

# PIRMOJI PAGALBA

## Nualpimas / sąmonės netekimas

**Nualpti galima dėl pačių įvairiausių priežasčių, tačiau dažniausiai pasitaikančios yra šios:**

- Refleksinis alpimas. Jį sukelia itin stiprus skausmas, kosulys, čiaudulys arba stipri baimė.
- Ortostatinis alpimas. Alpstama staiga atsistojus iš gulimos padėties arba greitai pakeitus kūno padėtį. Sąmonė dažniausiai prarandama taip pat trumpam – kelioms sekundėms.
- Vaistų sukelti alpimai. Alpstama perdozavus širdies ritmą veikiančių, kraujagysles plečiančių, kraujospūdį reguliuojančių ar šlapimą skatinančių vaistų.
- Psichogeninis alpimas. Alpstama ištikus isterijos priepuoliui.
- Nervų sistemą pažeidžiančių ligų sukelti alpimai. Šiais atvejais sąmonės netenkama dėl sutrikusio širdies ritmo, miokardo infarkto, įgimtos širdies ydos, sergant insultu ar epilepsija.
- Fizinis ir emocinis išsekimas. Nualpti galima ir dėl prastos mitybos, netinkamo miego režimo, lėtinio nuovargio.
- Alerginė reakcija.

**Pirmoji pagalba**



- Paguldykite nualpusį asmenį ant lygaus paviršiaus taip, kad jo galva būtų žemiau nei liemuo, o kojos – šiek tiek pakeltos į viršų. Tai padės kraujui greičiau tekėti į galvą.
- Patikrinkite pulsą – jei jis labai silpnas, nedelsdami kvieskite greitąją pagalbą.
- Jei esate uždaroje patalpoje, atidarykite langus ir įleiskite gryno oro.
- Atsekite veržiančius drabužius, kad nukentėjusiam žmogui būtų lengviau kvėpuoti.
- Apšlakstykite nualpusio žmogaus veidą šaltu vandeniu arba nušluostykite sudrėkintu rankšluosčiu.
- Jei viską išbandžius, nukentėjusysis neatsigauna ilgiau nei 5 minutes – nedelsdami kvieskite greitąją pagalbą.



# PIRMOJI PAGALBA

## Lūžus ar skilus kaulams

**Kaulų lūžiai gali būti atviri ir uždari – kai kaulo lūžgaliai nepažeidžia aplinkinių audinių. Požymiai:**

- Stiprus ir nesibaigiantis skausmas ir didėjantis patinimas pažeidimo vietoje – pagrindiniai simptomai, padedantys atskirti sumušimą nuo lūžusio / skilusio kaulo.
- Jaučiamas arba girdimas traškėjimas lūžio / skilimo vietoje;
- Nenatūrali galūnės padėtis ar jos judrumas neįprastoje vietoje.
- Atraminės funkcijos sutrikimas / išnykimas.
- Judesių sutrikimas.
- Pakitęs galūnės ilgis ar kūno dalies forma.
- Matomi lūžę kaulai (atviro lūžio atveju).



## Pirmoji pagalba

- Jei įtariate kaulų lūžius / skilimus, būtinai imobilizuokite pažeistą sritį, kad ji nejudėtų, ir kvieskite ar kreipkitės į medikus.
- Draudžiama pačiam bandyti sudėti lūžgalius į vietą ir judinti bei gabenti nukentėjusįjį neimobilizavus.
- Įtarus stuburo lūžį / skilimą, nukentėjusio žmogaus negalima kelti, vartyti, sodinti. Palikite tokioje padėtyje, kokioje radote. Raminkite, neleiskite judėti, kvieskite greitąją pagalbą, stebėkite nukentėjusiojo būklę.
- Jei įtariate, kad gali būti lūžę / skilę dubens kaulai, paguldykite nukentėjusįjį ant kieto pagrindo pusiau sulenktomis kojomis. Įtarti, jog dubens kaulai lūžę / skilę, galima, jei sumuštas ar suspaustas dubuo, skauda dubens srityje, sužeistasis negali atsistoti, pakelti kojas.
- Jei sužeista galva, reikia ją sutvarstyti, dėti šaltą kompresą ir kviešti greitąją pagalbą.

