

PIRMOJI MEDICINOS PAGALBA

Atnaujinta pagal ERC / ILCOR rekomendacijas (2026)

Pirmoji pagalba – apibrėžimas

Pirmoji pagalba – tai neatidėliotini veiksmai, atliekami nukentėjusiajam iki atvykstant skubiajai medicinos pagalbai, siekiant išsaugoti gyvybę, užkirsti kelią būklės blogėjimui ir sumažinti komplikacijų riziką.

Pirmieji veiksmai (DRSABC)

1. Įvertinti aplinkos saugumą.
2. Patikrinti reakciją.
3. Kviesti pagalbą – skambinti 112.
4. Įvertinti kvėpavimą.
5. Pradėti gaivinimą arba kitas būtinas pagalbos priemones.

Sąmonės ir kvėpavimo įvertinimas

Nukentėjusysis laikomas nesąmoningu, jei nereaguoja į balsą ir prisilietimą. Kvėpavimas vertinamas ne ilgiau kaip 10 sekundžių.

Gaivinimas suaugusiesiems (CPR)

Jei asmuo nekvėpuoja arba kvėpuoja nenormaliai:

- Krūtinės paspaudimų ir įpūtimų santykis – 30 : 2.
- Paspaudimų dažnis – 100–120 kartų per minutę.
- Gylis – 5–6 cm.
- Jei nemokate atlikti įpūtimų – atlikite tik paspaudimus.

Gaivinimas vaikams ir kūdikiams

- Pradėti nuo 5 įpūtimų.
- Santykis – 15 : 2 (jei du gaivintojai), 30 : 2 (jei vienas).
- Paspaudimų gylis – apie 1/3 krūtinės ląstos.

Automatinis išorinis defibriliatorius (AED)

AED naudojamas kuo greičiau. Įjungti prietaisą ir laikytis balso instrukcijų. Leidžiama naudoti vaikams su specialiais elektrodais.

Užspringimas

Jei asmuo negali kvėpuoti:

- 5 smūgiai tarp menčių.
- 5 pilvo paspaudimai (Heimlich'o manevras).
- Kartoti iki svetimkūnio pašalinimo.

Kraujavimas

Pagrindinis metodas – tiesioginis spaudimas žaizdai. Naudoti švarius ar sterilius tvarsčius.

Šokas

Paguldyti, pakelti kojas (jei nėra kontraindikacijų), palaikyti šilumą, neduoti valgyti ar gerti.

Nudegimai

Šaldyti tekančiu vėsiu vandeniu 20 minučių. Nepradurti pūslių, netepti riebalais.

Traumos ir lūžiai

Imobilizuoti pažeistą vietą, šaldyti, pašalinti spaudžiančius daiktus, kreiptis į medikus.

Epilepsijos priepuolis

Nevaržyti judesių, apsaugoti nuo sužalojimų, nieko nekišti į burną.

Pirmosios pagalbos rinkinys

Rinkinyje turi būti tvarsčiai, pirštinės, žirkklės, pleistrai, terminė antklodė ir pirmosios pagalbos atmintinė.

Sveikatospazymos.lt