

Kaip rodo statistika, dažniausia mirties priežastis yra staigus širdies sustojimas. Tai dažnai įvyksta ne ligoninėje, esant įvykio liudininkams, kurie galėtų suteikti pirmąją pagalbą. Deja, netikėtai sustojus širdžiai, Lietuvoje tikimybė išgyventi yra daug mažesnė nei didžiojoje dalyje Vidurio ir Vakarų Europos šalių ir, pavyzdžiui, net 6 kartus mažesnė nei Danijoje.

Medicinos centro „Northway“ gydytoja anesteziologė Jelena Mikučionienė tikina, jog lemiamas žingsnis gelbstint gyvybę – nedelsiant imtis gaivinimo veiksmų.

„Pavojaus akivaizdoje baimė ir nepasitikėjimas savimi gali sutrikdyti ne tik aplinkinių gebėjimą suteikti pirmąją pagalbą, bet ir turėti įtakos apsisprendimui nepadėti. Staigios mirties atvejų analizė rodo, kad ypatingai svarbios yra pirmosios minutės, o kiekviena praleista minutė mažina galimybę išgyventi 10 proc.“, – sako J. Mikučionienė.

Reaguoti reikia iš karto

„Lietuvos draudimo“ užsakymu atliktos apklausos duomenimis, baimė ir nepasitikėjimas savo jėgomis yra dažniausios priežastys, dėl kurių žmonės suabejoja prieš suteikdami pirmąją pagalbą. Atsitikus tokiai nelaimei, kaip užspringimas, nusideginimas, kaulo lūžis, apsinuodijimas ar širdies smūgis, svarbu imtis pagalbos veiksmų nedelsiant, be to, iš karto skambinti 112.

Gydytoja anesteziologė J. Mikučionienė pabrėžia, kad jeigu prireikia pirmosios pagalbos, būtina pradėti gaivinimą net neturint tam tikrų žinių.

„Pamatę neįprastoje vietoje sukniubusį žmogų, prieikite ir paklauskite, ar jam viskas gerai. Jei nesulaukiate atsakymo, pajudinkite žmogų už peties, jei jis nereaguoja – stebėkite kvėpavimą. Jei nejuda krūtinės ląsta, nejaučiate iškvepiamo oro, žmogaus būklė vertinama kaip gyvybei grėsmingas širdies sustojimas.

Jei jūs pirmas atsidūrėte šalia žmogaus, kuriam būtina pagalba, vadinasi, būtent jūs ir esate tas žmogus, kuris gali išgelbėti gyvybę. Nuo jūsų skubios reakcijos ir veiksmų priklausys, ar žmogus išgyvens ir ar jo smegenys nebus negrįžtamai pažeistos“, – kalba J. Mikučionienė.

Gydytojos teigimu, gaivinant svarbu prisiminti, kad GMP automobilis skuba į įvykio vietą ir gaivinimas neužtruks ilgai. Mirštančio žmogaus gaivinimas visada sukelia didelį stresą ir paniką, todėl būtina išlaikyti vidinę ramybę ir veikti užtikrintai.

Žinios gali išgelbėti gyvybę

Aurelija Kazlauskienė, „Lietuvos draudimo“ Strategijos, klientų ir marketingo departamento direktorė pažymi, jog iš medikų nuolat girdima žinia apie svarbą mokėti tinkamai teikti pirmąją pagalbą. Būtina suprasti, kokios kritiškai aktualios yra sekundės gelbėjant žmogų, todėl visuomenėje didinti žinias ir pirmosios pagalbos suteikimo gebėjimus yra be galo svarbu.

„Kaip bebūtų gaila, tačiau mūsų atliktos apklausos rezultatai rodo, kad šalies gyventojams trūksta ir žinių, ir pasitikėjimo imantis ryžtingų veiksmų gelbėjant gyvybes. Tik keturi iš dešimties apklaustųjų mokėtų atlikti pradinį suaugusiojo gaivinimą sustojus širdžiai. Gaivinti žmogų naudojant išorinį defibriliatorių gebėtų vos vienas iš penkių. Apskritai, tik vienas iš dešimties apklausos dalyvių yra užtikrintas, kad tikrai mokėtų suteikti kitam žmogui pirmąją pagalbą. Dėl gyventojų žinių ir praktikos spragų, būdami draudimo sektoriaus lyderis, mes prisiimame atsakomybę jas mažinti ir organizuoti pirmosios pagalbos paskaitas, kad liūdnu ir netikėtų situacijų tikimybė būtų mažesnė“, – sako A. Kazlauskienė.

Paneigia pirmosios pagalbos mitus

Gydytoja anesteziologė pasakoja, jog žmogaus, kuriam reikia skubios medicininės pagalbos, negalima net trumpam palikti vieno – reikia kuo skubiau skambinti 112, nustatyti garsiakalbį ir vykdyti greitosios medicinos pagalbos dispečerio nurodymus.

Yra daug pavojingų gyvybei būklių, kai nukentėjusiajam galima padėti, tik labai svarbu žinoti pagrindinius pagalbos veiksmus esant konkrečiam sužalojimui ar būklei.

Gydytoja anesteziologė J. Mikučionienė teigia, kad visuomenėje vis dar yra daug mitų ir baimių apie pirmąją pagalbą. Ji vardija dažniausius iš jų :

- „Masažuojant per stipriai, galima sulaužyti šonkaulius“. Jeigu gaivinant atliekami per silpni krūtinės paspaudimai, gaivinimas neefektyvus. Atliekant efektyvius krūtinės ląstos paspaudimus, sulaužyti šonkaulius įmanoma, tačiau sulaužytas šonkaulis yra geriau nei mirtis ar negrįžtami smegenų pakitimai. Taisyklingai atliktas kardiopulmoninis gaivinimas retai sukelia šonkaulių lūžimus, todėl labai naudinga pasimokyti praktiškai atlikti gaivinimo veiksmus pirmosios pagalbos kursuose.
- „Kietas daiktas, įkištas į burną epilepsijos priepuolio metu, neleis susižaloti liežuvio“. Netiesa – kišant kietą daiktą į burną traukulių metu, galima žmogui pakenkti, sužaloti dantis ar sutrikdyti kvėpavimą.
- „Reikia išsiurbti nuodus iš įkandimo vietos“. Niekomet negalima to daryti, nes tai didina infekcijos riziką. Geriausia skubiai skambinti 112, apriboti pažeistos galūnės judėjimą ir nuraminti pacientą.

- „Apsinuodijus reikia sukelti vėmimą“. Kartais toks veiksmas gali sukelti dar didesnę žalą. Pavyzdžiui, apsinuodijus cheminėmis medžiagomis, vėmimas dar labiau pažeis stemplę ir burnos gleivinę.

„Žmogus niekada nenuspės, kada gali ištikti kritinis įvykis ar sveikatos negalavimai, todėl svarbu gebėti padėti kitam, nes nežinai, kada tau prireiks aplinkinių pagalbos.

Gyventi su skausmu, kai žinai, jog galėjai padėti išgelbėti žmogaus gyvybę, yra neapsakoma našta, o suteikęs pagalbą, tu visą gyvenimą tai prisimeni,“ – pabrėžia J. Mikučionienė, atkreipdama dėmesį į pirmosios pagalbos svarbą ir skatindama visus siekti įgyti šių svarbių įgūdžių.

Registracija į pirmosios pagalbos paskaitas <https://www.ld.lt>

