę stabilią padėtį.
- ❑ Pasirūpinkite, kad nukentėjęs patektų į gydymo įstaigą, kad būtų išvengta galimų komplikacijų.

Parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro sveikatos edukologė Vida Dubinskienė