

PIRMOJI PAGALBA NETEKUS SĄMONĖS

Ar teko atsidurti situacijoje, kai prieš akis sukniubo žmogus ir kelias sekundes tiesiog nežinojote ką daryti? Nualpimas yra viena iš dažniau pasitaikančių būklių. Dažniausiai alpimas nėra rimtos ligos ar sutrikimo simptomas, tačiau kitais atvejais jis gali signalizuoti apie rimtesnę ligą, viena tokių – **cukrinis diabetas**. Pateiksiu patarimus ir nurodymus, kaip elgtis tokiais atvejais.

Alpimas (kitai – sinkopė) yra trumpalaikis sąmonės netekimas, atsiradęs sutrikus kraujo pritekėjimui į galvos smegenis: smegenys negauna pakankamai deguonies ir maisto medžiagų, todėl sąmonė išnyksta. Alpimą gali sukelti įtampa, skausmas, kraujo vaizdas ar ilgalaikis stovėjimas. Staiga netekęs sąmonės žmogus gali parkristi ir susižeisti.

Požymiai

Požymiai prieš apalpstant gali būti pastebėti – žmogus apsvaigsta, tampa išsiblaškęs, jam gali aptemti ar mirguliuoti akyse, spengti ausyse, oda gali tapti šalta, blyški, neretai išpila prakaitas, gali pradėti pykinti, jis gali vemti, jausti kojų ar rankų pirštų sustingimą, pilvo skausmą. Tačiau kitais atvejais minėtų požymių gali ir nebūti, tuomet žmogus apalpsta staiga ir netikėtai.

Pirmoji pagalba

Jei jums prieš akis nualpo žmogus, pirmiausia atminkite, kad alpimas yra tokia situacija, kai žmogus padeda pats sau. Kaip? Žmogui nualpus ir parkritus, į galvos smegenis priteka daugiau kraujo, pagerėja kraujotaka, todėl sąmonė paprastai atgaunama labai greitai. Šiuo atveju galite padėti, jei esate pakankamai arti: kai žmogus krinta, prilaikykite jį, jei tik galite, apsaugokite nuo aštrių, karštų daiktų, į kuriuos jis gali atsitrenkti krisdamas. Vėliau svarbu parkritusį žmogų patogiai paguldyti, **pakelti kojas 30 cm**, kad kraujas galėtų lengviau patekti į gyvybiškai svarbius organus, atlaisvinti drabužius ir, žinoma, – įvertinti bei palaikyti gyvybines funkcijas. Ant žmogaus negalima pilti vandens ar daužyti per veidą, taip pat, kol jis visiškai neatgaus sąmonės, negalima duoti gerti.

Jei žmogus neatgauna sąmonės per kelias minutes, kvieskite greitąją pagalbą, o kol laukiate medikų, paguldykite jį **stabilią šoninę padėtį ir stebėkite gyvybinius požymius**. Vis dėlto, jei žmogus atsigavo greitai, jaučiasi gerai ir nepastebite jokių ligos požymių, greitosios pagalbos kviešti nebūtina, tačiau rekomenduojama kreiptis į šeimos gydytoją.

Ūminė diabetinė būklė

Viena iš sudėtingų ligų, dėl kurių žmogus gali netekti sąmonės ir apalpti, yra **cukrinis diabetas** – liga, sukianti įvairių komplikacijų. Sergant 1 ir 2 tipo cukriniu diabetu, gali atsirasti dviejų rūšių ūminė diabetinė būklė, kurią reikia skubiai gydyti, todėl labai svarbu mokėti ją pažinti ir laiku suteikti pagalbą. Pirmoji ūminė būklė – per didelis gliukozės kiekis kraujyje, vadinamoji **hiperglikemija**, antroji būklė – tai per mažas gliukozės kiekis kraujyje, vadinamoji **hipoglikemija**.

Pirmoji pagalba

Kaip ir visuomet, ūminės diabetinės būklės atveju būtina įvertinti ir palaikyti gyvybines funkcijas. Jei žmogus sąmoningas, svarbu iš karto paklausti, ar jis serga CD ir ar turi gliukozės kiekio kraujyje matavimo prietaisą, padėti pamatuoti gliukozės kiekį kraujyje. Dažniausiai cukriniu diabetu sergantys žmonės gali pasakyti, kas sukėlė tokią būklę: per didelis ar per mažas cukraus kiekis kraujyje. Jei žmogus sąmoningas ir gali valgyti ir gerti, duokite greitai pasisavinamų angliavandenių

(cukraus gabalėlį, gliukozės tablečių, čiulpiamąjį saldainį, jei neturite – medaus, gabalėlį duonos), atsigerti saldaus gėrimo, sulčių. Jei žmogus blogai pasijuto dėl hipoglikemijos, pavartojęs angliavandenių jis pasijus geriau. Kai žinote, kad žmogus turės galimybę pavalgyti tik po kelių valandų, papildomai duokite „lėtųjų“ angliavandenių. Jei pacientas ir po angliavandenių suvartojimo (apytiksliai po 5 min.) nesijaučia geriau, skubiai kvieskite greitąją pagalbą ir vėl duokite angliavandenių.

Jei žmogus nesąmoningas, skubiai kvieskite greitąją pagalbą, neduokite nieko valgyti ir gerti, paguldykite į stabilią šoninę padėtį, stebėkite ir palaikykite gyvybines funkcijas.

Parengė

Visuomenės sveikatos specialistė

Virginija Mockutė