



LIETUVOS KARIUOMENĖS  
DR. JONO BASANAVIČIAUS  
KARO MEDICINOS TARNYBA

# PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO VADOVAS

Šis vadovas skirtas padėti jums tinkamai suteikti pirmąją pagalbą, įvykus nelaimingam atsitikimui ar staiga susirgus jūsų artimiesiems, bendradarbiams ar šalia esantiems žmonėms, kuriems gali būti reikalinga jūsų pagalba. Išsamesnės informacijos ieškokite atitinkamuose vadovo puslapiuose.



Pagalbos telefonas

**112**

# TURINYS

- 4 Gaivinimo algoritmas
- 5 Kaip gaivinti nukentėjusįjį
- 8 Kaip stabdyti kraujavimą
- 10 Kaip gaivinti užspringusį asmenį
- 11 Kaip gaivinti skenduolį
- 12 Kaip tvarstyti žaizdas
- 14 Kaulų lūžiai, sąnarių išnirimai
- 16 Nušalimas, sušalimas
- 17 Nudegimai,  
saulės bei šilumos smūgis
- 18 Įkandimai ir įgėlimai
- 19 Alerginės reakcijos
- 20 Apsinuodijimai
- 22 Staigi mirtis, širdies infarktas,  
smegenų insultas
- 24 Traukuliai, šokas,  
aukšta temperatūra
- 25 Dažniausiai vartojami vaistai
- 27 Sveikas gyvenimo būdas

UDK 616-083.98(035)  
Pi-123

ISBN 978-609-412-108-1



## Teikdami pirmąją pagalbą savo saugumui visada naudokite gumines pirštines

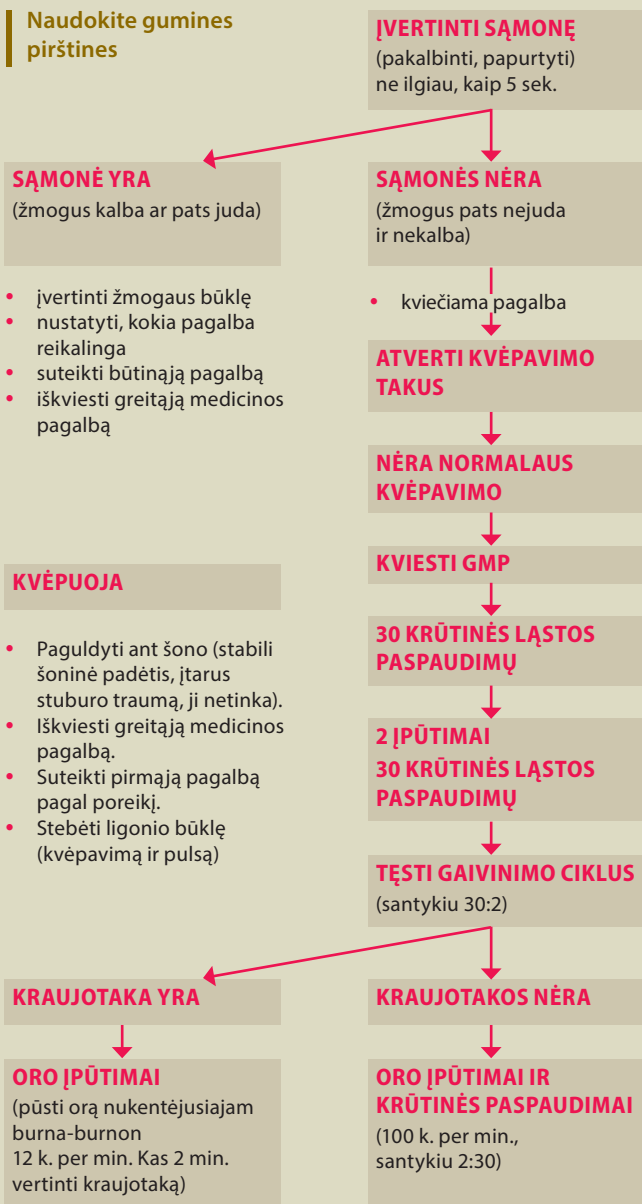
### BENDROSIS PIRMOSIOS PAGALBOS TAISYKLĖS

- Prieš teikdami pirmąją pagalbą, įvertinkite situaciją ir įsitikinkite, kad tai yra saugu (jei situacija yra pavojinga Jūsų gyvybei ar sveikatai, pavyzdžiui: pravažiuojantis transportas, griūvantys, krentantys objektai, gaisras, elektra, kenksmingos medžiagos, nukentėjęsysis yra agresyvus, galite užsikrėsti infekcine liga – šiais atvejais pirmiausia reikia užtikrinti saugumą).
- Įvertinkite nukentėjusiojo būklę:
- Kas atsitiko?
- Kiek ir kokių yra pažeidimų?
- Kokia pagalba reikalinga ir savo veiksmų seką.
- Pirmąją pagalbą teikite kuo skubiau, stiprų kraujavimą stabdykite nedelsiant, prieš kviesdami greitąją medicininę pagalbą. Kitais atvejais greitai **kvieskite pagalbą telefonu 112.**
- Pagalbą teikite nuolat iki medikų atvykimo. Nepalikite nukentėjusiojo be priežiūros.
- Savo veiksmais stenkitės nepabloginti nukentėjusiojo būklės.
- Jei nukentėjęsysis sužalotas keliose vietose, pirmąją pagalbą pradėkite nuo to sužalojimo, kuris yra pavojingiausias gyvybei (pavyzdžiui: stipraus kraujavimo stabdymas – gaivinimas – žaizdų tvarstymas – imobilizavimas).
- Jei yra daug nukentėjusiųjų, pirmiausia pagalbą teikite tiems, kuriuos galima greičiausiai išgelbėti ir kurių gyvybei gresia didžiausias pavojus.

### BENDROSIS NUKENTĖJUSIŲJŲ TRANSPORTAVIMO TAISYKLĖS

- Visais atvejais geriausia transportuoti specializuotu transportu.
- Transportuoti nepritaikytu transportu galima tik tuo atveju, jei tai nepablogins nukentėjusiojo būklės.
- Draudžiama transportuoti, jei nukentėjęsysis nesąmoningas, šoko būklės, jam sutriko kvėpavimas, širdies veikla ar prasideda klinikinė mirtis.
- Įvykus nelaimei, žmogaus gyvybę dažnai lemia pirmosiomis minutėmis suteikta tinkama pagalba ir laiku pradėtas gaivinimas. Nustatyta, kad sustojus širdžiai ir pradėjus gaivinti greičiau kaip per 4 minutes, pavyksta išgelbėti net iki 50 % nukentėjusiųjų.

# GAIVINIMO ALGORITMAS



# KAIP GAIVINTI NUKENTĖJUSĮJĮ

Organizmo mirtis – tai pagrindinių gyvybės funkcijų – sąmonės, kvėpavimo, kraujotakos – išnykimas. Šios funkcijos glaudžiai tarpusavyje susijusios. Išnykus vienai iš jų, išnyksta ir kitos, prasideda klinikinė mirtis. **Klinikinės mirties požymiai: nėra sąmonės, nėra kvėpavimo, nėra širdies veiklos (kraujotakos).**

Jeigu kūno temperatūra yra normali, jau **po 4–5 minučių** vystosi negrįžtamieji pokyčiai smegenų žievėje, **ištinka biologinė mirtis**. Per tą laiką būtina pradėti gaivinimą, kad dirbtinėmis priemonėmis būtų palaikomas nukentėjusiojo kvėpavimas ir kraujotaka bei atitolinama biologinės mirties pradžia.

**Pagrindinis gaivinimo tikslas – sudaryti sąlygas, kad gyvybiškai svarbiems organams būtų tiekiamas deguonis tol, kol nukentėjusiajam bus suteikta kvalifikuota medicinos pagalba.** Kuo greičiau pradedama gaivinti, tuo mažiau pažeidžiamos galvos smegenys.

Visą gaivinimo procesą sudaro 3 etapai: pradinis gaivinimas, specialus gaivinimas ir atgaivinto asmens intensyvus gydymas gydymo įstaigoje.

## PRADINIS GAIVINIMAS

Prieš pradėdamas gaivinimą, gaivintojas turi labai greitai įvertinti situaciją, galimus pavojus (transporto judėjimą, krintančias nuolaužas, sklindančius dūmus, ugnį, dujas ir kt.) ir įvertinti pagrindines gyvybės funkcijas.

### 1. KAIP ĮVERTINTI NUKENTĖJUSIOJO SĄMONĘ?

Atsargiai jį pajudinant ir paklausiant: „Kaip jaučiatės?“.

Jeigu žmogus atsako ar sujuda (reiškia **sąmoningas**), jo padėties keisti nereikia (jei negresia pavojus, pavyzdžiui, dėl automobilių judėjimo, krintančių nuolaužų, toksiškų dūmų ir panašiai), įvertinama nukentėjusiojo būklė, jei reikia, kvečiama pagalba ir asmuo nuolat stebimas.

Jeigu žmogus neatsako ir nesujuda (**nesąmoningas**), kviečiama pagalba.

# KAIP GAIVINTI NUKENTĖJUSĮ

## 2. KAIP NUSTATYTI, AR ŽMOGUS KVĖPUOJA?

- Atveriami kvėpavimo takai (pakeliant smakrą ar atlošiant galvą); (galvos neatlošti įtariant stuburo traumą).
- Stebima, ar juda krūtinės ląsta.
- Klausoma, ar girdėti kvėpavimas ir (ar) jaučiamas oro judėjimas skruostu.

Tai turi trukti ne ilgiau, kaip 10 sekundžių.

**Jeigu žmogus kvėpuoja ir yra nesąmoningas** – jį reikia paguldyti ant šono ir nuolat stebėti. Įtarus stuburo traumą, to daryti negalima. Būtina stebėti kvėpavimą, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.

Jeigu žmogus **nekvėpuoja**, pradedamas dirbtinis kvėpavimas.

**Yra du pagrindiniai dirbtinio kvėpavimo būdai: įpučiant iškvepiamą orą nukentėjusiam į burną ar į nosį (antras metodas taikomas, jei pirmas yra neefektyvus ar neįmanomas) vidutiniškai 12 kartų per minutę.**

Pūsti orą burna burnon reikia tolygiai, per 1–2 sek., padarius vidutinį įkvėpimą, užspaudus nukentėjusiajam nosį ir atlošius jam galvą (pakėlus smakrą). Įpučiant orą reikia stebėti, ar kilnojasi nukentėjusiojo krūtinės ląsta (kad oras nepatektų į skrandį).

Labai svarbu kiek įmanoma greičiau kviesti pagalbą. Jei yra tik vienas gaivintojas, jis turi spręsti atsižvelgdamas į esamą situaciją ir esamas ryšio priemones, stengtis iškviesti medicinos pagalbą kaip įmanoma anksčiau ir greičiau (gaivinimas gali būti sustabdytas ne ilgiau kaip 2 min.).

Esant daugiau nei vienam gaivintojui, vienas iš jų pradeda gaivinimą, kitas – kviečia pagalbą.

## 3. KAIP ĮVERTINTI, AR YRA KRAUJOTAKA?

Patikrinamas pulsas miego arterijos projekcijoje (ne medikams nerekomenduojama čiuopti pulso, gelbėtojas nustato, kad yra kraujotaka, jei nukentėjusysis pats kalba arba juda (yra sąmoningas), kvėpuoja arba kosti). Jei nėra nė vieno nurodytų požymių, nustatoma, kad kraujotakos nėra.

Tai turi trukti ne ilgiau kaip 10 sekundžių.



### **Jeigu gaivintojas yra įsitikinęs, kad kraujo apytaka vyksta, bet žmogus nekvepuoja:**

- tęsiamas dirbtinis kvėpavimas, kol žmogus pradės pats kvėpuoti;
- kas 2 minutes tikrinama kraujotaka. Kiekvieną kartą tai neturi užtrukti ilgiau kaip 10 sekundžių;
- jeigu žmogus pradeda pats kvėpuoti, bet lieka be sąmonės, jis paguldomas ant šono. Nuolat stebima jo būklė. Kvėpavimui išnykus, žmogus tuoj pat verčiamas ant nugaros ir pradedamas dirbtinis kvėpavimas.

### **Jeigu nėra kraujotakos požymių arba gaivintojas nėra tuo įsitikinęs, pradedamos krūtinės ląstos kompresijos.**

Reikia staigiais judesiais spausti krūtinkaulį apatinėje dalyje (dviem pirštais aukščiau duobutės) stuburo link, daugmaž 100 kartų per minutę. Žmogus turi gulėti ant kieto pagrindo ir krūtinkaulis turi prasilenkti 4–6 cm, kad išstūmtų kraują iš širdies skilvelių (kitaip tos kompresijos bus neefektyvios). Po 30 paspaudimų reikia daryti 2 įputimus (santykiu 30:2).

Kas 2 minutes reikia patikrinti kraujotaką.

#### **4. GAIVINIMAS TĘSIAMAS TOL, KOL:**

- atvyksta kvalifikuota pagalba;
- atsistato kraujotaka ir kvėpavimas (žmogus pats pradeda kvėpuoti ar kosėti);
- atsiranda biologinės mirties požymių;
- gaivintojas visiškai išsenka arba jo gyvybei iškyla tiesioginė grėsmė.

Jei gaivintojas dėl kokių nors priežasčių negali atlikti dirbtinio kvėpavimo, turi daryti krūtinės kompresijas.

Turint automatinį defibriliatorių, atliekama defibriliacija (tai yra pats efektyviausias būdas atstatyti širdies ritmą).

# KAIP STABDYTI KRAUJAVIMĄ

## BET KOKĮ KRAUJAVIMĄ REIKIA KUO SKUBIAU STABDYTI

Jei kraujavimas nėra stiprus, pakanka ant žaizdos uždėti **paprastą tvarstį**. Jei kraujavimas yra stiprus, reikia dėti **spaudžiamąjį tvarstį**. **Varžtis** dedamas tik esant stipriam arteriniam kraujavimui iš galūnių, kai nepavyksta sustabdyti kraujavimo uždėjus spaudžiamąjį tvarstį. Taip pat varžtis veržiamas, jei yra nutraukta galūnė.

## LAIKINIEJI KRAUJAVIMO STABDYMO METODAI

### 1. Užspaudimas pirštais, ranka.

Šis metodas gali būti taikomas pačioje pradžioje, kai yra stiprus kraujavimas, kol bus paruoštos tvarstymo medžiagos.

### 2. Galūnės pakėlimas.

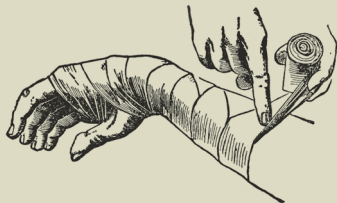
Šis metodas gali būti taikomas pačioje pradžioje, kai yra nestiprus kraujavimas.

### 3. Maksimalus galūnės sulenkimas per sąnarį.

Šis metodas taip pat gali būti taikomas pačioje pradžioje.

## PAPRASTAS TVARSTIS:

- ant žaizdos dedama sterili marlės servetėlė;
- aprišama bintu;
- surišamas mazgas (nerišti mazgo ant žaizdos).



## SPAUDŽIAMASIS TVARSTIS:

Tai yra pagrindinis stipresnio kraujavimo stabdymo būdas.

- Ant žaizdos dedama sterili marlės servetėlė;
- 2–3 kartus aprišama bintu;
- ant aprištos servetėlės dedamas kitas bintas arba standžiai susuktas audinio ritinėlis;



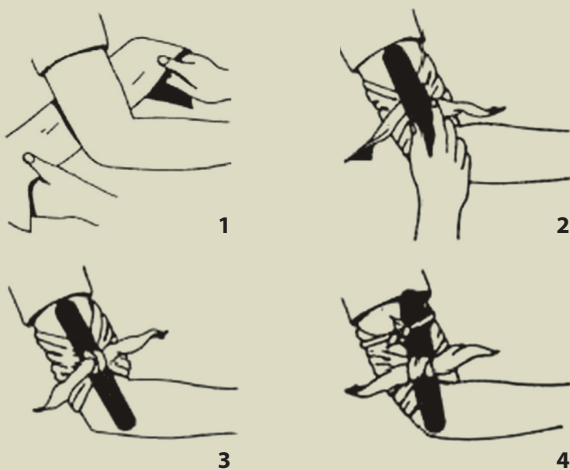


- stipriai aprišamas bintu (tvarstydami žaizdą kiekvieną kartą perlenkite bintą virš ritinėlio, kad jį stipriau prispaustumėte);
- mazgą riškite virš ritinėlio;
- sutvarstę būtinai patikrinkite, ar nesutriko kraujotaka žemiau sutvarstymo vietos (galūnė nebąla, nemėlynuoja, nešąla, netirpsta).

### VARŽTIS

Dedamas tik labai stipriai kraujuojant iš galūnių ir tik tada, kai nepavyksta sustabdyti kraujavimo spaudžiamuoju tvarščiu. Varžtis dedamas 4–5 cm virš kraujavimo vietos. Jo negalima dėti tiesiai ant žaizdos ar ant sąnario. Po varžčiu būtina padėti paklotą – minkštą audinį. Varžtis vyniojamas kelis kartus taip, kad kiekviena vija dengtų ankstesnės vijos kraštą. Baigus vynioti varžčio galai gerai surišami.

Suveržus varžtį jo negalima uždengti, jis turi būti gerai matomas, be to, reikia matomoje vietoje užfiksuoti laiką. Varžtį galima laikyti ne ilgiau kaip 1 valandą.



### KRAUJAVIMAS GALI BŪTI IR NEMATOMAS (VIDINIS).

Šiuo atveju nustatyti kraujavimą nepaprastai sunku. Gali kraujuoti į pilvo, krūtinės ertmės, galvos smegenyse ir kitur. **Žmogus išblykšta, jaučia silpnumą, troškulį, jį krečia drebulys, kvėpavimas dažnas, paviršutinis, pulsas irgi dažnas, silpnas. Įtarus vidinį kraujavimą, reikia uždėti šaltą kompresą ant sužeistos vietos ir kuo skubiau pristatyti žmogų į ligoninę.**

# KAIP GAIVINTI UŽSPRINGUSĮ ASMENĮ

## KAIP GAIVINTI UŽSPRINGUSĮ

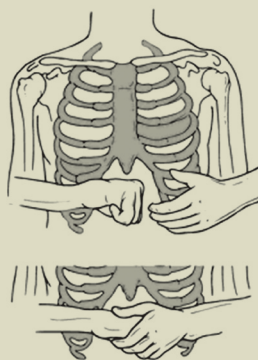
Viršutinių kvėpavimo takų obstrukciją gali sukelti svetimkūnis. Dažniausiai tai atsitinka valgant. Svetimkūnis gali sukelti visišką arba dalinę kvėpavimo takų obstrukciją.

**Esant dalinei kvėpavimo takų obstrukcijai**, žmogus gali pats kvėpuoti, kosėti. Prašoma, kad jis pats kosėtų; gaivintojas neturi trukdyti nukentėjusiajam pačiam pašalinti svetimkūnį iš kvėpavimo takų. Jei to padaryti nepavyksta, reikia kviesti medicinos pagalbą.

**Esant visiškai kvėpavimo takų obstrukcijai**, žmogus staiga griebiasi už gerklės, negali kvėpuoti, kalbėti ar kosėti, pamélsta lūpos ir oda, jei tuoj pat nesuteikiama pagalba, žmogus netenka sąmonės, jį ištinka klinikinė, o vėliau (po 4–5 min.) ir biologinė mirtis.

## PIRMOJI PAGALBA, JEI UŽSPRINGĘS ŽMOGUS SĄMONINGAS

- Liepkite užspringusiajam pasilenkti į priekį.
- Atlikite 5 smūgius į nugarą ir 5 pilvo paspaudimus. Atsistokite jam už nugaros, apkabindami jį dėkite vienos rankos kumštį po krūtin-kauliu, kita ranka prispauskite ir staigiu trumpu judesiu spustelkite.
- 5 smūgius į nugarą ir 5 pilvo paspaudimus kartokite tol, kol pašalinsite svetimkūnį iš kvėpavimo takų.



## PIRMOJI PAGALBA JEI UŽSPRINGĘS ŽMOGUS NESĄMONINGAS

- Paguldykite užspringusįjį ant nugaros.
- Pradėti pradinį gaivinimą (30 krūtinės ląstos paspaumimų ir 2 įputimai, tęsti gaivinimo ciklus santykiu 30:2)

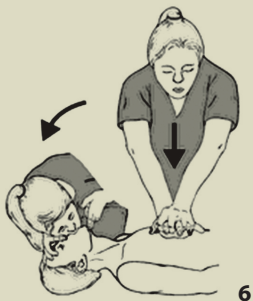
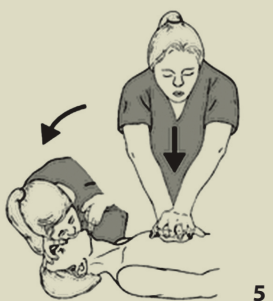
# KAIP GAIVINTI SKENDUOLĮ

## KAIP GAIVINTI SKENDUOLĮ

Paskendimas – mirtis dėl vandens patekimo į kvėpavimo takus. Ištrauktas iš vandens **skenduolis nesąmoningas, nekvėpuoja, nėra širdies veiklos, oda blyški arba melsva.**

### PIRMOJI PAGALBA SKENDUOLIUI

- Ištraukite skenduolį iš vandens.
- Gaivinkite pagal gaivinimo algoritmą.
- Kvieskite greitąją medicinos pagalbą.
- Jei pavyko atgaivinti, paguldykite ant šono, užklokite, kad sušiltų, kol atvyks med. pagalba. **Nepalikite nukentėjusiojo be priežiūros.**



# KAIP TVARSTYTI ŽAIZDAS

**Visos žaizdos turi būti sutvarstomos tam, kad būtų sustabdytas kraujavimas ir kad į organizmą nepatektų infekcija.**

## TVARSTYMO TAISYKLĖS

- Prieš tvarstymą, žaizdos kraštus reikia nuvalyti dezinfekuojančiomis medžiagomis (spiritu, jodu ir pan.), bet į žaizdą nepilti.
- Žaizdą galima plauti tik specialiais skysčiais (3 % vandenilio peroksido, 0,9 % natrio chlorido, steriliu furacilino tirpalu ir pan.). Žaizdos negalima barstyti jokiais milteliais, tepti tepalu (tai galima daryti tik tuo atveju, jei yra sena, infekuota žaizda).
- Po to žaizdą reikia uždengti sterilia marlės servetėle ir sutvarstyti. Negalima tiesiai ant žaizdos dėti vatos arba nesterilaus tvarščio.
- Tvarstis turi dengti visą žaizdą.
- Tvarstis turi gerai laikytis, nesmukti.
- Jis neturi trikdyti sveikų audinių kraujotakos.
- Jis neturi riboti sveikų kūno dalių funkcijos, išskyrus atvejus, kai jis naudojamas vietoj įtvaro.

## GALŪNIŲ NUTRAUKIMAS

- Kuo greičiau stabdykite kraujavimą verždami varžtą 5–10 cm aukščiau nutraukimo vietos.
- Uždėkite sterilų tvarstį ant žaizdos.
- Nutrauktą kūno dalį įvyniokite į sterilų tvarstį, įdėkite į plastikinį maišelį, jį įdėkite į kitą plastikinį maišelį su ledais ir viską suvyniokite į antklodę ar į kitą šilumą izoliuojančią medžiagą.
- Kuo greičiau vežkite į artimiausią gydymo įstaigą.

## PILVO ŽAIZDOS

- Uždėkite sudrėkintą sterilų tvarstį ant pilvo žaizdos.
- Paguldykite nukentėjusįjį pusiau gulimoje padėtyje su truputį sulenktais keliais.
- Neduokite nieko gerti.
- Kuo skubiau vežkite į artimiausią gydymo įstaigą gulimoje padėtyje.
- Negalima kyšančių žarnų bandyti sukišti atgal į pilvo ertmę.

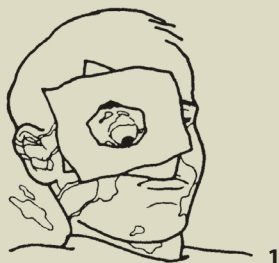


### KRŪTINĖS ŽAIZDOS

- Uždėkite sterilų tvarstį ant žaizdos.
- Paguldykite nukentėjusįjį į pusiau sėdimąją padėtį ar paguldykite ant sužeisto šono, kad ta pusė mažiau kilnotųsi.
- Kuo skubiau vežkite į artimiausią gydymo įstaigą.

### AKIŲ ŽAIZDOS

- Jei į akį pateko smėlio, žemės ar cheminių medžiagų, reikia akį gerai praplauti su tekančiu vandeniu. Jei pateko metalo drožlių ar stiklo šukių, plauti nereikia.
- Abi akis uždenkite steriliu tvarsčiu.
- Vežkite nukentėjusįjį į gydymo įstaigą.



1



2



3

# KAULŲ LŪŽIAI, SĄNARIŲ IŠNIRIMAI

## LŪŽIO POŽYMIAI:

- skausmas;
- patinimas lūžio vietoje;
- sutrikusi pažeistos srities funkcija;
- lūžio vietoje jaučiamas ar girdimas traškėjimas;
- galūnės judrumas neįprastoje vietoje;
- pažeista sritis deformuota, neįprasta galūnės padėtis, pakitęs galūnės ilgis.

## PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULAMS

Įtarus kaulų lūžį, visais atvejais būtina pažeistą sritį **imobilizuoti**, kad nejudėtų. Draudžiama pačiam bandyti sudėti lūžgalius į vietą, taip pat draudžiama judinti ir transportuoti nukentėjusįjį neimobilizavus.

Imobilizuoti galima standartiniais įtvariais, o jei jų nėra, parankinėmis priemonėmis: lentutėmis, lazdomis, standžiai susuktais laikraščiais, drabužiais ir pan. Neturint jokių imobilizavimo priemonių, sužalota kūno dalis pritvirtinama prie sveikos.

## PAGRINDINĖS IMOBILIZAVIMO TAISYKLĖS

- Jei lūžis atviras, prieš imobilizaciją būtina sustabdyti kraujavimą ir sutvarstyti žaizdą. Lūžgalių atgal nekišti.
- Imobilizuojant lūžį reikia įverti abipus lūžio esančius sąnarius.
- Naudojant kietus įtvarus, po jais būtina padėti paklotą.
- Įtvaro negalima dėti ant žaizdos.
- Įtarus stuburo lūžį, nekeiskite nukentėjusiojo padėties, jei situacija negresia jo gyvybei. Jei situacija grėsminga, atsargiai, nekeisdami nukentėjusiojo kūno padėties, pakelkite jį ir padėkite ant kieto pagrindo. Kelti reikia ne mažiau kaip keturiese, vienas turi prilaikyti galvą.
- Jei įtariate, kad gali būti pažeisti kaklo slanksteliai, prieš keisdami nukentėjusiojo padėtį būtinai imobilizuokite kaklą ir galvą.
- Jei įtariate, kad gali būti lūžę dubens kaulai (negali atsistoti, krenta), reikia nukentėjusįjį paguldyti ant kieto pagrindo su pusiau sulenktomis kojomis.
- Jei sužeista galva, reikia sutvarstyti, dėti šaltą kompresą ir kuo skubiau vežti į ligoninę todėl, kad gali būti vidinis kraujavimas į galvos smegenis.

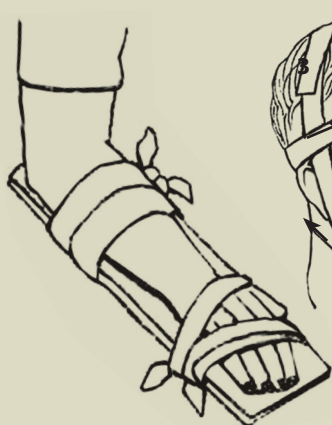


Po autoavarijos negalima nukentėjusiojo traukti iš automobilio neuždėjus kaklo įtvaro.

Jei yra sužeista ranka, būtina numauti nuo jos žiedus, dėl to, kad ranka gali patinti ir numauti žiedus vėliau bus neįmanoma.

Jei yra galimybė, ant sužeistos vietos dėkite šaltą kompresą.

Visais atvejais, jei įtariate kaulų lūžius ar sąnarių išnirimus, turi būti suteikta kvalifikuota medikų pagalba.



# NUŠALIMAI SUŠALIMAS

## NUŠALIMAS

**Nušalimai** atsiranda veikiant šalčiui. Juos pagreitina didelė oro drėgmė bei vėjas.

### PIRMOJI MEDICINOS PAGALBA NUŠALIMŲ ATVEJAIŠ

- Nušalusią kūno dalį atšildykite kambario temperatūros vandenyje (nosį, ausis, skruostus – kambario temperatūros aplinkoje).
- Duokite gerti karštos arbatos, kavos.
- Jei atsirado pūslių, nušalusią vietą uždenkite steriliu tvarščiu, sutvarstykite, šiltai apvyniuokite ir vežkite į gydymo įstaigą.

**Nušalusios vietos negalima trinti nei su spiritu, nei su kitomis medžiagomis, taip pat negalima kišti į karštą vandenį** (vanduo pradžioje turi būti kambario temperatūros, vėliau, palaipsniui pasiekti kūno temperatūrą).

## BENDRASIS KŪNO SUŠALIMAS

Atsiranda, kai kūno temperatūra sumažėja mažiau nei 35°C.

**Bendro sušalimo požymiai:** krentant kūno temperatūrai, žmogus tampa viskam abejingas, mieguistas, sustingęs. Kvėpavimas ir pulsas sulėtėja, vėliau žmogus netenka sąmonės ir miršta.

### PIRMOJI PAGALBA SUŠALUSIEMS

- Įneškite sušalusį žmogų į šiltą patalpą.
- Nurenkite.
- Nukentėjusį šildykite vonioje (vandens temperatūra nuo 30°C iki 37–38°C keliama per 10–20 min.). Jeigu vonios nėra, dėkite šiltus kompresus ant viso kūno (sudrėkinta šiltame vandenyje paklodė keičiama kas 2–3 min.).
- Jei nukentėjusysis sąmoningas ar atgavo sąmonę, duokite gerti šiltos saldžios arbatos, kavos, užklokite šilta sausa antklode.
- Vežkite į gydymo įstaigą.



# NUDEGIMAI SAULĖS BEI ŠILUMOS SMŪGIS

## NUDEGIMAI

Nudegimai gali atsirasti nuo aukštos temperatūros poveikio (terminiai), cheminių medžiagų poveikio (šarmas, rūgštis), radiacinio poveikio (jonizuojantys spinduliai, ultravioletiniai spinduliai), elektros srovės.

### PIRMOJI MEDICINOS PAGALBA VISŲ NUDEGIMŲ ATVEJAIS

- Nutraukite aukštos temperatūros poveikį.
- Nudegusią vietą kuo skubiau šaldykite pildami ant jos šaltą vandenį (geriausia tekančią) 10–15 min. ir ilgiau (jei drabužiai prilipę prie odos, šaldykite nenutraukę drabužių nuo nudegusios kūno vietos).
- Nudegusią vietą uždenkite steriliu tvarščiu, sutvarstykite.
- Malšinkite skausmą (duokite vaistų nuo skausmo).
- Jei nudegimas stiprus, skubiai vežkite į ligoninę.

**Negalima tepti nudegusios vietos kremu, tepalais. Negalima tvarstyti veido ir tarpvietės, plėsti drabužių nuo odos, negalima pradurti pūslių.**

## PERKAITIMAS (ŠILUMOS SMŪGIS), SAULĖS SMŪGIS

Atsiranda, kai **sutrinka kūno temperatūros reguliacija** ir pakyla kūno temperatūra dėl aukštos aplinkos temperatūros, didelės oro drėgmės ar didelio fizinio krūvio.

Saulės smūgio požymiai yra panašūs į šilumos smūgio požymius, todėl teikite tokią pirmąją pagalbą kaip perkaitus.

**Perkaitimo požymiai:** Požymiai atsiranda staigiai, pradeda skaudėti galvą, kalba tampa nerišli, sutrinka pusiausvyra, veidas parausta, padažnėja pulsas ir kvėpavimas, žmogus gali netekti sąmonės.

### PIRMOJI PAGALBA PERKAITUSIAJAM

- Išneškite žmogų iš karštos aplinkos ir **paguldykite pavėsyje**.
- Atsagstykite drabužius, atsekite apykaklę.
- **Vėdinkite nukentėjusįjį**, ant kūno dėkite sudrėkintą paklodę, rankšluostį, ant stambių arterijų (miego, pažastų, kirkšnies) dėkite šaltus kompresus.
- **Duokite gerti daugiau skysčių.**
- Jei reikia, kreipkitės į gydytoją.
- Negalima nardinti viso kūno į šaltą vandenį.

# ĮKANDIMAI IR ĮGĖLIMAI

Gyvenvietėse dažniausiai įkanda šunys, katės, gamtoje – laukiniai gyvūnai, ropliai. Įgelti gali vabzdžiai (bitės, širšės), paskutiniu laiku ypač padidėjo dėmesys erkėms, dėl jų pernešamų ligų (Laimo liga bei erkinis encefalitas).

Po įkandimų visada lieka žaizda, į kurią patenka ypač agresyvi patogeniška mikroflora bei alergenai, dėl to **kąstinės (geltinės) žaizdos labai sunkiai gyja**. Be to, galima užsikrėsti ir sunkiomis ligomis (Laimo liga, erkinis encefalitas, stabligė, pasiutligė ir kitos).

## PIRMOJI PAGALBA

- Pirmiausia reikia sustabdyti kraujavimą ir sutvarstyti žaizdą.
- Visais atvejais, įkandus gyvūnui, ypač jeigu jis svetimas, būtina skiepytis nuo pasiutligės!!!
- Įkandus ropliui (gyvatei), reikia žmogų paguldyti, nuo įkastos galūnės nuimti žiedus, apyrankes; imobilizuoti pažeistą galūnę porankinėmis priemonėmis; 5–10 cm atstumu virš įkandimo vietos uždėti spaudžiantį tvarstį kaip, kad po tvarščiu būtų galima lengvai pakišti 1-2 pirštus. Skubiai vežti nukentėjusį į ligoninę.
- Įgėlus vabzdžiui, reikia nuo pakenktos galūnės numauti žiedus, apyrankes, ištraukti geluonį (jei liko) ir įgėlimo vietą patepti spiritu. Jautriems žmonėms dėl įkandimo gali prasidėti alerginė reakcija, todėl būtina pasitarti su gydytoju. Jei vabzdys ypač nuodingas (skorpionas, karakurtas ir pan.), teikti pagalbą reikia taip, kaip ir įkandus gyvatei.
- Prisisiurbus erkei, pabandyti atsargiai ją ištraukti pincetu ir patepti žaizdą spiritu, jodu. Reikia stebėti įsisiurbimo vietą. Atsiradus raudonai demei, kreiptis į gydytojus.

**Į apsaugoti nuo erkinio encefalito galima tik iš anksto pasiskiepijus (skiepijama intervalais, 3 kartus).**

# ALERGINĖS REAKCIJOS

## ALERGINĖ REAKCIJA

Alerginė reakcija gali prasidėti alergenui (biologiškai aktyviajai medžiagai, kuriai žmogus yra jautrus (alergiškas), patekus į organizmą). Alerginės reakcijos būna įvairios: nuo paprasto odos niežėjimo arba slogos iki viso kūno ištinimo ir šoko būklės. Tokiu atveju laiku nesuteikus pagalbos, žmogus gali net mirti, todėl, jei būklė darosi pavojinga gyvybei (žmogus dūsta, tinsta veidas, kaklas, atsiranda silpnumas, galvos svaigimas ir t. t.), žmogų reikia skubiai vežti į ligoninę gulimoje ar pusiau sėdimoje padėtyje ar kviesti greitąją medicinos pagalbą.

Išnykus kvėpavimui ir širdies veiklai, reikia pradėti gaivinti.

# APSINUODIJIMAI

Apsinuodyti galima pro kvėpavimo takus (įkvėpus), pro burną (prarijus ar išgėrus), o kartais net pro odą ar gleivinę.

## APSINUODIJIMAS PRO KVĖPAVIMO TAKUS

Dažniausiai tai būna apsinuodijimas smalkėmis, gamtinėmis dujomis, amoniako garais, pesticidais, dažų tirpikliais ir panašiomis medžiagomis.

### APSINUODIJIMO POŽYMAI:

- bendras silpnumas;
- galvos skausmas;
- pykinimas, vėmimas;
- dažnėja ar retėja pulsas, kvėpavimas;
- gali prasidėti traukuliai, žmogus netenka sąmonės.

### PIRMOJI PAGALBA

- Išveskite (išnešti) nukentėjusį į gryną orą.
- Jei nukentėjusysis nesąmoningas, paguldykite ant šono, kad neužspringtų.
- Skubiai kvieskite medicinos pagalbą, stebėkite nukentėjusiojo būklę, kol atvyks medikai.

**Daugelis nuodingų dujų sudaro sprogius mišinius. Būkite atsargūs!!! Nejunkite šviesos, nesinaudokite atvira ugnimi.**

## APSINUODIJIMAS PRO BURNĄ

Dažniausiai pro burną apsinuodijama alkoholiu ir jo surogatais, nuodingais grybais, vaistais, pasenusiais maisto produktais.



#### **APSINUODIJIMO POŽYMIAI:**

- bendras silpnumas;
- pikinimas, vėmimas, viduriavimas;
- gali būti galvos skausmas, pilvo skausmai;
- dažnėja arba retėja pulsas ir kvėpavimas;
- gali prasidėti traukuliai, žmogus gali netekti sąmonės.

#### **PIRMOJI PAGALBA**

- Nutraukite nuodo patekimą į organizmą.
- Jei nukentėjęs nesąmoningas, paguldykite ant šono, kad neužspringtų.
- Jei nukentėjęs sąmoningas, sukelkite vėmimą (duokite išgerti 1–2 litrus vandens, kiškite pirštus, šaukštą (atsargiai!) į burną, dirginkite ryklę).
- Skubiai kvieskite greitąją pagalbą.
- Apsinuodijus rūgštimi arba šarmu, duokite išgerti 1–2 stiklines vandens. Draudžiama sukelti vėmimą.

**Visais atvejais būtina surinkti tas medžiagas, kuriomis žmogus galėjo apsinuodyti ir vežti kartu.**

**Apsinuodijimo pro odą požymiai yra tokie pat, kaip ir kitų apsinuodijimų atvejais. Teikiant pirmąją pagalbą reikia gausiai plauti odą vandeniu, duoti išgerti 1–2 stiklines vandens ir skubiai vežti į ligoninę.**

# STAIGI MIRTIS, ŠIRDIES INFARKTAS, SMEGENŲ INSULTAS

## STAIGI MIRTIS

Dažniausiai staigi mirtis ištinka vyresnius kaip 40 metų amžiaus žmones staiga sutrikus širdies ritmui (skilvelių virpėjimas). Sustojus širdžiai, žmogus staigiai netenka sąmonės, pargriūna ant žemės ir po kelių – keliolikos sekundžių jam nutrūksta kvėpavimas – ištinka klinikinė mirtis. Šiuo atveju pats efektyviausias gaivinimo būdas – širdies defibriliacija, todėl reikia kuo skubiau iškviešti greitąją pagalbą ir, kol atvyks pagalba, palaikyti nukentėjusiajam kvėpavimą ir kraujotaką dirbtinėmis priemonėmis (žr. klinikinė mirtis, gaivinimas).

## ŠIRDIES INFARKTAS

Pakankamai paplitusi vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonių, ypač vyrų, patologija. Ji atsiranda dėl nepakankamo širdies raumens aprūpinimo deguonimi, sutrikus kraujotakai dėl sklerozuotų širdies kraujagyslių susisaurėjimo ar joms užsikimšus trombu. Miokardo infarktas gydomas tik ligoninėje! Pirmąją pagalbą reikia suteikti iš karto, tik prasidėjus intensyviems skausmams krūtinėje. Nuo suteiktos pagalbos operatyvumo priklauso infarkto dydis! Ligoniu **kas 5 minutės duodama sučiulpti tabletę** arba purškiamą po liežuviu *nitroglicerino*, **taip pat 1 tabletę aspirino** ir **kviečiama greitoji medicinos pagalba**. Kuo mažiau laiko bus praėję nuo skausmų pradžios, tuo didesnė tikimybė atverti kraujagyslę ir išsaugoti širdies raumenį (miokardas žūva per 6 valandas).

## SMEGENŲ INSULTAS

Smegenų insultas – tai ūmus galvos smegenų kraujotakos sutrikimas, kurio metu sutrinka smegenų audinio kraujotaka ir atsiranda smegenų pažeidimo simptomai. Smegenų kraujotaka gali sutrikti dėl dviejų pagrindinių veiksnių:

I trombozės ar embolijos (kai kraujagyslė užkemšama kraujo krešuliais, riebalų dalimis ar aterosklerotinėmis plokštelėmis).

II kai kraujagyslės sienelė neatlaiko kraujo spaudimo ir plyšta. Kraujas išsilieja į smegenų audinius.



### **INSULTO POŽYMIAI:**

**Galvos skausmas, galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, sąmonės netekimas, regos sutrikimas, kalbos sutrikimas, galūnių nusilpimas, jutimo sutrikimai ir kiti.**

Galvos smegenų insultas gali išsivystyti bet kuriuo paros metu, tačiau dažniau jis ištinka žmones nakties metu ar ankstyvą rytą. Tai labai grėsminga paciento gyvybei būklė. Reikia prisiminti, kad kuo greičiau pacientas, ištiktas smegenų insulto, bus atvežtas į ligoninę, tuo didesnė tikimybė, kad galima bus panaudoti visas įmanomas priemones jo gyvybei išgelbėti ir būklei pagerinti. Todėl reikia kuo greičiau kviesti greitąją medicinos pagalbą ir, kol atvyks medikai, paguldyti ligonį ant šono ir pasirūpinti, kad jis neužspringtų (jei vemia).

# TRAUKULIAI, ŠOKAS, AUKŠTA TEMPERATŪRA

## TRAUKULIAI

Traukuliai yra kai kurių pavojingų būklių ar ligų požymis. Paprastai jie prasideda netekus sąmonei ar jos netenkant. Traukulių metu žmogus gali smarkiai susižeisti, o užsitęsęs priepuoliui, pabrinksta galvos smegenys, pažeidžiami svarbiausi gyvybiniai centrai, žmogus gali net mirti.

### PIRMOJI PAGALBA

- Saugokite žmogų nuo susižalojimo aštriais ar kietais daiktais, prilaikykite jį, paguldykite ant žemės.
- Ant kaktos uždėkite šaltą kompresą.
- Kvieskite medicinos pagalbą, kol atvyks medikai, nepalikite žmogaus be priežiūros (net praėjus priepuoliui).
- Sustojus kvėpavimui ir širdies veiklai, gaivinkite.

**Tarp dantų nebandykite dėti kietų daiktų!**  
**Neslopinkite traukulių, naudodami fizinę jėgą!**  
**Nevežkite į ligoninę traukulių priepuolio metu!**

## ŠOKAS

Tai yra gyvybei pavojinga būklė dėl kraujotakos sutrikimo, kai vyksta nepakankamas audinių aprūpinimas deguonimi.

### ŠOKO POŽYMIAI:

- nukentėjusiojo oda blyški, pila šaltas prakaitas;
- pulsas dažnas (dažnesnis nei 100 k. per min.), silpnai apčiuopiamas;
- kvėpavimas dažnas (dažnesnis nei 20 k. per min.), paviršutinis;
- nukentėjusysis netenka sąmonės, išnyksta kvėpavimas ir širdies veikla.

### PIRMOJI PAGALBA

- Nutraukite žalingo veiksnio poveikį (sustabdykite kraujavimą, sutvarstykite, numalšinkite skausmą).
- Paguldykite nukentėjusį ant nugaros, pakelkite kojas aukščiau galvos (kad galvos smegenys būtų geriau aprūpinamos krauju).
- Užklokite, sušildykite.
- Kuo greičiau kvieskite medicinos pagalbą.
- Kol atvyks medikai, stebėkite nukentėjusiojo būklę, jei prireiks gaivinkite.





## AUKŠTA TEMPERATŪRA

Aukšta temperatūra dažniausiai yra organizmo imuninės sistemos atsakas. Karščiavimas sudaro nepalankias sąlygas ligų sukėlėjams, todėl temperatūros, kuri neviršija 38°C, mažinti nereikia (išskyrus mažus vaikus, kuriems nuo aukštos temperatūros gali prasidėti traukuliai).

Temperatūrai mažinti rekomenduojama gerti paracetamolį po 1 tabl. 3–4 kartus per dieną. Jei per 3 dienas temperatūra nenormalizavosi, būtina kreiptis į šeimos gydytoją.

## DAŽNIAUSIAI VARTOJAMI VAISTAI

### VAISTAI NUO PERŠALIMO

Dažniausiai peršalimo simptomų atsiranda dėl virusinės viršutinių kvėpavimo takų infekcijos. Paprastai organizmas per keletą dienų pats įveikia ligą. Vaistai nuo peršalimo ligos negydo, bet lengvina savijautą, mažina peršalimo simptomus: karščiavimą, kosulį, slogą.

Pastaruoju metu ypač populiarūs šie vaistai:

**Tylenol, Coldrex, Grippex, Grippostad.** Pagrindinė visų šių vaistų sudedamoji dalis yra paracetamolis, kuris mažina karščiavimą ir malšina skausmą. Kiti šių vaistų komponentai mažina gleivinės paburkimą, lengvina kvėpavimą ir atsikosėjimą, bet didina kraujospūdį, todėl juos reikia atsargiai vartoti žmonėms, kurių kraujospūdis padidėjęs. Šiems žmonėms rekomenduojama vartoti **Paracetamolį arba Fervex.**

**Nevartokite antibiotikų be gydytojo paskyrimo.**

Jeigu per kelias dienas ligos simptomai nepraeina, būtina kreiptis į gydytoją.

# DAŽNIAUSIAI VARTOJAMI VAISTAI

## VAISTAI NUO SKAUSMO

Visi šios grupės vaistai turi pašalinių reakcijų, todėl jų negalima vartoti ilgai. Nerekomenduojama vartoti šių vaistų tiems, kurie serga gastritais, opalige, alergiškiems žmonėms.

Silpnam ir vidutinio stiprumo skausmui malšinti dažniausiai rekomenduojamas **paracetamolis**, kuris vartojamas po 1 tabletę 3–4 kartus (galima net iki 6 kartų) per dieną. Paracetamolis taip pat yra pagrindinis kitų vaistų nuo skausmo komponentas. Nuo galvos skausmo rekomenduojami vaistai yra: **Saridon, Solpadein arba Citramon (neocitramon)**. Šiuos vaistus galima vartoti 3–4 kartus per dieną. Vartojant pirmą kartą dozę galima padvigubinti.

Nuo vidutinio stiprumo ir stipraus skausmo (po traumos, skaudant dantims) rekomenduojama vartoti stipresnius analgetikus – **Tramadol, Tramal, Ketanov**. Jie taip pat vartojami po 1 tabletę arba kapsulę 3–4 kartus per dieną.

Jei nenustatyta diagnozė, negalima vartoti vaistų nuo skausmo esant pilvo skausmams, tai gali suklaidinti gydytoją diagnozuojant ligą. Šiuo atveju leidžiama išgerti tik 1 tabletę **No-spos**.

Esant raumenų, sąnarių ar nervų šaknelių susirgimams (artritai, miozitai, radikulitai ir pan.), geriausias efektas yra nuo į raumenis leidžiamų vaistų. Iš geriamų vaistų geriausi yra **Natrio diklofenakas (Voltaren, Naklofen, Dicloberl, Diclomax, Feloran**, yra ir kitų pavadinimų). Šie vaistai stipriai slopina uždegimą, malšina skausmą, didina mobilumą. Jie vartojami nekramtant po 25–50 mg (1–2 tab) 3–4 kartus per dieną kartu su maistu. Negalima vartoti ilgai todėl, kad neigiamai veikia skrandžio gleivinę. Prieš vartojant vaistus būtina perskaityti vaisto vartojimo instrukciją ir neviršyti rekomenduojamos dozės.

## RAMINAMIEJI VAISTAI

Vartojami smarkiai susijaudinus, nerimaujant, negalint užmigti. Šių vaistų dozė ir vartojimo trukmė turi būti kuo mažesnės, kad nesukeltų priklausomybės nuo jų.

**Valerijonų šaknų ekstraktas (Neuro 3)** veikia švelniausiai iš visų raminamųjų, nesukelia priklausomybės. Vartojamas po 1–2 kapsules 3 kartus per dieną. Kitus raminamuosius vaistus galima vartoti tik pasitarus su gydytoju arba vaistininku.

# SVEIKAS GYVENIMO BŪDAS

Sveikata yra pats brangiausias žmogaus turtas, todėl kiekvienas žmogus turi būti suinteresuotas rūpintis savo sveikata ir stengtis gyventi sveikai.

Mūsų sveikata priklauso nuo daugelių rizikos veiksnių. Yra rizikos veiksnių, kurių mes negalime išvengti. Tai paveldimumas ir amžius. Bet yra ir tokių, kurų mes galime išvengti. Tai:

- rūkymas (taip pat ir pasyvus);
- per mažas fizinis aktyvumas;
- atsvoris (kuo didesnis tuo didesnė rizika);
- stresas (ypač ilgalaikis);
- didelis kraujospūdis;
- per didelis cholesterolio kiekis kraujyje;
- per didelis gliukozės kiekis kraujyje (diabetas).

**Sveikas gyvenimo būdas suprantamas kaip gyvenimas vengiant rizikos veiksnių.**

Visų pirma **pasistenkite atsisakyti rūkymo**. Mesti rūkyti geriau iškart, o ne laipsniškai mažinant surūkomų cigarečių kiekį. Jei tai padaryti Jums yra pernelyg sunku, galite pasikonsultuoti su šeimos gydytoju arba vaistininku.

**Netingėkite daugiau judėti**, vaikščiokite pasitaikus progai (per pertrauką, prieš ir po darbo, į parduotuves ir kitur), sportuokite, bėgiokite, važinėkite dviračiu.

**Kontroliuokite savo svorį**. Apytiksliai normalus svoris lygus: ūgis – 100 (± 10 %). Turėdami atsvorį stenkitės subalansuoti dietą, kad sumažintumėte kalorijų kiekį ir padidintumėte fizinį aktyvumą, kuris sudegintų kalorijų perteklių organizme.

**Venkite stresinių situacijų**. Visiškai išvengti stresinių situacijų beveik neįmanoma, bet reikia stengtis sumažinti stresą, kad būtų išvengta daugelio sveikatos problemų (vengti konfliktinių situacijų kolektyve bei šeimoje).

**Kontroliuokite kraujospūdį, gliukozės bei cholesterolio kiekį kraujyje, pasitarkite su savo šeimos gydytoju.**

Žinoma, trumpoje atmintinėje neįmanoma pateikti visų žinių apie sveikatą, apie ligas bei apie tai, kaip reikia elgtis skirtingose situacijose.

Vilniaus Medicininės  
paramos vienetas  
Šilo 5A, Vilnius.  
+370 5 2103 684

Kauno Medicininės  
paramos vienetas  
Vytauto per. 49, Kaunas  
+370 706 75 518

Klaipėdos medicininės  
paramos vienetas  
Vytauto 5, Klaipėda.  
+370 46 213369

KJP Medicininės  
paramos vienetas  
N. Uosto 24, Klaipėda  
+37046391280

Alytaus medicininės  
paramos vienetas  
Ulonų g. 14, Alytus,  
+370 706 71 272

Panevėžio  
medicininės paramos  
vienetas  
Pajuosčio pl. 73,  
Dembavos k.,  
Velžio sen.,  
Panevėžio r. sav.,  
+370 680 67 105

Tauragės medicininės  
paramos vienetas  
Laužo k. 1, Tauragės  
sen., Tauragės r. sav.  
+370 680 62145

KOP medicininės  
paramos vienetas  
KOP Aviacijos bazė,  
Lakūnų g. 3, Šiauliai  
+370 41 59 21 05

Pabradės poligono  
KMG kabinetas  
Mažalotės k., Pabradės  
sen. Švenčionių r. sav.  
+370 6 8065 955

Ruklos medicininės  
paramos vienetas  
Rukla, Jonavos raj.  
+370 680 67953

**Psichologinės  
pagalbos linija  
880070123**

## DAUGIAU INFORMACIJOS APIE SVEIKATĄ JŪS GALITE RASTI LIETUVOS IR UŽSIENIO INTERNETO PUSLAPIUOSE:

[www.sveikas.lt](http://www.sveikas.lt)

[www.sam.lt](http://www.sam.lt)

[www.on.lt/sveikata](http://www.on.lt/sveikata)

[www.medicine.lt](http://www.medicine.lt)

[www.sveikata.lt](http://www.sveikata.lt)

[www.ligos.lt](http://www.ligos.lt)

# BŪKITE SVEIKI, GYVENKITE SVEIKAI, TAUSOKITE SAVO IR APLINKINIŲ SVEIKATĄ!

Atsakingas redaktorius Svetlana Belevič, dizainerė Loreta Keršytė,  
kalbos redaktorė Vita Matikvienė. Maketavo Krašto apsaugos ministerijos  
bendrųjų reikalų Vaizdinės informacijos skyrius, Totorių g. 25, LT-01121 Vilnius.  
GL-120. Tiražas 2000 vnt. Spausdino Lietuvos kariuomenės Karo kartografinės  
centras, Muitinės g. 4, Domeikava, Kauno r.

**[www.kam.lt](http://www.kam.lt)**