

PIRMOJI PAGALBA – PATYRUS TRAUMĄ, KAULŲ LŪŽIUS

TRAUMOS



TRAUMOS – tai sužeidimai, patirti dėl smūgio, kritimo, susidūrimo ar kitų fizinių veiksmų. Jos gali būti įvairaus sunkumo – nuo lengvų nubrozdinimų iki rimtų sužeidimų, reikalaujančių skubios pagalbos. Traumos gali paveikti ne tik kūno audinius, bet ir psichinę žmogaus būklę (pvz., po nelaimingo atsitikimo).

TRAUMOS PRIEŽASTYS:

- **Mechaninės** – smūgiai, kritimai, susidūrimai, transporto įvykiai, sportinės traumos.
- **Terminiai** – nudegimai, nušalimai.
- **Cheminės** – rūgščių, šarmų, nuodingų medžiagų poveikis.
- **Elektros** – elektros srovės poveikis.
- **Radiacinės** – radiacijos sukelti audinių pažeidimai.

DAŽNIAUSIOS TRAUMOS:

Sumušimai – atsiranda dėl smūgio ar kritimo; po oda gali susidaryti kraujosruva (mėlynė), pažeidžiami audiniai, bet oda lieka nepažeista.

Nubrozdinimai – paviršiniai odos pažeidimai, dažnai atsiranda nukritus ar paslydus; gali kraujuoti ir būti skausmingi.

Patempimai – raiščių ar raumenų patempimas dėl staigaus ar netinkamo judesio, pvz., sportuojant.

Galvos traumos – pavojingiausios, ypač jei žmogus netenka sąmonės, pykina ar svaigsta galva po smūgio Pirmosios pagalbos veiksmai:

☛ *Lengvos traumos (sumušimai, nubrozdinimai):*

- Sužeistą vietą šaldyti 10–15 minučių (naudojant ledo maišelį ar šaltą kompresą, apvyniotą audiniu – niekada nedėti ledo tiesiai ant odos).
- Nubrozdinimus nuplauti tekančiu vandeniu (jei reikia – su muilu), švelniai nusausti, patepti antiseptiniu tirpalu ar tepalu ir uždengti švariu tvarščiu ar pleistru.
- Stebėti, ar neatsiranda uždegimo požymių (paraudimas, tinimas, pulsuojantis skausmas) – tai gali reikšti infekciją.

☛ *Patempimai:*

- Atriboti judėjimą, neapkrauti sužeistos vietos.
- Galima naudoti elastinį tvarstį, kad sumažintų tinimą.
- Taip pat taikyti šaltį pirmąsias 24 val. po traumos.
- Esant dideliame skausme ar patinime – kreiptis į gydytoją.

☛ *Galvos sužalojimai:*

- Jei žmogų pykina, svaigsta galva, jis netenka sąmonės, kraujuoja iš nosies ar ausų – tai rimtas pavojus, būtina nedelsiant kviesti greitąją pagalbą.

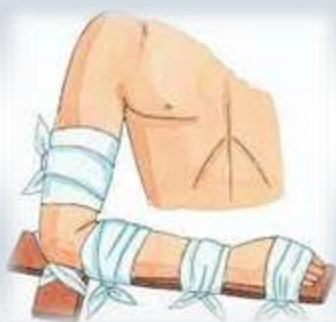
- Nukentėjusįjį nuraminti, nejudinti, stebėti, ar nepraranda sąmonės.
- Negalima duoti gerti, valgyti ar palikti vieno.

PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMAS KAULŲ LŪŽIŲ ATVEJU

KAULŲ LŪŽIAI – tai dažnos traumos, kurios reikalauja ypatingo atsargumo. Netinkamas elgesys gali pabloginti situaciją ar sukelti papildomų sužalojimų.

Kaulų lūžių požymiai:

- Patinimas ir kraujosruvos traumotoje vietoje;
- Aštrus skausmas, ypač bandant judėti ar remtis;
- Deformuota galūnė – neįprastas kampas, pakrypimas, persisukimas;
- Galūnės negalima judinti;
- Esant atviram lūžiui – matomi kaulo fragmentai.



Pirmoji pagalba esant uždaram kaulo lūžiui:

- Negalima judinti sužeistos galūnės.
- Imobilizuoti (stabilizuoti) taip, kad nejudėtų du sąnariai: esantis virš ir žemiau lūžio vietos.
- Galūnę galima pritvirtinti prie kūno arba naudoti įtvarą.
- Užtikrinkite nukentėjusiojo komfortą, stebėkite jo būklę.

Atviras lūžis:

- Nespausti kaulo fragmentų!
- **Stabdyti kraujavimą** – žaizdą uždengti sterilia tvarslia.
- **Sutvarstyti žaizdą**, neliečiant atvirų kaulo galų.
- **Imobilizuoti galūnę**, kaip ir esant uždaram lūžiui.
- Jei įmanoma – **pakelti sužeistą vietą**, kad sumažėtų tinimas.
- Kuo skubiau **kviesti greitąją pagalbą**.



TRAUMŲ PREVENCIJA (kad būtų išvengta traumų, būtina):

- Laikytis saugumo taisyklių darbe, sportuojant ir buityje;
- Naudoti apsaugines priemones (šalmus, diržus, apsauginius batus, atšvaitus);
- Vengti rizikingo elgesio (bėgimo per gatvę, pavojingo vairavimo, alkoholio vartojimo);
- Užtikrinti vaikų saugumą – prižiūrėti žaidimus, apsaugoti pavojingas vietas namuose;
- Laiku gydyti mažas traumas, kad neatsirastų infekcijos ar komplikacijos.



Publikacija parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči priežiūrą mokykloje
Jurgita Šukutienė, pagal SAM, SMLPC, jurgita.sukutiene@sveikatos-biuras.lt;
066404092