

Staigi širdinė mirtis už ligoninės ribų (angl. *Out of Hospital Cardiac Arrest (OHCA)*) – viena iš pagrindinių mirštamumo ir neįgalumo priežasčių visame pasaulyje. Dažniausiai nurodomos pagrindinės staigios mirties priežastys – širdies ir kraujagyslių ligos. Įvykus staigiai mirčiai, ypatingai svarbios pirmosios minutės, nes kiekviena minutė sumažina sėkmingo gaivinimo tikimybę 10 procentų. Dažnai praeiviai, pamatę sukniubusį ir sąmonės netekusį žmogų, išsigąsta ir bijo priėti, galvodami, kad atlikdami pradinį gaivinimą tik dar labiau pakenks. Tačiau išsigąsti nereikėtų, nes laiku suteikta pirmoji pagalba gali išgelbėti kito žmogaus gyvybę.

Apie tai, kaip elgtis pamačius sukniubusį žmogų ir kaip teisingai atlikti pradinį gaivinimą, kalbamės su Kauno klinikų Skubios pagalbos skyriaus vadovu **Linu Darginavičiumi**.

Gydytojau, kaip elgtis pamačius, kad žmogus sukniubo ar neteko sąmonės?

Pastebėjus, kad žmogus sukniubo ar neteko sąmonės, reikia nebijoti ir priėti prie šio žmogaus pažiūrėti, kas atsitiko, įvertinti jo būklę, o tada įsitikinti, ar sukniubęs žmogus reaguoja, kai jį pašaukiame. Žmogui nereaguojant, rekomenduojama pajudinti jį už pečių. Tokiu būdu įvertinsime, ar žmogus tikrai neteko sąmonės. Įsitikinus, kad žmogus nereaguoja, reikia kviesti greitąją medicinos pagalbą (GMP) ir patikrinti, ar netekęs sąmonės žmogus kvėpuoja ir kyla jo krūtinės ląsta. Jei pastebite, kad jis nekvėpuoja, galima pradėti pradinį gaivinimą – krūtinės ląstos paspaudimus. Taip pat paskambinus į GMP, darbuotojai paaiškins ir suteiks visas instrukcijas, kaip teisingai atlikti pradinį gaivinimą.

Kaip teisingai atlikti krūtinės ląstos paspaudimus?

Krūtinės ląstos paspaudimai atliekami krūtinės ląstos centre. Rankas uždėjus vieną ant kitos spaudžiama giliai ir stipriai, maždaug 100 kartų per minutę dažniu. Norint lengviau įsiminti krūtinės ląstos paspaudimų dažnį, galima prisiminti gerai žinomos dainos „Ant kalno mūrai“ ritmą. Būtent tokiu ritmu ir reikėtų atlikti krūtinės ląstos paspaudimus.

Jei žmogus teikia pagalbą vienas ir greitai pavargsta, o šalia yra kitas asmuo, jie gali keistis derindami savo veiksmus tarpusavyje.

Ar atliekant pradinį gaivinimą, reikia daryti įpūtimus?

Remiantis Europos gaivinimo tarybos gairėmis, atliekant pradinį gaivinimą, daryti įpūtimų nebūtina. Žmogui sukniubus ar netekus sąmonės, jo kraujyje dar būna pakankamas kiekis deguonies, o pradinio gaivinimo tikslas – padaryti, kad tas deguonis pasiektų gyvybiškai

svarbius organus. Todėl svarbiausia atlikti krūtinės ląstos paspaudimus.

Kaip elgtis nustojus gaivinti?

Nustojus gaivinti, reikėtų vėl patikrinti būklę, pažiūrėti, ar žmogus reaguoja ir kvėpuoja. Įsitikinus, kad žmogus kvėpuoja ir atgavo sąmonę, paguldyti jį į stabilią šoninę padėtį – paguldyti jį ant šono, sulenkti koją, įsitikinti, kad galva turi atramą.

