

**პირველადი  
სამედიცინო  
დახმარების  
სახელმძღვანელო**



„პირველადი სამედიცინო დახმარების სახელმძღვანელო“ შეიცავს პრაქტიკულ რჩევებს და პასუხებს ბევრ შეკითხვაზე, მაგალითად, როგორ მოვიქცეთ ეპილექსიური შეტევის, გულის წასვლის, ჭრილობიდან სისხლდენის და სხვა შემთხვევების დროს. წიგნი დაგეხმარებათ გაეცნოთ დაავადების თავიდან აცილების გზებს, გამოძწვევ ფაქტორებს, სიმპტომებს და პირველად სამედიცინო დახმარების საფუძვლებს.

რედაქტორები: **ლალი კობიაშვილი**  
**გიორგი კიკნაძე**

მთარგმნელი: **თამარ კობიაშვილი**

შექმნილია საქართველოს სახელმწიფო ელექტროსისტემის დაკვეთით.

**სს საქართველოს სახელმწიფო ელექტროსისტემა**

ქ. თბილისი, ბარათაშვილის ქუჩა №2

ტელ: (+995 32) 2 510 263

<http://www.gse.com.ge>

© საქართველოს სახელმწიფო ელექტროსისტემა, 2014

ყველა უფლება დაცულია. ამ წიგნის ნებისმიერი ნაწილის (ტექსტი, ილუსტრაცია, ფოტო თუ სხვა) გამოყენება არც ერთი ფორმითა და საშუალებით (ელექტრონული თუ მექანიკური) არ შეიძლება გამომცემლის წერილობითი ნებართვის გარეშე.

საავტორო უფლებების დარღვევა ისჯება კანონით.

# შინაარსი

შინაარსი .....	iii
შესავალი .....	ix
<b>დაზარალებულის მოვლა პირველადი სამედიცინო დახმარების განწვემდე .....</b>	<b>1</b>
<b>შენი როლი პირველად სასწრაფო დახმარებაში .....</b>	<b>3</b>
საფეხური 1: საგანგაშო სიტუაციის გამოცნობა .....	4
საფეხური 2: მოქმედების გადაწყვეტა .....	5
საფეხური 3: გააქტიურეთ EMS სისტემა .....	9
საფეხური 4: დაეხმარე დაზარალებულს, სასწრაფო დახმარების ჯგუფის მოსვლამდე .....	10
დახმარების გაწვევისთვის ნებართვის აღება .....	10
<b>დაავადებათა გადადების/დაინფიცირების თავიდან აცილება .....</b>	<b>11</b>
როგორ ვრცელდება დაავადებები .....	11
როგორ ავიცილოთ თავიდან დაავადების გადადება? .....	13
<b>მოქმედების დაწყება: თქვენი მოქმედების გეგმა სასწრაფო სამედიცინო შემთხვევების დროს .....</b>	<b>15</b>
სიტუაციის შემოწმება .....	16
გამოიძახეთ სასწრაფო სამედიცინო დახმარება .....	18
იზრუნეთ დაზარალებულებზე .....	20
<b>გონებაზე მყოფი დაზარალებულის შემოწმება .....</b>	<b>25</b>
დაზარალებულთან და თვითმხილველებთან გასაუბრება .....	25
შემოწმეთ დაზარალებული თავიდან ფეხებამდე .....	26
<b>შოკური მდგომარეობა .....</b>	<b>27</b>

<b>გონებადაკარგული დაზარალებულის შემოწმება</b> .....	29
სასუნთქი სისტემა.....	29
სუნთქვა.....	30
ხელოვნური სუნთქვა .....	31
გონებადაკარგული დაზარალებულის უსაფრთხო პოზაში მოთავსება ...	35
<b>უბედური შემთხვევისგან გამოწვეული სტრესი</b> .....	36
სტრესის ნიშნები .....	36
როგორ გავუმკლავდეთ უბედური შემთხვევის გამო გამოწვეულ სტრესს .....	37
<b>შეჯამება</b> .....	37
მოქმედების მოკლე სქემა: დაზიანებული ან ადავმყოფი ადამიანის შემოწმება.....	39
<b>გულის დაავადებით გამოწვეული გადაუდებელი შემთხვევები და CPR</b> .....	41
შესავალი .....	42
ინფარქტი .....	43
გულის გაჩერება.....	49
გადარჩენის 4 საფეხური.....	49
შეჯამება .....	56
მოქმედების მოკლე სქემა: გულის არაპირდაპირი მასაჟის გაკეთება მოზრდილებისთვის.....	57
მოქმედების მოკლე სქემა: როგორ გამოვიყენოთ დეფიბრილატორი .....	59
<b>სუნთქვის გაძნელებასთან დაკავშირებული გადაუდებელი შემთხვევები</b> .....	61
შესავალი .....	62
სუნთქვის გაძნელება და შეწყვეტა .....	64
სუნთქვის გაძნელებისა და შეწყვეტის გამოწვევი მიზეზები .....	64

<b>საკვების ან სხვა საგნების გადაცდენა</b> .....	72
საკვების გადაცდენის გამომწვევი მიზეზები ზრდასრულ ადამიანებში .	72
<b>შეჯამება</b> .....	78
მოქმედების მოკლე სქემა: გონებაზე მყოფი ადამიანისთვის დახმარების გაწევა რაიმე საგნის გადაცდენისას .....	79
მოქმედების მოკლე სქემა: უგონოდ მყოფი ადამიანისთვის დახმარების გაწევა რაიმე საგნის გადაცდენისას .....	81
<b>მოულოდნელად განვითარებული სპეციფიური დაავადებები</b> .....	83
<b>მოულოდნელად განვითარებული დაავადებები</b> .....	84
გულის წასვლა .....	84
კრუნჩხვა .....	85
<b>ალერგიული რეაქციები</b> .....	88
<b>მოწამვლა</b> .....	90
მოწამვლის ტიპები.....	91
განსაკუთრებული შემთხვევები .....	95
<b>შეჯამება</b> .....	97
<b>გარემო ფაქტორებით გამოწვეული გადაუდებელი შემთხვევები</b> .....	98
<b>სიცხისა და სიცივისაგან გამოწვეული სასწრაფო სამედიცინო     შემთხვევები</b> .....	99
სიცხით გამოწვეული ჯანმრთელობის პრობლემები .....	100
სიცივით გამოწვეული ჯანმრთელობის პრობლემები .....	102
<b>ნაკბენები</b> .....	107
მწერის ნაკბენი.....	107
ტკიპის ნაკბენი .....	108
ობობისა და მორიელის ნაკბენი .....	111
შხამიანი გველის ნაკბენი.....	115
ცხოველის ნაკბენი .....	117

ზღვის ბინადრების ნაკბენები.....	118
<b>შხამიანი მცენარეები.....</b>	<b>119</b>
<b>მეხი.....</b>	<b>120</b>
მეხის დაცემისგან გამოწვეული დაზიანებების პრევენცია.....	121
მეხის დაცემით გამოწვეული დაზიანებები.....	123
<b>შეჯამება.....</b>	<b>124</b>
<b>რბილი ქსოვილების დაზიანებები.....</b>	<b>126</b>
<b>ჭრილობები.....</b>	<b>127</b>
დახურული ჭრილობები.....	128
ღია ჭრილობები.....	130
ზოგადი დახმარება ღია ჭრილობების დროს.....	131
მსუბუქი ღია ჭრილობის მოვლა.....	136
ღრმა ღია ჭრილობის მოვლა.....	137
ლახტის გამოყენება როდესაც სამედიცინო პერსონალი აგვიანებს.....	138
<b>დამწვრობა.....</b>	<b>139</b>
დამწვრობის თავიდან აცილება.....	144
<b>განსაკუთრებული სიტუაციები და დაზიანებები.....</b>	<b>145</b>
დაჯახების შედეგად მიღებული დაზიანებები.....	145
სხეულის მოწყვეტილი ნაწილები.....	145
დაზარალებულის სხეულში არსებული საგანი.....	145
ცხვირის დაზიანება.....	146
დაზიანებები პირის ღრუს არეში.....	147
ტუჩის დაზიანებები.....	147
კბილის დაზიანებები.....	147
კბილის ტკივილი.....	148
გულ-მკერდის არის დაზიანებები.....	148

მუცლის ღრუს დაზიანებები.....	151
<b>ძვლების, სახსრების და კუნთების დაზიანებები.....</b>	<b>153</b>
შესავალი.....	154
კუნთები.....	154
ძვლები.....	155
სახსრები.....	156
<b>დაზიანების ტიპები.....</b>	<b>156</b>
მოტეხილობა.....	157
დისლოკაცია.....	157
დაჭიმულობა.....	160
ამოვარდნილობა.....	160
თავის, კისრისა და ზურგის დაზიანებები.....	164
ტვინის შერყევა.....	167
გულ-მკერდის ტრამვები.....	168
მენჯის ტრამვები.....	169
<b>შეჯამება.....</b>	<b>171</b>
მოქმედების მოკლე სქემა: ანატომიური არტაშნის დადება.....	172
მოქმედების მოკლე სქემა: რბილი არტაშნის დადება.....	174
მოქმედების მოკლე სქემა: მაგარი არტაშნის დადება.....	176
<b>დანართი 1: დაზარალებულის განთავისუფლება მავნე და საშიში ფაქტორების ზემოქმედებისაგან.....</b>	<b>178</b>
ელექტროდენის მოქმედებისაგან განთავისუფლება.....	179
ელექტროდანადგარის გამორთვა.....	179
დაზარალებულის გამონთავისუფლება ძაბვის ზემოქმედებისგან.....	180
დაზარალებულის ჩამოყვანა საჭიერო ხაზის საყრდენიდან.....	182
წყლიდან ამოყვანა.....	184

ცურვით დადლილი ადამიანის დახმარება .....	185
დაზარალებულის ნაპირზე გამოყვანა (ბუქსირება).....	186
ჩამირულის რეანიმაცია .....	187
<b>დაზარალებულის განთავისუფლება ხანძრის ზემოქმედებისაგან, ცეცხლმოკვდილი ტანსაცმლის ჩაქრობა .....</b>	<b>188</b>
<b>დანართი 2: ელექტროტრაფმა.....</b>	<b>189</b>
მაღალი ძაბვით გამოწვეული ელექტროტრაფმა.....	191
დაბალი ძაბვის დენით გამოწვეული ელექტროტრაფმა .....	193
მეხით გამოწვეული ელექტროტრაფმა .....	194
<b>ლიტერატურა.....</b>	<b>195</b>



# შესავალი

ყოველდღიური ცხოვრება სავსეა მოულოდნელი შემთხვევებით, რომლებიც იწვევენ ჩვენი ან ჩვენი გარშემომყოფების ჯანმთელობის მდგომარეობის გაუარესებას ან არასასურველ ცვლილებას. ასეთ დროს უმნიშვნელოვანესია სწორი და დროული პირველადი სამედიცინო დახმარების აღმოჩენა, რომელიც შესაძლებელია შეასრულოს არასამედიცინო განათლების მქონე ნებისმიერმა პირმა. პირველივე წუთებში გაწეული სწორი პირველადი სამედიცინო დახმარება მნიშვნელოვნად ზრდის სიცოცხლის შენარჩუნების, მდგომარეობის გაუმჯობესების და გართულებების თავიდან აცილების ალბათობას.

სწორედ ამიტომ მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციისა და წითელი ჯვრის მიერ მოწოდებულია რჩევები და რეკომენდაციები, თუ როგორ უნდა მოვიქცეთ ჯანმრთელობის გაუარესებისას, ყოველ კონკრეტულ სიტუაციაში.

ჩვენს მიერ თარგმნილი და შედგენილი „პირველადი სამედიცინო დახმარების სახელმძღვანელო“ შექმნილია ყველა მოქალაქისათვის. ის შეიცავს პრაქტიკულ რჩევებს და პასუხებს ბევრ შეკითხვაზე, მაგალითად, როგორ მოვიქცეთ ეპილეფისური შეტევის, გულის წასვლის, ჭრილობიდან სისხლდენის და სხვა შემთხვევების დროს. წიგნი დაგეხმარებათ გაეცნოთ დაავადების თავიდან აცილების გზებს, გამომწვევ ფაქტორებს, სიმპტომებს და პირველად სამედიცინო დახმარების საფუძვლებს.

ვფიქრობთ, ამ წიგნის გამოცემა ქართულ ენაზე დიდ სამსახურს გაუწევს ჩვენს თანამოქალაქეებს.

პატივისცემით,



ლალი კოჩიაშვილი



გიორგი კიკნაძე



# თავი 1

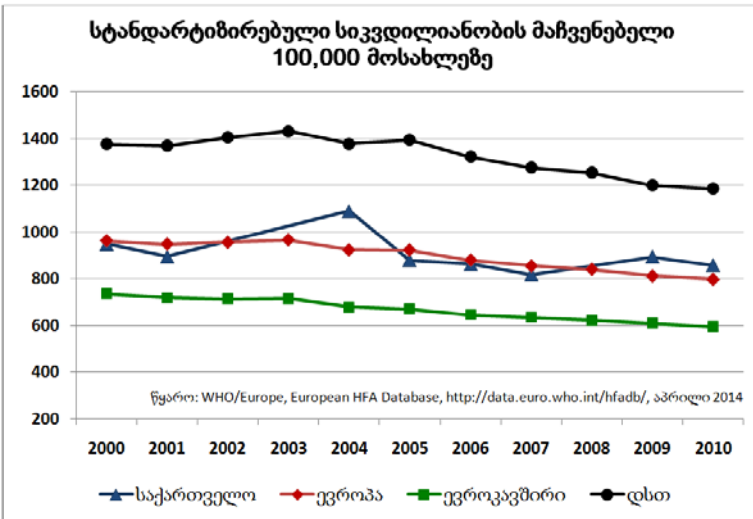
## დაზარალებულის მოვლა პირველადი სამედიცინო დახმარების განწევამდე



სასწრაფო სამედიცინო შემთხვევები შესაძლებელია მოხდეს ნებისმიერ დროს და ნებისმიერ სიტუაციაში. ადამიანები ზიანდებიან საყოფაცხოვრებო თუ საწარმოო ტრავმებისას, ავტოკარისას, დაცემისას, ასევე უცაბედად უვითარდებათ გარკვეული დაავადებები, მაგალითად გულის შეტევა, ინფაქტი და სხვა.

საქართველოში, გარდაცვალების რეგისტრაციის პროცედურის გაუმჯობესებამ განაპირობა გარდაცვლილთა რიცხოვნობის ზრდის ტენდენცია. შედეგად 2009 წელს 2007 წელთან შედარებით დაფიქსირდა 8,6%-

იანი მატება და სიკვდილიანობის მაჩვენებელი (ყოველ 100 ათას მოსახლეზე) 894-ს გაუტოლდა (წყარო: მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის ევროპის რეგიონალური ოფისის HFADB მონაცემთა ბაზა). გარდაცვლილთა საერთო რაოდენობის 51,6% მამაკაცი იყო, ხოლო 48,4% ქალი. საქართველოში სიკვდილიანობის მაჩვენებელი უფრო დაბალი იყო დსთ-ს ქვეყნებთან შედარებით, თუმცა აღმატებოდა ევროკავშირის რეგიონის ქვეყნების საშუალო მაჩვენებლს.



სიკვდილიანობას ასევე იწვევს მოულოდნელი დაზიანებები. 2010 წლის მონაცემებით სიკვდილიანობის სამ ძირითად მიზეზს შორის 55% მოულოდნელი დაზიანებები შეადგენდა, სისხლის მიმოქცევის სისტემის დაავადებები - 30%-ს, ხოლო სიმსივნეები - 6%-ს.

თუ გავითვალისწინებთ, მოყვანილ სტატისტიკურ ანალიზს, ადვილი შესაძლებელია, რომ ოდესმე თქვენც მოგიწიოთ მსგავს შემთხვევებთან გამკლავება. ასეთ დროს უნდა იცოდეთ ვის და როდის უნდა მიმართოთ, როგორი დახმარება შეიძლება აღმოუჩინოთ დაზარალებულ პიროვნებას ვიდრე მოხდება შესაბამისი სამედიცინო სტრუქტურების ჩარევა.

ამ თავში განხილული იქნება თქვენი როლი სასწრაფო სამედიცინო დახმარების (Emergency Medical Service - EMS) სისტემაში, მათ შორის, როგორ მოვიპოვოთ დაზარალებულის ნდობა და როგორ შევამციროთ დაავადების გართულების რისკები დახმარების გაწევისას.

## შენი როლი პირველად სასწრაფო დახმარებაში

შენ თამაშობ მთავარ როლს, რათა EMS სისტემამ იმუშაოს ეფექტურად. EMS სისტემა აერთიანებს საზოგადოებრივ რესურსებს, მათ შორის პოლიციას, სახანძროს, სამედიცინო პერსონალს და თქვენ.

სისტემის მუშაობა იწყება მაშინ, როდესაც რომელიმე თქვენგანი, რომელიც შეიტყობს უბედური შემთხვევის შესახებ, დარეკავს 112-ზე. 112-ის ოპერატორი პასუხობს ზარს და თქვენ მიერ მიწოდებული ინფორმაციის საფუძველზე განსაზღვრავს თუ რა სახის დახმარებაა საჭირო. სასწრაფო დახმარების პერსონალი გამოიგზავნება მიწოდებული ინფორმაციის შესაბამისად. ისინი იზრუნებენ მომხდარ შემთხვევაზე, გადაიყვანენ დაზარალებულს ან ავად მყოფ ადამიანს სავადმყოფოში, სადაც მათ მოემსახურებათ კვალიფიციური სამედიცინო პერსონალი.



სამედიცინო დახმარების დროული მისვლა ზრდის ადამიანების გადარჩენის შანსს. 112-ზე დარეკვა ყველაზე მნიშვნელოვანია, რაც შენ შეიძლება გააკეთო.

შენი როლი EMS სისტემაში მოიცავს 4 მთავარ საფეხურს:

1. საგანგაშო სიტუაციის გამოცნობა (მიხვედრა, რომ საჭიროა დახმარება).
2. მოქმედების გადაწყვეტა.
3. EMS სისტემის გააქტიურება.
4. დაზარალებულებზე ზრუნვა სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე.

# საფეხური 1: საგანგაშო სიტუაციის გამოცნობა

გაუთვალისწინებელი შემთხვევები, შესაძლოა, მოხდეს ყველგან და შესაძლოა, დაემართოს ნებისმიერს. უპირველესად, ვიდრე დახმარებას აღმოუჩენდეთ, თქვენ უნდა მიხვდეთ როდის არის მდგომარეობა საგანგაშო. უჩვეულო ხმაური, უჩვეულო სცენები, სპეციფიური სუნი, სანახაობა თუ ქცევები იმის მანიშნებელია, რომ საქმე გვაქვს გაუთვალისწინებელ შემთხვევებთან. მაგალითად:

- უჩვეულო ხმაური:
  - ყვირილი, კვნესა, ქვითინი ან ვილაცის ძახილი დასახმარებლად
  - ჭურჭლის მსხვრევის ან რაიმეს ჩამონგრევის ხმა
  - უცაბედი, მაღალი ხმები, როგორცაა შენობის დანგრევის ან ავტოავარიის ხმა
  - უჩვეულო სიჩუმე
- უჩვეულო სცენები:
  - შუა გზაში გაჩერებული ავტოსატრანსპორტო საშუალება ან გზიდან გადავარდნილი ავტომობილი
  - ძირს დავარდნილი ელექტროსადენი
  - უმოძრაოდ მწოლიარე ადამიანი
  - აფეთქება, კვამლი ან ცეცხლი
- უჩვეულო სუნი:
  - სუნი, რომელიც უფრო მძაფრია ვიდრე ჩვეულებრივ



- გაზის, კვამლის, ბენზინის და ა.შ. სუნნი
- არაორდინალური სცენები:
  - უგონოდ მყოფი ადამიანი
  - მთვლემარე, უმოქმედოდ მყოფი ადამიანი
  - გახშირებული სუნთქვა
  - უცაბედი დაცემა, გულის წასვლა
  - გაურკვეველი, არეული ლაპარაკი
  - ოფლიანობა, ჰიპერაქტიურობა
  - არადამახასიათებელი კანის ფერი (გაწითლებული, გაფითრებული ან გალურჯებული)

## საფეხური 2: მოქმედების გადაწყვეტა

გაუთვალისწინებელი შემთხვევის გამოცნობისთანავე, თქვენ უნდა მოიფიქროთ თუ როგორ მოიქცეთ მოცემულ სიტუაციაში, რათა დაეხმაროთ ადამიანებს. დახმარების გაწევის უმარავი გზა არსებობს, მაგრამ იმისათვის, რომ დაეხმაროთ უნდა იმოქმედოთ.

### დაძლიეთ მოქმედების დანების დამაბრკოლებელი ბარიერები

გაუთვალისწინებელ შემთხვევასთან პირისპირ აღმოჩენა იწვევს ადამიანების დაბნევას. ხანდახან, როდესაც ადამიანები შეიტყობენ, რომ რაიმე მოხდა, ვერ ახერხებენ დახმარებას. ძირითადი მიზეზები, რაც იწვევს მათ უმოქმედობას არის შემდეგი:

- პანიკა ან შიში იმისა, რომ რაიმეს გააკეთებენ შეცდომით
- არ იციან დაზარალებულის რეალური მდგომარეობა
- იმედი აქვთ, რომ სხვები მიიღებენ შესაბამის ზომებს
- შიში რომ გადაედებათ დაავადება

- შიში რომ გარშემომყოფები არასერიოზულად მიიღებენ ან უჩივლებენ
- არ იციან ზუსტად საჭიროა თუ არა დარეკონ 112-ზე

### **პანიკა ან შიში იმისა რომ მოვიქცევით არასწორად**

ადამიანები სხვადასხვანაირად რეაგირებენ სასწრაფო სამედიცინო შემთხვევების დროს. ზოგიერთი შიშობს, რომ არ ჩაიდინოს არასწორი ქმედება და ამით არ გააუარესოს დაზიანებულის მდგომარეობა. ცოდნა იმისა, თუ როგორ უნდა მოვიქცეთ გადაუდებელ მდგომარეობაში შეგმატებთ დამაჯერებლობას, რომელიც დაგეხმარებათ შიშის დაძლევაში და დაზარალებულისთვის სათანადო დახმარების გაწევაში. თუ ზუსტად არ იცით რა ზომებს მიმართოთ მოცემულ სიტუაციაში, დარეკეთ 112-ზე და მიჰყევით სამედიცინო პერსონალის მითითებებს. დაიმახსოვრეთ, რომ ყველაზე უარესი რაც შეიძლება გააკეთოთ არის უმოქმედობა.

### **რას ვაკეთებთ, როდესაც არ ვიცით დაზარალებულის რეალური მდგომარეობა**

ვინაიდან უმეტეს დროს ვატარებთ სამსახურში ან სახლში, ხშირად პირველადი დახმარების გაწევა გვიწევს ოჯახის წევრისათვის, მეგობრისთვის ან თანამშრომლისთვის, შედარებით ნაკლებად უცნობი პიროვნებისთვის. მიუხედავად ამისა თქვენ შეიძლება აღმოჩნდეთ ისეთ მდგომარეობაში, როდესაც დახმარება ესაჭიროება უცნობ პიროვნებას და ამ დროს შეიძლება გარკვეული უხერხულობა იგრძნოთ, თუ როგორ დაეხმაროთ უცხო ადამიანს. მაგალითად დაზარალებული შეიძლება იყოს თქვენზე გაცილებით უფროსი, ან პირიქით ძალიან ახალგაზრდა, თქვენგან განსხვავებული სქესის ან რასის წარმომადგენელი, შეიძლება იყოს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე, ჰქონდეს განსხვავებული სოციალური მდგომარეობა ან სულაც იყოს დანაშაულის მსხვერპლი.

ზოგჯერ ადამიანები, რომლებსაც სჭირდებათ პირველადი სამედიცინო დახმარება უცნაურად იქცევიან, შეიძლება თქვენთან ურთიერთობის სურვილი არც გამოხატონ. დაზიანებები, დაავადებები, სტრესი, მედიკამენტების გავლენა, ან ალკოჰოლი, შეიძლება იყოს ის ფაქტორები, რომლებიც ადამიანის ხასიათზე უარყოფით ზეგავლენას ახდენენ და ერთგვარად აგრესიულად განაწყობენ მას. ამიტომ ასეთ საცქიერლს შეურაცხყოფად ნუ მიიღებთ. დაზარალებულის ქმედებიდან გამომდინარე, თუ გრძნობთ მოსალოდნელ საფრთხეს, სასწრაფოდ გაეცალეთ ამ



ტერიტორიას და დახმარებისთვის დარეკეთ საგანგებო სიტუაციების მართვის ცენტრში (112-ზე).

### **სხვებისთვის პასუხისმგებლობის გადაბარება, ანუ იმედი იმისა, რომ სხვა ადამიანები მიიღებენ შესაბამის ზომებს**

თუ უბედური შემთხვევის ადგილას რამდენიმე ადამიანი იმყოფება, არც ისე ადვილია იმის გარკვევა, თუ რომელი მათგანი გაუწევს დაზიანებულს შესაბამის დახმარებას. ყოველთვის იკითხეთ, თუ შეგიძლიათ რაიმეთი დახმარება. მხოლოდ ის ფაქტი, რომ გარშემო ბევრი ხალხია, არ გვადილავს საფუძველს ვიფიქროთ, რომ რომელიმე მათგანი აუცილებლად დაეხმარება დაზარალებულს. სინამდვილეში თქვენ შეიძლება იყოთ იმ მომენტში ერთადერთი ადამიანი, რომელმაც იცის პირველადი დახმარების გაწევა.

მართალია შეიძლება მოგერიდოთ სხვა ხალხის წინაშე გამოსვლა და ყურადღების ცენტრში მოქცევა, მაგრამ ამან ხელი არ უნდა შეგიშალოთ დახმარების შეთავაზებაში. ვიღაცამ აუცილებლად უნდა გადადგას პირველი ნაბიჯი უბედური შემთხვევის დროს დასახმარებლად და ეს თქვენ შეიძლება იყოთ.

თუ სხვები უკვე დახმარებას უწევენ, იკითხეთ თქვენც თუ შეგიძლიათ მონაწილეობის მიღება. ხოლო თუ იქ მყოფნი არავითარ რეაგირებას არ ახდენენ უთხარით თუ როგორ შეიძლება დაგეხმარონ. შეგიძლიათ თხოვოთ, რომ დარეკონ 112-ზე, შეხვდნენ სასწრაფო დახმარების მანქანას და თქვენი ადგილსამყოფელი მიასწავლონ, გაანთავისუფლონ მიდამო თავზე მდგომი ზედმეტი პირებისგან და ტრანსპორტის მოძრაობისგან, მოგიტანონ პირველადი დახმარებისთვის საჭირო ინვენტარი, ან დაგეხმარონ დაზიანებულის ჯანმრთელობაზე ზრუნვაში.

### **დამიანების ან დაავადების ტიპი**

დაზიანება ან დაავადება ზოგჯერ შეიძლება იყოს ძალიან არასასიამოვნო სანახავი. მათ შორის სისხლი, გულისრევა, სპეციფიური სუნი, დეფორმირებული სხეულის ნაწილები, დაფლეთილი ან დამწვარი კანი. ასეთ შემთხვევაში შეიძლება რამდენიმე წუთით შებრუნდეთ ზურგით, რათა თავი აარიდოთ მსგავს სანახაობას, ღრმად ჩაისუნთქოთ, რომ უკეთ გააკონტროლოთ თქვენი გრძნობები და მას შემდეგ შეუდგეთ დახმარების გაწევას.

## **შიში, რომ დაავადება გადაგედებათ**

ბევრი ადამიანი ღელავს, რომ პირველადი დახმარების აღმოჩენისას არსებობს დაავადების გადადების შანსი. მართალია ეს შიში ზოგიერთ შემთხვევაში საფუძვლიანია, მაგრამ ძალიან ნაკლებად სავარაუდოა, რომ თქვენ დაავადდეთ აღნიშნული გზით.

## **შიში, რომ გიჩვილებენ**

ზოგჯერ ადამიანები ფიქრობენ, რომ მათ შეიძლება უჩივლონ პირველადი დახმარების გაწევის გამო. თუმცა, რეალურად მსგავსი ტიპის სასამართლო დავები საკმაოდ უჩვეულოა და ძალიან იშვიათად წარმატებული.

## **კეთილი სამართლის კანონები**

აშშ-ს შტატების უმრავლესობაში მოქმედებს კეთილი სამართლის კანონები, რომლებიც იცავს ადამიანებს, ვინც უანგაროდ უწევს გადაუდებელ დახმარებას დაზარალებულს. ეს კანონები, როგორც წესი ვრცელდება იმ მოქალაქეებზე, რომლებიც მოქმედებენ ისე როგორც მოიქცეოდა ნებისმიერი გონიერი ადამიანი მსგავს სიტუაციაში. მაგალითად გონიერი პიროვნება უბედური შემთხვევის დროს:

- დაზარალებულს გადაადგილებს, მხოლოდ იმ შემთხვევაში თუ მისი სიცოცხლე საფრთხეშია.
- აიღებს ნებართვას გონზე მყოფი დაზარალებულისგან, ვიდრე გაუწევდეს პირველად სამედიცინო დახმარებას.
- შეამოწმებს, ხომ არ იმყოფება დაზარალებული სიცოცხლისთვის საშიშ მდგომარეობაში, შემდგომი დახმარების გაწევამდე.
- დარეკავს საგანგებო სიტუაციების მართვის ცენტრში - ნომერზე 112.
- განაგრძობს პირველადი დახმარების გაწევას, სამედიცინო პერსონალის მოსვლამდე.

ზემოხსენებული კანონები ერთგვარი სტიმულის ფუნქციას ასრულებს ადამიანებისთვის, რათა თითოეულმა მათგანმა გამოიყენოს თავის შესაძლებლობის მაქსიმუმი დაზარალებულის დასახმარებლად.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, არაპროფესიონალი (იგულისხმება სამედიცინო განათლების არმქონე) ადამიანების ქმედება, რომლებიც დაზარალებულს

უწევნ დახმარებას, ძალიან იშვიათად საჩივრდება სასამართლოში. საქართველოს კანონმდებლობით დაცულია ყველა ის ადამიანი ვინც სხვას აღმოუჩენს დახმარებას. კანონის დაცვა არ ვრცელდება იმ შემთხვევებზე, როდესაც პირი განზრახ გულგრილად და დაუდევრად მოქმედებს გადაუდებელი დახმარების გაწევის დროს, ან როდესაც იგი სამედიცინო დახმარების დაწყების შემდეგ უეცრად მიატოვებს დაზარალებულს.

განსახილველ საკითხზე მეტი ინფორმაციის მისაღებად შეგიძლიათ გაეცნოთ საქართველოს კანონმდებლობას.

## **როდის დარეკოთ 112-ზე?**

ადამიანები ზოგჯერ არ არიან დარწმუნებული რეალურად გადაუდებელ შემთხვევასთან აქვთ თუ არა საქმე, შესაბამისად ორჭოფობენ დარეკონ თუ არა საგანგებო სიტუაციების მართვის ცენტრში.

თქვენი გადაწყვეტილება დახმარების გაწევის თაობაზე განპირობებული უნდა იყოს იმ რისკების გათვალისწინებით რაც შეიძლება მოჰყვეს თქვენს მოქმედებას. აქედან გამომდინარე თუ მიიჩნევთ, რომ ვერ შეძლებთ სათანადო დახმარების გაწევას, დარეკეთ 112-ზე, რათა დროულად მოხდეს დაზარალებულისთვის სამედიცინო დახმარების აღმოჩენა.

## **საფეხური 3: გააქტიურეთ EMS სისტემა**

სასწრაფო სამედიცინო დახმარების (EMS) სისტემის გააქტიურება, შესაბამის ნომერზე დარეკვით ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაბიჯია, რაც შეიძლება გადადგათ გადაუდებელ სიტუაციაში. დაიმახსოვრეთ, 112-ზე დარეკვა შესაძლებელია ნებისმიერი სატელეფონო საშუალებიდან ყოველგვარი წინარე კოდის გამოყენების გარეშე.

როდესაც თქვენს ზარს უპასუხებენ, ოპერატორი იკითხავს თქვენი ტელეფონის ნომერს, მისამართს, უბედური შემთხვევის ადგილმდებარეობას, აგრეთვე გკითხავთ გესაჭიროებათ თუ არა პოლიცია, სახანძრო საშუალებები თუ სამედიცინო დახმარება.

თქვენ ხაზზე უნდა დარჩეთ, მანამ სანამ ზარის მიმღები ზემოაღნიშნულ გამოკითვბას აწარმოებს. როდესაც საგანგებო სიტუაციების მართვის პერსონალი თქვენს დასახმარებლად გამოემართება, ზარის მიმღებმა პირმა შეიძლება განაგრძოს თქვენთან საუბარი, მან ასევე შეიძლება მოგცეთ

მითითებები თუ როგორ გაუწიოთ პირველადი დახმარება დაზარალებულს, სამედიცინო სამსახურის მოსვლამდე.

## საფეხური 4: დაეხმარე დაზარალებულს, სასწრაფო დახმარების ჯგუფის მოსვლამდე

თქვენ უნდა გაუწიოთ შესაბამისი დახმარება დაშავებულ ან ავადმყოფ პიროვნებას მანამ სანამ:

- დაზარალებულს არ შეატყობთ აშკარა სიცოცხლის ნიშანს, მაგალითად სუნთქვას.
- სხვა გამოცდილი პიროვნება ან სასწრაფო დახმარების პერსონალი არ მოვა.
- იმდენად არ დაიღლებით, რომ ვეღარ გააგრძელოთ საქმიანობა.
- სიტუაცია ან გარემო საფრთხისშემცველი გახდება.

უბედური შემთხვევის პირველივე წუთებში, თქვენს მიერ გაწეულმა დროულმა და სათანადო დახმარებამ შეიძლება გადაარჩინოს დაზარალებული პიროვნების სიცოცხლე. ხშირად სწორად გაწეულ პირველად დახმარებას უხსნია ადამიანი სამუდამო ინვალიდობის საშიშროებისაგან.

## დახმარების განწევისთვის ნებართვის აღება

ადამიანებს აქვთ უფლება, თავად გადაწყვიტონ მათ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული საკითხები. მათ ასევე უფლება აქვთ დაეთანხმონ, ან უარყონ უბედური შემთხვევის დროს შეთავაზებული პირველადი სამედიცინო ჩარევა. აქედან გამომდინარე, ვიდრე დაიწყებთ დახმარების გაწევას, უპირველესად უნდა მოიპოვოთ დაზარალებულის ნებართვა.

გონებაზე მყოფ ადამიანს უნდა აუხსნათ თუ ვინ ხართ, რა სახის გამოცდილება გაქვთ პირველადი დახმარების სფეროში, შემდეგ აიღოთ ნებართვა და გააცნოთ თქვენი სამოქმედო გეგმა. თუ დაზარალებულს გააზრებული აქვს თქვენი შეკითხვები, სამოქმედო გეგმა და თანახმა დახმარების მისაღებად, მხოლოდ მაშინ იწყებთ ქმედებას. არ შეეხოთ და არ გაუწიოთ პირველადი დახმარება სად გონზე მყოფ პირს, რომელიც უარს

ამბობს თქვენს შეთავაზებაზე. თუ პიროვნება უარს იტყვის დახმარებაზე ან თანხმობის შემდეგ ნებისმიერ მომენტში გადაიფიქრებს, ნაბიჯი უკან გადადგით და დაურეკეთ გამოცდილ სამედიცინო პერსონალს დასახმარებლად.

ზოგჯერ ზრდასრულ ადამიანებს ფიზიკურად არ შეუძლიათ, რომ გარეგნულად გამოხატონ თანხმობა დახმარების შეთავაზებაზე. მათ მიეკუთვნებიან დაზარალებულები, რომლებიც არ არიან გონზე, რომლებსაც წართმეული აქვთ მეტყველების უნარი, არიან დაბნეულები, აქვთ მენტალური პრობლემები, აქვთ ძალიან სერიოზული დაზიანებები ან არიან ძალიან მძიმედ ავად. ასეთ შემთხვევებში კანონი ვარაუდობს, რომ პიროვნებას რომ შესძლებოდა პასუხის გაცემა, ის დახმარებას დათანხმდებოდა, ასეთ თანხმობას ეწოდება “ნაგულისხმები ნებართვა”.

თუ გონებაზე მყოფი ადამიანი არის ბავშვი ან ჩვილი, დახმარების გაწევის ნებართვა მიღებული უნდა იყოს მისი მშობლის ან ზედამხედველისგან, როდესაც რომელიმე მათგანი ადგილზეა. თუ შემთხვევა სიცოცხლისთვის სახიფათოა და ასეთ დროს ბავშვის მშობელი ან მეურვე არ იმყოფება ადგილზე, მათი ნებართვა მიღებულად მიიჩნევა. ხოლო როდესაც, დაზარალებული მცირეწლოვანის მშობელი/მეურვე ადგილზეა, მაგრამ უარს აცხადებს შეთავაზებულ დახმარებაზე, შეჩერდით და დარეკეთ საგანგებო სიტუაციების მართვის ცენტრში (112-ზე).

## **დაავადებათა გადადების/დაინფიცირების თავიდან აცილება**

ინფექციური დაავადებები, რომლებიც შეიძლება გავრცელდეს ერთი პიროვნებიდან მეორეზე, ვითარდება როდესაც ბაქტერიები/ვირუსი შეიჭრება სხეულში და იწვევს ავადმყოფობას.

### **როგორ ვრცელდება დაავადებები**

ყველაზე გავრცელებულ მიკრობებს წარმოადგენენ ბაქტერიები და ვირუსები.

**ბაქტერია** შეიძლება ცოცხლობდეს სხეულის გარეთ და არ იყოს დამოკიდებული სხვა ცოცხალ ორგანიზმებზე. ბაქტერიების რაოდენობა, რომლებიც აზიანებს ადამიანს მცირეა, მაგრამ ზოგიერთი მათგანი იწვევს

სერიოზულ დაავადებებს/ინფექციებს. მსგავსი დაავადებების განკურნება შეიძლება ანტიბიოტიკების საშუალებით.

**ვირუსები** ცოცხლობენ და მრავლდებიან მხოლოდ სხვა ორგანიზმის ხარჯზე. როდესაც ეს უკანასკნელი ორგანიზმში შეიჭრება, ძნელი ხდება მათი განვითარების შეჩერება. ცოტა მედიკამანტებს თუ შეუძლიათ ვირუსებთან ბრძოლა. სხეულის იმუნური სისტემა არის ინფექციის შეჭრისაგან ნომერ პირველი დამცველი.

ბაქტერია და ვირუსი ერთი ადამიანიდან ვრცელდება მეორეზე პირდაპირი ან არაპირდაპირი კონტაქტის საშუალებით. პირდაპირი კონტაქტი გულისხმობს, როდესაც მიკრობები ადამიანის სისხლიდან ან ბიოლოგიური სითხეებიდან (მაგალითად ნერწყვი) პირდაპირ გადადის თქვენს ორგანიზმში ჭრილობის, მოტეხილობის ან სხვა ღია ადგილის გავლით (მაგალითად სისხლის სისხლთან შეხებისას ან პირის ღრუდან, ცხვირიდან, თვალებიდან).

ზოგიერთი დაავადება, მაგალითად როგორცაა გაციება, გადადის აირ-წვეთოვანი გზით. ასეთი დაავადება ადამიანს შეიძლება გადაედოს არაპირდაპირი კონტაქტის საშუალებით, მაგალითად დაცემინებით, დახველებით, საერთო დანა-ჩანაგლის გამოყენებით, საყოფაცხოვრებო ნივთებიდან, რომლებზეც მოხვედრილა მიკრობების შემცველი წვეთი. თუმცა საბედნიეროდ, მიკრობებთან შეხება, ყოველთვის არ იწვევს დაავადების გადადებას. ზოგიერთი დაავადება კი შეიძლება გავრცელდეს ცხოველების ან მწერების ნაკბენიდან.

ზოგი ტიპის დაავადება უფრო სწრაფად ვრცელდება/გადადის, მაგალითად როგორცაა გრიპი. მართალია ქმნის გარკვეულ დისკომფორტს, მაგრამ დროებითია და არ არის საშიში ჯანმრთელი ადამიანებისთვის.

სხვა მიკრობები შეიძლება უფრო სერიოზულ შედეგებს იწვევდეს, როგორცაა B ჰეპატიტი (HBV), C ჰეპატიტი (HCV), ადამიანის იმუნოდეფიციტური ვირუსი (HIV). მართალია ეს დაავადებები საკმაოდ სახიფათოა სიცოცხლისთვის, მაგრამ მათი გავრცელება ადვილად არ ხდება. ისინი არ გადადის ყოველდღიური კონტაქტის საშუალებით, მაგალითად ხელის ჩამორთმევით, საერთო მოხმარების საგნებით ან გადაკონით. მათი გავრცელების ძირითადი გზა არის სისხლის სისხლთან კონტაქტი (ასევე საერთო მოხმარების შპრიცი, არასტერილური სამედიცინო ინსტრუმენტები) და დაუცველი სქესობრივი კავშირები.

## როგორ ავიცილოთ თავიდან დაავადების გადადება?

თუ გაითვალისწინებთ ქვემოთ მოყვანილ ძირითად პრინციპებს, ადვილად აიცილებთ თავიდან პირველადი დახმარების გაწევისას ან დაღვრილი სისხლის მოწმენდისას დაავადების გადადების რისკს.

გადაუდებელი დახმარების გაწევისას დაავადების გადადების თავიდან ასაცილებლად მიჰყევით შემდეგ წესებს:

- აიცილეთ კონტაქტი სისხლთან ან მსგავს სითხეებთან.
- მოერიდეთ სისხლიან იარაღებთან შიშველი ხელით შეხებას.
- გამოიყენეთ სასუნთქი გზების დამცავი პირბადეები.
- დახმარების გაწევისას გამოიყენეთ დამცავი ხელთათმანები.
- ვიდრე დამცავ საშუალებებს გამოიყენებდეთ ბინტით შეიხვიეთ თქვენი ნებისმიერი ჭრილობა ან ნაკაწრი.
- არ მირთვათ საკვები, არ დალიოთ სასმელი, ასევე არ შეეხოთ თქვენს პირს, ცხვირს, ან თვალებს დახმარების გაწევისას, აგრეთვე დახმარების გაწევის შემდეგ, ვიდრე არ დაიბანთ ხელებს.
- დახმარების გაწევის დროს ან მას შემდეგ, ხელების დაბანამდე, შეეცადეთ თავიდან აიცილოთ თქვენს ისეთ პერსონალურ ნივთებთან შეხება, როგორებიცაა საწერკალამი ან სავარცხელი.
- არ შეეხოთ ნივთებს, რომლებზეც შეიძლება მოხვედრილი იყოს სისხლის კვალი.
- თან იქონიეთ პირველადი დახმარების ჩანთა, რომელშიც იქნება სამედიცინო ხელთათმანები, პირბადე, თვალების დამცავი და სხვა ყველა საჭირო ინვენტარი.
- როდესაც მორჩებით გადაუდებელი დახმარების გაწევას ხელები კარგად დაიბანეთ საპნით და თბილი, გამდინარე წყლით, მაშინაც კი თუ მოქმედებდით სამედიცინო ხელთათმანების გამოყენებით.

- შეატყობინეთ სასწრაფო დახმარების პერსონალს ან თქვენს ექიმს თუ პირველადი დახმარების გაწევის დროს მოგიწიათ დაზიანებული ან ავადმყოფი ადამიანის სისხლთან შეხება.

## მნიშვნელოვანი ინფორმაცია

### გადაუდებელი დახმარების ხელჩანთა

თან იქონიეთ პირველადი დახმარების სათავსო/ჩანთა როგორც სახლში, სამსახურში, ისე ავტომანქანასა და დასასვენებელ ადგილას. სათანადოდ აღჭურვილი პირველადი დახმარების ხელჩანთა ძალიან გამოსადეგი ნივთია. აღნიშნული ტიპის ჩანთა შესაბამისი აღჭურვილობით, შეგიძლიათ შეიძინოთ ადგილობრივ აფთიაქებში ან შეგიძლიათ შექმნათ საკუთარი ხელით. ზოგიერთი ჩანთა მოწყობილია სპეციფიური აქტივობებისთვის, მაგალითად ლაშქრობებისათვის, ბანაკებისთვის, ან ნაოსნობისთვის. როდესაც ყიდულობთ პირველადი სამედიცინო დახმარების სათავსს, ყურადღება მიაქციეთ, რომ იგი შეიცავდეს ყველა იმ ხელსაწყოს, რომელიც აუცილებელია დახმარების გასაწევად, მათ შორის კონკრეტულად თქვენთვის საჭირო მედიკამენტებს, საკონტაქტო ტელეფონის ნომრებს და ა.შ. რეგულარულად შეამოწმეთ იგი და პერიოდულად განაახლეთ ხოლმე გადაუდებელი დახმარებისთვის განკუთვნილი შესაბამისი აღჭურვილობა.

ორგანიზაცია წითელი ჯვრის რჩევით ყველა პირველადი დახმარების ჩანთა, რომელიც განკუთვნილია 4 ადამიანისთვის, უნდა შეიცავდეს შემდეგ ნივთებს:

- ჭრილობაზე დასაკრავი წებოვანი დოლბანდი (სანტავიკი) – 25 ცალი
- სტერილური მარლის საფენები – 2 კოლოფი
- ანტიბიოტიკის შემცველი მაღამო – 2 ცალი
- ანტისეპტიკური ხელსაწმენდი – 5 ცალი
- ასპირინი – 2 შეკვრა





- ხელოვნური სუნთქვის აპარატი – 1 ცალი
- ცივი კომპრესი -1 ცალი
- სამედიცინო ხელთათმანი – 2 წყვილი
- ჰიდროკორტიზონის მალამო – 1 ცალი
- მკრატელი – 1 ცალი
- ბინტი სტერილური – 2 ცალი
- ელასტიული ბინტი – 1 ცალი
- თერმომეტრი
- სამკუთხა ბინტი – 2 ცალი
- პინცეტი
- პირველადი დახმარების ბროშურა
- წყალბადის ზეჟანგი – 2 ცალი
- ბეტადინი – 1 ცალი
- სპირტი – 1 ცალი
- დამწვრობის საწინააღმდეგო აეროზოლი – 1 ცალი

## **მოქმედების დაწყება: თქვენი მოქმედების გეგმა სასწრაფო სამედიცინო შემთხვევების დროს**

სასწრაფო სამედიცინო შემთხვევების დროს იმოქმედეთ შემდეგნაირად:

1. შეამოწმეთ სიტუაცია.
2. დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე.
3. იზრუნეთ დაზარებულზე

## სიტუაციის შემოწმება

ვიდრე დაეხმარებოდეთ დაზარალებულებს, დარწმუნდით, რომ მომხდარი შემთხვევიდან გამომდინარე საფრთხე აღარ არსებობს. დააკვირდით სიტუაციას და შეეცადეთ უპასუხოთ შემდეგ კითხვებს:

- არის თუ არა გარემო უსაფრთხო?
- როგორ მოვიქცეთ თუ საფრთხე ჯერ კიდევ არსებობს?
- რა მოხდა?
- რამდენი ადამიანია დაზარალებული?
- არის თუ არა ვინმე სხვა, ვინც ასევე დაეხმარება დაზარალებულებს?
- როგორ მდგომარეობაში არიან დაზარალებულები?

### არის თუ არა გარემო უსაფრთხო?

დააკვირდით ყველაფერს, რაც შეიძლება საფრთხის შემცველი იყოს, მაგალითად დაღვრილი ქიმიური ნივთიერებები, ცეცხლი, ძირს დაყრილი ელექტრო სადენები, კვამლი. მოერიდეთ ადგილებს, სადაც შესაძლოა მოხდა გაზის გაჟონვა, მოიწამლა ჰაერი და ა.შ. ასეთ დროს უნდა იმოქმედოს ისეთმა ადამიანმა, ვისაც აქვს შესაბამისი ცოდნა და ისეთი აღჭურვილობა, როგორცაა სამედიცინო ნიღაბი და აირჩინალი.

თუ თქვენ მომხდარიდან გამომდინარე შეამჩნევთ, რომ საფრთხე გემუქრებათ ნუ მიხვალთ ახლოს დაზარალებულებთან, მონახეთ უსაფრთხო ადგილი და დარეკეთ სასწრაფო დახმარების ნომერზე. დაიმახსოვრეთ, რომ თუ საფრთხეს არ მოერიდებით და თქვენც დაშავდებით, ვედარავის დაეხმარებით. მიანდეთ სიტუაციის მოწესრიგება ისეთ პროფესიონალებს, როგორებიც არიან პოლიციელები და მეხანძრეები.



## **როგორ მოვიქცეთ თუ საფრთხე ჰერ კიდევ არსებობს?**

თქვენ უნდა იმოქმედოთ სიტუაციის შესაბამისად. ზოგადად, უმჯობესია დაზარალებული არ გაამოძრაოთ. იმ შემთხვევაში თუ არსებობს უშუალო საფრთხე, როგორცაა ცეცხლი, მომწამვლელი გაზი და ა.შ. უნდა მიხვიდეთ დაზარალებულთან და შეეცადოთ მისი გამოყვანა, ისე რომ თვითოვენი არ დაშავდეთ. დაშავებული ადამიანის გამოყვანა უნდა მოხდეს რაც შეიძლება სწრაფად და ფრთხილად.

## **რა მოხდა?**

დააკვირდით რამ გამოიწვია უბედური შემთხვევა და როგორ დაშავდა ადამიანი. ჩამოვარდნილი კიბე, დამსხვრეული ჭურჭელი თუ ძირს დაგდებული წამლების ბოთლი წარმოადგენს ინფორმაციას მომხდარის შესახებ.

## **რამდენი ადამიანია დაზარალებული?**

ყურადღებით დაათვალიერეთ რამდენი ადამიანია დაზარალებული. თუ თქვენ გესმით მხოლოდ ერთი ადამიანის ყვრილი ან ხედავთ, რომ ვინმეს სისხლი მოსდის, მხდველობიდან არ გამოგრჩეთ დაზარალებული, რომელიც უგონოდაა და უმოძრაოდ წევს. რამდენიმე დაშავებულის არსებობის შემთხვევაში, უნდა განსაზღვროთ, თუ ყველაზე მეტად რომელ მათგანს სჭირდება დახმარება.

## **არის თუ არა ვინმე სხვა ვინც ასევე დაეხმარება დაზარალებულებს?**

იმ შემთხვევაში, როდესაც მომხდარ გაუთვალისწინებელ შემთხვევას ვინმე შეესწრება თქვენ უნდა სთხოვოთ მას, რომ დაეხმაროთ. ადამიანი, რომელიც გაუთვალისწინებელი შემთხვევის შემსწრეა, მოგაწვდით ინფორმაციას მომხდარის შესახებ. თუ იქ იმყოფება დაზარალებულის ოჯახის წევრი, მეგობარი ან თანამშრომელი მან შესაძლოა იცოდეს როგორია დაზარალებულის ჯანმრთელობის მდგომარეობა და ხომ არ აწუხებს მას რაიმე დაავადება.

## **როგორ მდგომარეობაში არიან დაზარალებულები?**

მიუახლოვდებით თუ არა დაზარალებულს, შეეცადეთ გაარკვიოთ რა მდგომარეობაშია ის. უპირველესად, უნდა დაადგინოთ არის თუ არა

დაზარალებული გონებაზე. აშკარაა, რომ დაზარალებული გონებაზეა, როდესაც ის ტირის, ყვირის, მოძრაობს ან ითხოვს დახმარებას. შეეცადეთ გონებაზე მყოფი დაზარალებულისგან მიიღოთ ინფორმაცია მომხდარის თაობაზე და მისი ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე.

თუ დაზარალებული უმოძრაოდ წევს და ხმას არ იღებს, სავარაუდოდ, ის უგონოდაა. იმისათვის, რომ დარწმუნდეთ არის თუ არა დაშავებული გონებაზე, მიუახლოვდით, დაადეთ ხელი მხარზე და კითხეთ როგორ არის. თუ დაზარალებული არ გპასუხობთ ის უგონოდაა.

როდესაც ამოწმებთ დაზარალებულის მდგომარეობას გაამახვილეთ მხედველობა, ყნოსვა და სმენა. მაგალითად, ყნოსვით შეამჩნევთ რაიმე უჩვეულო სუნს, რამაც შესაძლოა დაზარალებულის მოწამვლა გამოიწვიო. მხედველობით შეამჩნევთ დალურჯებულ ან ტრამვირებულ ფეხს, სმენა დაგეხმარებათ, გაიგოთ რა ინფორმაციას გაწვდით დაზარალებული მომხდარის თაობაზე.

## **სასწრაფო სამედიცინო დახმარების გამოძახების საჭიროება**

თავდაპირველად, შესაძლოა ვერ მიხვდეთ, საჭიროა თუ არა სასწრაფო სამედიცინო პერსონალის დახმარება. მიღებული ინფორმაციის საფუძველზე გაანალიზებთ თუ როდის არის საჭირო სასწრაფო სამედიცინო დახმარება და რამდენად მნიშვნელოვანია მათი დროული გამოძახება. სიცოცხლისთვის საშიშ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანის გადარჩენა დამოკიდებულია, როგორც სამედიცინო პერსონალის, ისე თქვენს მოქმედებაზე.

## **გამოიძახეთ სასწრაფო სამედიცინო დახმარება**

სასწრაფო სამედიცინო დახმარების გამოძახება, ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაბიჯია დაზარალებულის გადასარჩენად. ეს უნდა გააკეთოთ რაც შეიძლება სწრაფად. თქვენ უნდა დარეკოთ 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე თუ დაზარალებული იმყოფება შექმდე მდგომარეობაში:

- არის უგონოდ
- აქვს სუნთქვის პრობლემები (არ სუნთქავს ან გახშირებულად სუნთქავს)
- აქვს ტკივილი გულმკერდის ან მუცლის არეში

- აქვს ძლიერი სისხლდენა ან ღებინება
- სავარაუდოდ მოწამლულია მედიკამენტით, ქიმიური ნივთიერებით ან გაზით
- სავარაუდოა ან აშკარაა რომ აქვს თავის, კისრის ან ხერხემლის დაზიანებები

ასევე, დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე მაშინვე, როცა:

- დინახავთ ხანძარს ან გაიგებთ აფეთქების ხმას
- შენიშნავთ ძირს დაყრილ ელექტროსადენებს
- შეესწრებით ძლიერ ავტოსაგზაო შემთხვევას
- იგრძნობთ მომწამვლელი გაზის გაჟონვას და ა.შ.

## **გადანყვიტეთ როგორ მოიქცეთ - გამოიძახოთ სასწრაფო დახმარება, თუ ჯერ იზრუნოთ დაზარალებულებზე**

თუ თქვენ ხართ მარტო, მყისიერად გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება, შემდეგ შემთხვევებში:

- დაზარალებული ბავშვები ან მოზარდები იმყოფებიან უგონო მდგომარეობაში
- დინახეთ როგორ დაკარგა გონება უცაბედად ბავშვმა ან ჩვილმა
- იცით, რომ უგონოდ მყოფ ბავშვს ან ჩვილს აქვს გულის პრობლემები

მოცემულ სიტუაციებში ადამიანის გადარჩენისთვის დრო გადამწყვეტი ფაქტორია, ანუ რაც შეიძლება სწრაფად უნდა მოხდეს სამედიცინო დახმარების აღმოჩენა.

ჯერ იზრუნეთ დაზარალებულებზე და შემდეგ გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება, მაგალითად იმ შემთხვევაში, თუ დაზარალებულს ცნობიერება არ დაუკარგავს ან როდესაც საქმე გვაქვს ისეთ შემთხვევასთან, როდესაც ადამიანი წყალში იხრჩობა.

## იზრუნეთ დაზარალებულებზე

მას შემდეგ, რაც შეამოწმებთ დაზარალებულ პირს და მიიღებთ გადაწყვეტილებას 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე დარეკვის შესახებ, თქვენ მოგიწევთ დაზარალებულისთვის პირველადი დახმარების გაწევა სასწრაფო სამედიცინო დახმარების მოსვლამდე. ზარის განხორციელების შემდეგ, დაუყოვნებლივ დაუბრუნდით დაზარალებულს და მიყვით შემდეგ სახელმძღვანელო წესებს:

- დააკვირდით ადამიანის ცნობიერებას და მის სუნთქვას.
- დაეხმარეთ დაზარალებულს იყოს ყველაზე მოხერხებულ პოზაში.
- დაიცავით დაზარალებული გადაციების ან გადახურებისგან.
- გაუწიეთ დაშვებულებს სიტუაციის შესაბამისი დახმარება.

## უზრუნველყავით დაზარალებულის ტრანსპორტირება

გარკვეულ შემთხვევებში, შესაძლოა, თქვენ თვითონვე მოახდინოთ დაზარალებულის ტრანსპორტირება უახლოეს საავადმყოფოში. მაგრამ დაიმახსოვრეთ, რომ არასოდეს გადაადგილოთ დაზარალებული, თუ:

- თუ გადაადგილება გააუარესებს დაზიანებას ან ავადმყოფობას, ან გამოიწვევს ახალ დაზიანებას.
- როდესაც ტრანსპორტირებამ შესაძლოა ადამიანი სიცოცხლისთვის საშიშ მდგომარეობაში ჩააგდოს.
- თუ თქვენ ვერ ხვდებით რა დაზიანებასთან ან რომელ ავადმყოფობასთან გვაქვთ საქმე.

თუ თქვენ დარწმუნდებით, რომ ტრანსპორტირება დაზარალებულისთვის უსაფრთხოა, ვინმეს სთხოვეთ დახმარება და თქვენთან ერთად წამოსვლა, რათა თვალი გეჭიროთ დაზარალებულზე. ასევე დარწმუნდით, რომ ნამდვილად იცით სად არის უახლოესი სამედიცინო დახმარების ცენტრი. ტრანსპორტირებისას ყურადღება მიაქციეთ დაზარალებულს და დააკვირდით მისი მდგომარეობის ნებისმიერ ცვლილებას.

## დაშავებული ან ავადმყოფი ადამიანის გადაადგილება

სერიოზულად დაშავებული ან ავადმყოფი ადამიანისთვის სახიფათოა ზედმეტი მოძრაობა, ვინაიდან, შესაძლოა გამოვიწვიოთ დამატებითი დაზიანება ან ტკვივლი, რაც საბოლოოდ გაართულებს დაზარალებულის მდგომარეობას. ზოგადად, დაზარალებული არ უნდა გადაადგილოთ. თუმცა არსებობს სიტუაციები როდესაც ეს მოგიწევთ. მაგალითად, როდესაც თქვენ ხართ უშუალო საფრთხის პირისპირ, როგორებიცაა ხანძარი, აფეთქება ან რაიმეს ჩამონგრევის საფრთხე. ან როდესაც უნდა დაეხმაროთ მძიმედ დაშავებულ ადამიანს, რომელთანაც მიაღწევთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ სხვა უფრო მსუბუქად დაშავებულ ადამიანს გადაადგილებთ. ასევე იმ შემთხვევაშიც, თუ ადამიანს უნდა ჩაუტარდეს შესაბამისი სამედიცინო პროცედურა, მაგალითად ხელოვნური სუნთქვა, რისთვისაც აუცილებელია დაზარალებულის გადაწვენა მყარი ზედაპირის მქონე ადგილას.

## როგორ გადავაადგილოთ დაშავებულები?

როდესაც თქვენ გადაწყვეტთ, რომ დაზარალებულები უნდა გადაადგილოთ, სასწრაფოდ უნდა მოიფიქროთ როგორ გააკეთებთ ამას. გადაწვეტილების მიღებისას უნდა აწონდაწონოთ მოსალოდნელი საფრთხეები, რომლის პირისპირაც დგახართ, ასევე გაითვალისწინოთ დაზარალებულის მდგომარეობა, თქვენი უნარები და ფიზიკური შესაძლებლობები.

იმისთვის, რომ თავიდან აიცილოთ როგორც თქვენი, ისე დაშავებულების დაზიანება და უსაფრთხოდ გადაადგილოთ ისინი:

- საყრდენად გამოიყენეთ თქვენი კიდურები და არა ტანი.
- გადაადგით პატარა ნაბიჯები.
- თუ შესაძლებელია იარეთ პირდაპირ.
- თავიდან აიცილეთ ისეთი დაზარალებულის მოხრილ მდგომარეობაში გადაადგილება, რომელსაც სავარაუდოდ აქვს თავის, კისრის ან ხერხემლის დაზიანება.

არსებობს დაზარალებულების გადაადგილების სხვადასხვა მეთოდები, თუმცა არ არსებობს ერთ რომელიმე მეთოდი რომელსაც შეიძლება უპირტესობა მიენიჭოს ყველა სიტუაციაში. განვიხილოთ ისინი:

## წელი სიარულით გადაადგილება

გადაადგილებისთვის ეს მეთოდი საკმაოდ მოსახერხებელია. მოათავსეთ დაზარალებულის მკლავი თქვენს მხარზე და ერთი ხელით დაიჭირეთ დაზარალებულის ხელი, ხოლო მეორე ხელი მოხვიეთ წელზე. მოცემულ მდგომარეობაში თქვენი სხეული დაზარალებულისთვის წარმოადგენს ყავარჯენს. თუ თქვენ ხართ ორნი დაზარალებულს იგივე წესით ამოუდევით აქეთ-იქიდან. არ გამოიყენოთ ეს მეთოდი თუ თქვენ ეჭვობთ, რომ დაზარალებულს აქვს თავის, კისრის ან ხერხემლის დაზიანება.

## ორი ადამიანის მიერ „სკამით“ დაზარალებულის გადაადგილება

მოცემულ შემთხვევაში დაზარალებულის გადაადგილებისთვის საჭიროა ორი ადამიანი. ეს მეთოდი გამოიყენება იმ შემთხვევაში, თუ დაზარალებული გონებაზე და სერიოზულად არ არის დაშავებული. დამხმარებმა ხელები ისე უნდა ჩაჭიდონ ერთმანეთს, რომ ერთგვარი „სკამი“ გაკეთდეს, სადაც დაზარალებული დაჯდება. არ გამოიყენოთ ეს მეთოდი, თუ თქვენ ეჭვობთ, რომ დაზარალებულს აქვს თავის, კისრის ან ხერხემლის დაზიანება.

## გადაადგილდით ზურგზე მოკიდებულ დაზარალებულით

მოცემული მეთოდი გამოიყენება როგორც გონებაზე მყოფი, ისე ცნობიერებადაკარგული დაზარალებულების მიმართ. იმ







შემთხვევაში თუ დაზარალებული უგონოდაა, თქვენ დაგჭირდებათ სხვა ადამიანის დახმარება რათა დაზარალებული მოხერხებულად მოათავსოთ თქვენს ზურგზე. მოხარეთ მუხლები, ოდნავ წინ გადაიხარეთ, დაზარალებულის მკლავები მოათავსეთ თქვენს მხრებზე, ხელი ჩაჭიდეთ დაზარალებულის მაჯებს და გადააწვინეთ დაზარალებულის სხეული თქვენს ზურგზე. გადაადგილდით ნელ-ნელა. თუ დაზარალებულის წონა

გამძლე საშუალებას, მხოლოდ ცალი ხელი მოკიდეთ დაზარალებულის მაჯებს, მეორე ხელი კი დაიხმარეთ, რათა შეინარჩუნოთ წონასწორობა, გააღოთ კარები და ა.შ. არ გამოიყენოთ ეს მეთოდი, თუ თქვენ ეჭვობთ, რომ დაზარალებულს აქვს თავის, კისრის ან ხერხემლის დაზიანება.

### **ტანსაცმლით გათრევა**

აღნიშნული მეთოდი გამოიყენება, როგორც გონებაზე მყოფი ისე გონებადაკარგული დაზარალებულის მიმართ, რომელსაც სავარაუდოდ აქვს თავის, კისრის ან ხერხემლის დაზიანებები. ჩაებლაუჭეთ დაზარალებულის ტანსაცმელს კისრის უკან, მხრებთან და ნელ-ნელა გადაადგილეთ.



### **საბნით გათრევა**

მოათავსეთ დაზარალებული თქვენსა და საბანს შორის. აიღეთ საბნის ნახევარი და დადეთ დაზარალებულის გვერდით. მოათავსეთ დაზარალებული საბანზე, ხელი მოკიდეთ საბანს დაზარალებულის თავის მხრიდან და გადაადგილეთ დაზარალებული.



## როგორ დავეხმაროთ ადამიანს, რომელიც წყალში იხრჩობა

როდესაც ადამიანი წყალში იხრჩობა, ნუ შეხვალთ წყალში თუ თქვენ არ ფლობთ სპეციალურ ცოდნას, თუ როგორ იმოქმედოთ მსგავს სიტუაციებში. მიანდეთ დაზარალებულის გადარჩენა მაშველებს.

ასეთ დროს თქვენ შეგიძლიათ ნაპირიდან იხრუნოთ დაზარალებულის დახმარებაზე შემდეგნაირად:



- თუ შესაძლებელია, დაამყარეთ დაზარალებულთან კომუნიკაცია. გააგებინეთ განსაცდელში მყოფ ადამიანს, რომ მის დასახმარებლად მაშველები უკვე წამოვიდნენ.



- თუ ადამიანი თქვენგან შორსაა, ან გარშემო ხმაურია და ვერ აწვდენთ ხმას, მიმართეთ არავერბალურ კომუნიკაციას. უკარნახეთ ადამიანს როგორ მოიქცეს, მაგალითად გამოცუროს პირდაპირ, ჩაეჭიდოს ტივტივას და ა.შ.



- შეგიძლიათ დასახმარებლად მონახოთ ისეთი საგნები, როგორცაა ხის ტოტი, ქამარი და ა.შ. ხსენებული ნივთები გაუწოდეთ დაზარალებულს, რომ ჩაეჭიდოს და დაეხმარეთ წყლიდან ამოსვლაში.

- თუ გექნებათ შესაძლებლობა გადაუგდეთ წყალში მყოფ ადამიანს ტივტივა, სამაშველო ჟილეტი ან ნებისმიერი ისეთი ნივთი რაც მას წყლიდან ამოსვლაში დაეხმარება.

დამატებითი ინფორმაცია წყლიდან დაზარალებულის ამოყვანის შესახებ იხილეთ დანართ 1-ში.

# გონებაზე მყოფი დაზარალებულის შემონმება

თუ თქვენ დაადგენთ, რომ დაზარალებული გონებაზეა და ამავდროულად დარწმუნდით, რომ უშუალო საფრთხე აღარ არსებობს, იმოქმედეთ შემდეგნაირად:

- გაესაუბრეთ დაზარალებულს და უბედური შემთხვევის თვითმხილველებს.
- შეამოწმეთ დაზარალებული თავიდან ფეხებამდე.

## დაზარალებულთან და თვითმხილველებთან გასაუბრება

დაუსვით დაზარალებულს და უბედური შემთხვევის თვითმხილველებს მარტივი კითხვები, რათა უკეთ გაერკვეთ მომხდარ სიტუაციაში. პირველად გაეცანით დაზარალებულს და მიიღეთ მისგან დახმარების ნებართვა. კითხეთ დაზარალებულს სახელი, რათა თავი უფრო კომფორტულად იგრძნოს და დაუსვით შემდეგი კითხვები:

- რა მოხდა?
- ხომ არ გაწუხებთ ტკივილი ან რაიმე უსიამოვნო შეგრძნება?
- ალერგია ხომ არ გაქვთ?
- ხომ არ გაწუხებთ რაიმე ქრონიკული დაავადება და იღებთ თუ არა მედიკამენტებს?



თუ დაზარალებულს აწუხებს ტკივილის შეგრძნება, სთხოვეთ მას აღწეროს როგორ ტკივილს გრძნობს, როდის დაეწყო იგი და რას აკეთებდა ტკივილის დაწყების მომენტში. სთხოვეთ დაზარალებულს შეაფასოს ტკივილის სიმძლავრე ათ ბალიანი სისტემით (1 ნიშნავს სუსტ ტკივილს, ხოლო 10 ყველაზე ძლიერს).

ხანდახან, დაშავებულ ან ავად მყოფ ადამიანს არ შეუძლია მოგაწოდოთ თქვენთვის საჭირო ინფორმაცია. შესაძლოა, ის იყოს უცხოელი და სხვა ენაზე საუბრობდეს, ან იგი ვერ ახერხებდეს საუბარს ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო. არ დაგავიწყდეთ, რომ კითხვები დაუსვათ

თვითმხილველებს, თანამშრომლებს, დაზარალებულის ოჯახის წევრებსა ან მეგობრებს თუ მათ შემთხვევის ადგილზე ნახავთ. ისინი მოგაწვდიან საჭირო ინფორმაციას, ასევე დაგეხმარებიან დაზარალებულთან კომუნიკაციაში.

შესაძლოა, ბავშვები ან ჩვილები იყვნენ განსაკუთრებულად შეშინებული. შეიძლება, მათ ყველაფერი იცოდნენ მომხდარის შესახებ, მაგრამ ვერ ახერხებდნენ პასუხის გაცემას. მოეპყარით მათ თბილად, მეგობრულად და დაამშვიდეთ. დაიხარეთ ბავშვის თვალების დონეზე ან ოდნავ დაბლა და მიმართეთ მას სახელით, თუ ეს უკანასკნელი თქვენთვის ცნობილია.

ჩაიწერეთ ან კარგად დაიმახსოვრეთ გასაუბრების შედეგად მიღებული ინფორმაცია და ყველაფერი აცნობეთ მოსულ სასწრაფო სამედიცინო დახმარების პერსონალს, რათა მათ ზუსტად განსაზღვრონ თუ რა სახის დახმარება ესაჭიროებათ დაზარალებულებს.

## **შეამოწმეთ დაზარალებული თავიდან ფეხებამდე**

გასაუბრების შემდეგ, თქვენ საფუძვლიანად უნდა შეამოწმოთ დაზარალებული რათა არ გამოგრჩეთ რაიმე პრობლემის არსებობა. დაზარალებულის შემოწმებისას მიყევით შემდეგ ინსტრუქციას:

- არ გაანძრიოთ ადამიანი თუკი ის გრძნობს ტკივილს ან დისკომფორტს სხეულის რომელიმე ნაწილში, ან თუ თქვენ ვარაუდობთ, რომ მას დაზიანებული აქვს თავი, კისერი ან ხერხემალი.
- შეამოწმეთ დაზარალებულის თავი, სახე, ყურები, პირი, ცხვირი. დააკვირდით დაღურჯებულ, დაშავებულ ადგილებს. დაფიქრდით, როგორ გამოიყურება ბუნებრივ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანის სხეული და შეადარეთ დაზარალებულის სხეულს. დააკვირდით ცვლილებებს დაზარალებულის ცნობიერებაში, ხომ არ არის ის მოდუნებული ან უსიცოცხლო მდგომარეობაში.
- მიაქციეთ ყურადღება, როგორ სუნთქავს დაზარალებული. ჯანმრთელი ადამიანი ჩვეულებრივ სუნთქავს ადვილად, წყნარად, რიტმულად, ყოველგვარი ტკივილისა თუ დისკომფორტის გარეშე. დააკვირდით, ხომ არ სუნთქავს მძიმედ, ხომ არ გრძნობს რაიმე ტკივილს სუნთქვისას და ა.შ.
- დააკვირდით დაზარალებულის კანს. დაადეთ დაზარალებულს შუბლზე ხელი, რათა გაიგოთ როგორია მისი სხეულის ტემპერატურა.

- დააკვირდით ადამიანის სხეულს. სთხოვეთ დაზარალებულს, რომ გაამოძრაოს ხელისა და ფეხის თითები, მკლავები, ფეხები. შეამოწმეთ დაზარალებულის გულმკერდისა და მუცლის ღრუ, ამისათვის სთხოვეთ მას, რომ ღრმად ჩაისუნთქოს.
- კარგად დაათვალიერეთ, ხომ არ აქვს დაზარალებულს რაიმე ისეთი სამაჯური, გულსაკიდი ან წამალი ჯიბეში, რომელიც კონკრეტული სამედიცინო დაავადების ქონის მანიშნებელია. მაგალითად, თუ ადამიანს აქვს დიაბეტი, შესაძლოა მას ამის მანიშნებელი სამაჯური ან გულსაკიდი ქონდეს. აღნიშნული გაგიადვილებით მიხვდეთ, თუ როგორ მოიქცეთ და ვის მიმართოთ დასახმარებლად.
- როდესაც მორჩებით შემოწმებას, განსაზღვრეთ შეუძლია თუ არა დაზარალებულს გადაადგილება ყოველგვარი ტკივილისა თუ უსიამოვნო შეგრძნების გარეშე. თუ ეს ასეა, დაეხმარეთ ადამიანს წამოდგომაში, ან მოათავსეთ მისთვის სასურველ პოზიციაში. როდესაც დაზარალებული თავს იგრძნობს უკეთესად დაეხმარეთ წამოდგომაში.
- განსაზღვრეთ დამატებით, სიტუაციიდან გამომდინარე, რა სახის დახმარებაა საჭირო.

## შოკური მდგომარეობა

როდესაც ადამიანი ჯანმრთელია, შემდეგი სამი პირობა განსაზღვრავს სისხლის საჭირო ოდენობით მოძრაობას ორგანიზმში:

- გულის კარგად მუშაობა.
- საკმარისი რაოდენობის ჟანგბადით მდიდარი სისხლის ცირკულირება ორგანიზმში.
- სისხლძარღვები არ არიან დაზიანებულები და შესწევთ უნარი წარმართონ სისხლის მიმოქცევა.

ადამიანი შოკურ მდგომარეობაში ვარდება, როდესაც ორგანიზმს არ შესწევს უნარი განახორციელოს სისხლის მიმოქცევა და მიაწოდოს ჟანგბადით მდიდარი სისხლი ადამიანისთვის სასიცოცხლო ორგანოებს. ადამიანის ორგანოები, როგორცაა ტვინი, გული, ფილტვები ვერ ფუნქციონირებს ნორმალურად თუ ორგანიზმს არ მიეწოდება ჟანგბადით მდიდარი,

შესაბამისი რაოდენობის სისხლი. როდესაც ვინმე დაშავდება ან ავად ხდება, ორგანიზმი წყვეტს ნორმალურ ფუნქციონირებას. თუ დაზიანება სერიოზულია, ადამიანის ორგანიზმს არ აქვს უნარი სწრაფადვე აღადგინოს ორგანოების ნორმალური ფუნქციონირება, რაც საბოლოოდ იწვევს შოკური მდგომარეობის განვითარებას.

### **რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება**

სიმპტომები, რომლებიც მიგვახვედრებს, რომ ადამიანი შეიძლება შოკურ მდგომარეობაში ჩავარდეს, შემდეგია:

- მოუსვენრობა ან მომეტებული მგრძობელობა
- ცნობიერების შეცვლა
- გულისრევის შეგრძნება ან ღებინება
- ფერმკრთალი კანი
- გახშირებული სუნთქვა და პულსი
- მომეტებული წყურვილის გრძნობა

### **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

ზემოაღნიშნული სიმპტომებისას სასწრაფოდ უნდა დარეკოთ 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე. მოცემულ სიტუაციაში გადაწყვეტა რაც შეიძლება სწრაფად დაეხმაროს დაზარალებულს სამედიცინო პერსონალი.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

შოკურ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანის დასახმარებლად საჭიროა:

- დააწვინოთ დაზარალებული. ეს არის მისთვის ყველაზე მოხერხებული პოზა. თუ დაზარალებული გრძობს რაიმე ტკივილს დაეხმარეთ მას მოთავსდეს ისე, რომ ტკივილი შეუმცირდეს. დაზარალებულის მოთავსება სასურველ პოზიციაში



მნიშვნელოვანია, ვინაიდან ტკივილმა შესაძლოა ინტენსიური გახადოს ორგანიზმის სტრესული მდგომარეობა და მოახდინოს შოკური მდგომარეობის პროგრესირება.

- აკონტროვებთ გარეგანი სისხლდენა. დაეხმარეთ დაზარალებულს შეინარჩუნოს სხეულის ნორმალური ტემპერატურა. თუ ადამიანს აციებს, დააფარეთ რაიმე, რათა თავიდან აიცილოთ გადაციება.
- არ მისცეთ დაზარალებულს რაიმე დასალევი, მაშინაც კი როდესაც ის მწყურვალა, ასევე არც საჭმელი. ვინაიდან, შესაძლოა, საჭირო გახდეს ქირურგიული ჩარევა და ასეთ დროს უმჯობესია ადამიანი უჭმელი იყოს.
- დააკვირდით ადამიანის სუნთქვას და ყურადღება მიაქციეთ მისი მდგომარეობის ნებისმიერ ცვლილებას.

## გონებადაკარგული დაზარალებულის შემონმება

თუ ფიქრობთ, რომ პიროვნებას გონება აქვს დაკარგული, მხარზე შეხებით გაარკვეით გრძნობს თუ არა თავს კარგად. მიმართეთ მას სახელით, თუ ეს უკანასკნელი თქვენთვის ცნობილია. ისაუბრეთ ხმამაღლა და გარკვევით.

თუ ადამიანი არ პასუხობს, დარეკეთ 112-ზე. ამავდროულად შეამოწმეთ ხომ არ არსებობს სიცოცხლისთვის საფრთხისშემცველი სხვა პირობა.

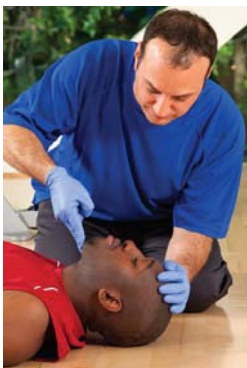
ყოველთვის შეამოწმეთ:

- აქვს თუ არა სასუნთქი გზები გახსნილი და სუნთქავს თუ არა ნორმალურად
- აქვს თუ არა ჭარბი სისხლდენა

## სასუნთქი სისტემა

მას შემდეგ, რაც თქვენ ან სხვა პიროვნება დარეკავს 112-ზე, შეამოწმეთ აქვს თუ არა დაზარალებულს სასუნთქი ორგანოები (ცხვირი, პირი) თავისუფალი და შეუძლია თუ არა ნორმალურად სუნთქვა. გახსნილი სასუნთქი სისტემის მეშვეობით ჰაერი მიეწოდება ფილტვებს. თუ სასუნთქი სისტემა დაზარალდა ადამიანს არ შეუძლია სუნთქვა. დაზარალი სასუნთქი სისტემა სიცოცხლისთვის საშიშ მდგომარეობას წარმოადგენს.

- თუ გონებადაკარგული ადამიანი წევს გულალმა, შესაძლებელია ენა გადაუვარდეს უკან, საყლაპავისკენ და ჩაეკეტოს სასუნთქი გზები. სასუნთქი სისტემის გასახსნელად საჭიროა დაზარალებულს ცალი ხელით დავაწვეთ შუბლზე და მეორეთი ავუწიოთ ნიკაპი. ეს პროცედურა ჰაერს აძლევს საშუალებას მიაღწიოს ფილტვებამდე. ბავშვის შემთხვევაში: ცალი ხელი დაადეთ შუბლზე და თავი უმნიშვნელოდ ააწევინეთ.



- თუ ვარაუდობთ, რომ პიროვნებას აქვს თავის, კისრის ან ხერხემლის დაზიანება, ფრთხილად ააწევინეთ თავი და ნიკაპი, ისე რომ გაიხსნას სასუნთქი გზები.

## სუნთქვა

სასუნთქი გზების გახსნისთვის საჭირო პროცედურების ჩატარების შემდეგ, სწრაფად შეამოწმეთ სუნთქავს თუ არა გონებადაკარგული ადამიანი. დადებით ისეთ პოზიციაში, რომ დაინახოთ მოძრაობს თუ არა ადამიანის გულ-მკერდი სუნთქვისას. მიიტანეთ სახე დაზარალებულთან ახლოს და დაელოდეთ თუ შეიგრძნობთ მის სუნთქვას. თუ ადამიანი საჭიროებს ხელოვნური სუნთქვის ჩატარებას, შეეცადეთ დროულად განახორციელოთ იგი.



ნორმალური სუნთქვა არის მშვიდი, რეგულარული და ძალდაუტანებელი. ეს ნიშნავს, რომ ადამიანი არ გამოსცემს ხმაურს სუნთქვისას, სუნთქვა არ არის სწრაფი და არ იწვევს დისკომფორტს ან ტკივილს. გონებადაკარგული მოზარდი შეიძლება სუნთქავდეს მიმომედ, ქოშინით. ეს

ცნობილია როგორც აგონიური სუნთქვა. აღნიშნული არ აგერიოთ ჩვეულებრივ სუნთქვაში. იზრუნე ასეთ ადამიანზე, ისევე როგორც სუნთქვის უუნაროზე.



თუ ადამიანი სუნთქავს ნორმალურად და გული ფეთქავს, ასეთ შემთხვევაში უბრალოდ შეინარჩუნეთ გახსნილი სასუნთქი გზები.

თუ მოზარდს აღენიშნება სუნთქვის პრობლემები, ასეთ შემთხვევაში საჭიროება ხელოვნური სუნთქვის ჩატარება.

ზოგჯერ თქვენ მოგიწევთ პირის ღრუს განთავისუფლება საკვებისაგან, ნერწყვისა და სხვადასხვა სითხეებისა თუ საგნებისაგან, რომლებიც კეტავენ სასუნთქ გზებს. ამიტომ ჰაერის ჩაბერვამდე, ყოველთვის შეამოწმეთ არის თუ არა რაიმე პირის ღრუში.

თუ ზრდასრული ადამიანი არ სუნთქავს ან აქვს სუნთქვის პრობლემები და ეს შემთხვევა გამოწვეული არაა მძიმე ავარიით, ტრავმით, დახრჩობით ან წამლის დოზის გადამეტებით, უნდა ვივარაუდოთ რომ ამ პიროვნებას ეწყება გულ-სისხლძარღვთა სისტემის სერიოზული დაავადება.

შეეცადეთ სწრაფად იპოვოთ სისხლდენის ადგილი. ამისთვის დაათვალიერეთ დაზარალებულის სხეული თავიდან ფეხებამდე. ყოველთვის არაა ადვილი შეამჩნიო სისხლდენის არსებობა.

### **რა მოვიმოქმედოთ შემდეგ**

- თუ გონებადაკარგული ადამიანი სუნთქავს ნორმალურად, დააწვინეთ და თავი წამოუწიეთ, ისე რომ ჰაერი აღწევდეს სასუნთქ გზებამდე. თუ ადამიანი აღებინებს გადააწევინეთ თავი გვერდზე ისე, რომ სითხემ არ ჩაკეტოს სასუნთქი გზები.
- თუ გონებადაკარგულ, ზრდასრულ ადამიანს აქვს აგონიური სუნთქვა ან საერთოდ არ სუნთქავს საჭიროა ხელოვნური სუნთქვის ჩატარება, რომელსაც გაეცნობით დაწვრილებით შემდეგ თავში.

### **ხელოვნური სუნთქვა**

თქვენ შეიძლება იგრძნოთ დისკომფორტი, ხელოვნური სუნთქვის ჩატარებისას, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც დაზარალებული უცხო ადამიანია. დაავადების გადადების შიში ამ დროს გასაგებია თუმცა გვახსოვდეს, რომ გადადების შანსი, ხელოვნური სუნთქვის ჩატარებისას ძალიან მცირეა.



ხელოვნური სუნთქვის ჩატარებისთვის მოწოდებული პირბადე ან უბრალოდ რაიმე ნაჭერი, ქმნის ბარიერს თქვენსა და დაზარალებულის სასუნთქ სისტემებს შორის. ეს ბარიერი გეხმარებათ იყოს დაცული დაზარალებულის სისხლთან და სხვა სითხესთან შეხებისგან.

პირბადე ასევე დაგიცავთ ჰაერწვეთოვანი გზებით გადამდები დაავადებების გავრცელების რისკისგან. არ უნდა გადადოთ ხელოვნური სუნთქვის ჩატარება იმის გამო, რომ ვერ პოულობთ შესაბამის ინვენტარს (დაწვრილებით გაივლით მომდევნო თავში).

## განსაკუთრებული სიტუაციები

ხელოვნური სუნთქვის ჩატარებისას შეიძლება წააწყდეთ განსაკუთრებულ სიტუაციებს. მათ შორის: ჰაერის არსებობა მუცლის ღრუში, ღებინება, პირის გაღების შეუძლებლობა, პირიდან ჩაბერვისას სასუნთქი ხერედიდან (ხორხის დაზიანების შემთხვევაში) ჰაერის გამოსვლა, სავარაუდო დაზიანებები თავის, კისრის და ხერხემლის მიდამოებში.

### ჰაერის არსებობა მუცელში

ხელოვნური სუნთქვის ჩატარებისას, შეეცადეთ ჰაერი მიეწოდოს ფილტვებს და არ აღმოჩნდეს მუცლის ღრუში. ეს შეიძლება მოხდეს იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ არ გაანთავისუფლებთ დაზარალებულის სასუნთქ გზებს და ჩაბერავთ ძალიან მძიმედ და ხანგრძლივად.

- იმისათვის, რომ თავიდან ავიცილოთ ჰაერის ჩასვლა მუცლის ღრუში, ზომიერად ჩაისუნთქეთ და ჩაბერეთ დაზარალებულს პირის ღრუში ისე, რომ შენიშნოთ გულმკერდის არის მკვეთრი აწევა. თითოეული ხელოვნური სუნთქვა უნდა გაგრძელდეს ერთი წამის განმავლობაში. სუნთქვებს შორის გააკეთეთ შესვენებები იმ ხანგრძლივობით, რაც საჭიროა რომ დაზარალებულმა ამოისუნთქოს და თქვენ ხელახლა ჩაისუნთქოთ.
- მუცელში არსებულმა ჰაერმა შეიძლება გამოიწვიოს პირღებინება და სხვა გართულებები. როდესაც გონებადაკარგული ადამიანი აღებინებს,

მუცელში არსებული ნარჩენები შეიძლება მოხვდეს ფილტვებში და გადაკეტოს სასუნთქი გზები. გარდა ამისა, მუცელში არსებული ჰაერი ხელს უშლის დიაფრაგმას მოძრაობაში, რაც ართულებს ფილტვების ჰაერით შევსების პროცესს.

## დებინება

მიუხედავად იმისა, რომ ხელოვნურ სუნთქვას ატარებთ წესების სრული დაცვით, დაზარალებულმა შეიძლება მაინც აღებინოს.



ამ შემთხვევაში, გადააბრუნეთ დაზარალებული გვერდზე და გაუწმინდეთ პირის ღრუ. თუ შესაძლებელია გამოიყენეთ

დამცავი საშუალებები, მაგალითად სამედიცინო ხელთათმანები, ბინტი ან ცხვირსახოცი პირის ღრუს გასაწმენდად. ამის შემდეგ გადმოაბრუნეთ დაზარალებული ზურგზე და განაგრძეთ პირველადი დახმარების გაწევა.

## პირის გადების შეზღუდვა

თუ არ შეგიძლიათ პირი გაუხსნათ დაზარალებულს, მაშინ განახორციელეთ ხელოვნური სუნთქვა ცხვირიდან.

- დაშავებულ პიროვნებას გადააწვინეთ თავი უკან და დახურინეთ პირი ნიკაპზე ხელის მიწოლით.
- მჭიდროდ მიადეთ პირი დაზარალებულს ცხვირის გარშემო და ჩაბერეთ ჰაერი პირით ცხვირში.



- თუ შესაძლებელია, ხელოვნურ სუნთქვებს შორის გადადებინეთ დაზარალებულს პირი ჰაერის გამოშვების მიზნით.

## პირიდან ჩაბერვისას სასუნთქი ხერელიდან ჰაერის გამოსვლა

შეამოწმეთ დაშავებულის ყელისა და კისრის მიდამოები, რათა გაარკვიოთ ხომ არ სუნთქავს იგი სასუნთქი ხერელის მეშვეობით.

- თუ აღმოაჩენთ, რომ პიროვნებას, რომელსაც ესაჭიროება ხელოვნური სუნთქვის ჩატარება, აქვს სასუნთქი ხერელი, მოაშორეთ ნებისმიერი სხეული რაც კეტავს მის სასუნთქ გზას.



- შეინარჩუნეთ სასუნთქი გზები ბუნებრივ პოზიციაში. დააკვირდით, სუნთქავს თუ არა დაზარალებული სასუნთქი ხერელის საშუალებით. ხელოვნური სუნთქვის ჩატარებისას დაზარალებულის სასუნთქ ხერელში ჩაჰბერეთ ჰაერი პირით ან ტრაქეოსტომიის მილის საშუალებით ისე რომ შენიშნოთ დაზარალებულის გულმკერდის მკვეთრი აწევა.
- ხელოვნური სუნთქვების სიხშირე სასუნთქ ხერელში ჩაბერვისას იგივეა რაც პირის ღრუში ჩაბერვისას. თქვენს მიერ განხორციელებული ხელოვნური სუნთქვა წარმატებულია იმ შემთხვევაში, თუ დაინახავთ დაზარალებულის გულმკერდის აწევ-დაწევას და იგრძნობთ ჰაერის გამოსვლას ხერელიდან.
- თუ დაზარალებულის გულმკერდი არ აიწევ-დაიწევა, მაშინ შესაძლებელია ტრაქეოსტომიის მილი იყოს გაჭედილი. აღნიშნულ შემთხვევაში, გაანთავისუფლეთ მილი ზედმეტი საგნებისაგან და კვლავ სცადეთ ხელოვნური სუნთქვის განხორციელება.
- თუ თქვენ გაიგებთ ან იგრძნობთ ჰაერის გამოსვლას ადამიანის პირიდან ან ცხვირიდან, ეს გულისხმობს, რომ დაზარალებული ნაწილობრივ სუნთქავს ჩვეულებრივ სასუნთქი გზების მეშვეობით. ასეთი ტიპის დაზარალებულისთვის ხელოვნური სუნთქვის განხორციელების დროს უნდა შეეცადოთ რომ ჩაბერილი ჰაერი არ გამოვიდეს ცხვირიდან ან პირიდან.

## თავის, კისრის ან ხერხემლის დაზიანებები

განსაკუთრებით ფრთხილად მოეპყარით პირებს, რომლებსაც აქვთ თავის, კისრის ან ხერხემლის დაზიანებები. ასეთი ტიპის დაზიანება შეიძლება გამოიწვიოს გარკვეული სიმალლიდან დაცემამ, ავტოავარიამ ან ძლიერმა ტრავმამ. თუ ვარაუდობთ ასეთი დაზიანების არსებობას, შეეცადეთ არ გაამძრაოთ დაზარალებულის თავი, კისერი ან ხერხემალი. თუ ზავში დამაგრებულია ღვედით ავტომობილის სავარძელზე, არ გაამძრაოთ იგი. ასეთი ტიპის დაზიანებულ პირებს ხელოვნური სუნთქვა უტარდებათ თავის და კისრის მოძრაობის მინიმუმამდე დაყვანით სასუნთქი გზების გახსნისას.

## გონებადაკარგული დაზარალებულის უსაფრთხო პოზაში მოთავსება

ზოგიერთ შემთხვევაში პიროვნება შეიძლება იყოს გონებადაკარგული, მაგრამ სუნთქავდეს ჩვეულებრივად. ამ დროს დაზარალებულს უნდა შევუტრიოთ უსაფრთხო პოზა, რათა შევინარჩუნოთ ღია სასუნთქი გზები და თავი დავიცვათ ლებინებისას სითხის გადაცდენისგან.

გონებადაკარგული დაზარალებული პირის უსაფრთხო პოზაში მოთავსებისათვის, შეასრულეთ შემდეგი:

- დადექით დაზარალებულის გვერდით და დაიჩოქეთ მუხლებზე
- გაშლევინეთ დაზარალებულს ხელი, თავის სიმაღლეზე თქვენს საპირისპირო მხარეს
- მეორე ხელი დაადებინეთ ტანთან (თემოსთან) ახლოს
- მოახრევეინეთ თქვენგან უფრო შორს არსებული ფეხი მუხლში
- დაუდეთ გაშლილი ხელის მტევანი ღრმად მკლავის და თემოს მიდამოში



- ნელი და თანაბარი მოძრაობით გადააბრუნეთ დაზარალებული წინ, ისე რომ აღმოჩნდეს თქვენსკენ ზურგით
- მოახრევეინეთ მეორე ფეხიც მუხლში და დაადეთ ქვედას ზემოდან
- ფრთხილად აუწიეთ კისერი და ზემოთ დარჩენილი ხელი თავქვეშ ამოუდეთ
- თავი უნდა იყოს ოდნავ დახრილი მკერდისკენ

## უბედური შემთხვევისგან გამონვეული სტრესი

მძიმედ დაზიანებული ან სიკვდილის პირას მყოფი პირისთვის პირველადი დახმარების გაწევის შემდეგ, შესაძლოა მივიღოთ გარკვეული სტრესი. ზოგჯერ ადამიანები, რომლებმაც ასეთ დაზარალებულს ჩაუტარეს გულის არაპირდაპირი მასაჟი ან ხელოვნური სუნთქვა, გრძნობენ, რომ არ შეუძლიათ გაუმკლავდნენ სტრესს. ასეთი გრძნობა ცნობილია, როგორც უბედური შემთხვევის გამო გამოწვეული სტრესი. სათანადო ყურადღების გარეშე აღნიშნულმა მდგომარეობამ შეიძლება მიიღოს სერიოზული სახე.

## სტრესის ნიშნები

ზოგიერთი ქვემოთ ჩამოთვლილი ნიშანი, შესაძლებელია მალევე გამოვლინდეს, მაშინ როდესაც სხვებს სჭირდებათ გარკვეული დრო. ასეთ ნიშნებს მიეკუთვნება:

- აღელვება და ძილის შეუძლებლობა
- არასასიამოვნო სიზმრები
- დაღლილობის შეგრძნება და სხვა პრობლემები
- დაბნეულობა
- გაფანტული ყურადღება
- სუსტი კონცენტრაციის უნარი
- რეალობის უარყოფა

- დანაშაულის შეგრძნება
- დეპრესია
- ბრაზი
- გულისრევის შეგრძნება
- სხვებთან ურთიერთობაში ცვლილებები
- მომეტებული კვება ან უმადობა
- არაადეკვატური, გადაჭარბებული იუმორის გრძნობა ან სიჩუმე
- უჩვეულო ქმედებები
- სირთულეები საქმიანობის შესრულების დროს

## **როგორ გავუმკლავდეთ უბედური შემთხვევის გამო გამონვეულ სტრესს**

ზემოთხსენებული სტრესის დროს შესაძლოა საჭირო გახდეს პროფესიონალების ჩარევა, რათა თავიდან ავიცილოთ ტრამვის შემდგომი სტრესის განვითარების საფრთხე. სტრესის შესამცირებლად არსებულ მეთოდებს მიეკუთვნება: დამამშვიდებელი ვარჯიშები, სწორი კვების რეჟიმი, საჭიროა ალკოჰოლისა და მედიკამენტების მიღებისგან თავის შეკავება, საკმარისი დასვენება, ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობის მიღება.

## **შეჯამება**

იმის გათვალისწინებით თუ რა რაოდენობის დაზიანება და უცებ განვითარებული ავადმყოფობა აღირიცხება მსოფლიოში ყოველწლიურად, სავარაუდოა თქვენც მოგიწიოთ მსგავს შემთხვევასთან გამკლავება.

გახსოვდეთ, თქვენი როლი გადამწყვეტია გადაუდებელი სამედიცინო დახმარების (EMS) სისტემის ეფექტურ მოქმედებაში, რომელიც მოიცავს შემდეგ საფეხურებს: გარემოს შემოწმება, დარეკვა და მოქმედება სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე. ამ წესების ზედმიწევნით შესრულება დაგეხმარებათ სწრაფად და ეფექტურად მოახდინოთ რეაგირება უბედური შემთხვევის

დროს. საგანგებო შემთხვევები ყოველდღიურად ხდება. იყავით მზად, საპასუხო მოქმედებები განახორციელეთ დროულად და შეიტანეთ თქვენი წვლილი სიცოცხლის გადარჩენაში.



## მოქმედების მოკლე სქემა

# დაზიანებული ან ადავმყოფი ადამიანის შემონახვა

მას შემდეგ, რაც დარწმუნდებით, რომ უბედური შემთხვევის ადგილი არის უსაფრთხო, შეამოწმეთ დაზარალებული:

### 1. შეამოწმეთ არის თუ არა გონებაზე

შეეხეთ მხარზე და კითხეთ „კარგად ხართ?“



### 2. დარეკეთ 112-ზე

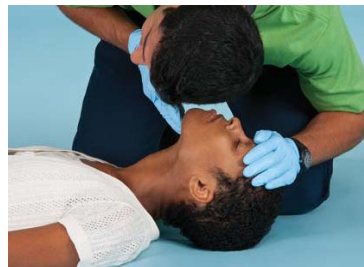
თუ კითხვაზე არ გაგცათ არავითარი პასუხი, დარეკეთ 112-ზე.

თუ დაზარალებული ადამიანი წევს სახით მიწისკენ, გადააბრუნეთ და სახე აუწიეთ ისე რომ მისი თავი, კისერი და ხერხემალი მდებარეობდეს სწორ ხაზზე.

იმ შემთხვევაში, თუ დაშავებულს ექნება საპასუხო რექცია თქვენს კითხვაზე, აიღეთ მისგან დახმარების გაწევის ნებართვა და დარეკეთ 112-ზე, თუ მისი მდგომარეობა სიცოცხლისთვის საშიშია. შემდეგ შეამოწმეთ დაზარალებული თავიდან ფეხებამდე და გამოკითხეთ რა მოხდა.

### 3. გაუნთავისუფლეთ სასუნთქი გზები

დაზარალებულს გადაუწიეთ თავი უკან და აუწიეთ ნიკაპი.



### 4. შეამოწმეთ სუნთქვა

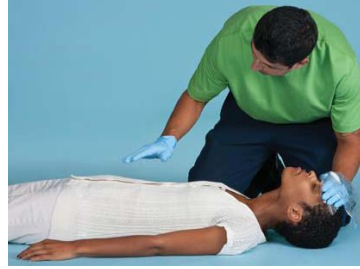
10 წამის განმავლობაში დააკვირდით სუნთქვას თუ არა პიროვნება. შემთხვევითი ქოშინი სუნთქვად არ მიიჩნევა.

## 5. გულდასმით დაათვალიერეთ ხომ არ აღენიშნება სისხლდენა

---

### რა მოვიმოქმედოთ შემდეგ

---



- თუ დაზარალებული არ სუნთქავს – ჩავუტაროთ გულის არაპირდაპირი მასაჟი ან გამოვიყენოთ დეფიბრილატორი, აუცილებელი საჭიროების არსებობისას.
- თუ დაზარალებული სუნთქავს – შეინარჩუნეთ გახსნილი სასუნთქი გზები და აკონტროლეთ მისი სუნთქვა, ასევე აკონტროლეთ მდგომარეობის ნებისმიერი ცვლილება.

# თავი 2

## გულის დაავადებით გამოწვეული გადაუდებელი შემთხვევები და CPR



კარდიალური (გულის დაავადებით გამოწვეული) გადაუდებელი შემთხვევები სიცოცხლისთვის განსაკუთრებით სახიფათოა. ყოველდღიურად, ვიღაცას, იქნება ის სახლში, პარკსა თუ სამუშაო ადგილას, ემართება გულის შეტევა. დაავადების ნიშნების ამოცნობა, 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე დარეკვა და დაუყოვნებლივი დახმარების გაწევა გადაარჩენს მრავალი ადამიანის

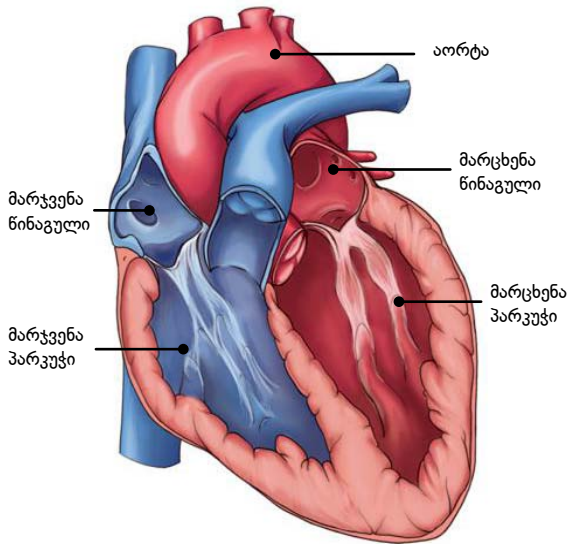
სიცოცხლეს. გულის არაპირდაპირი მასაჟის (Cardiopulmonary Resuscitation - CPR) ჩატარება და ავტომატური გარეგანი დეფიბრილატორის (Automated External Defibrillator - AED) დაუყოვნებლივი გამოყენება ძალიან ზრდის გადარჩენის შანსს.

ამ თავში თქვენ გაეცნობით იმ სიმპტომებს, რაზეც ყურადღება უნდა გაამახვილოთ გულის შეტევაზე ექვსის მიტანის შემთხვევაში. ასევე განვიხილავთ, როგორ ვიზრუნოთ ინფაქტის მქონე ადამიანზე და როგორ ვაწარმოთ CPR.

ამ თავში ჩამოთვლილია გულის შეტევის მიზეზები და დახმარების მეთოდები ზრდასრული ადამიანებისათვის.

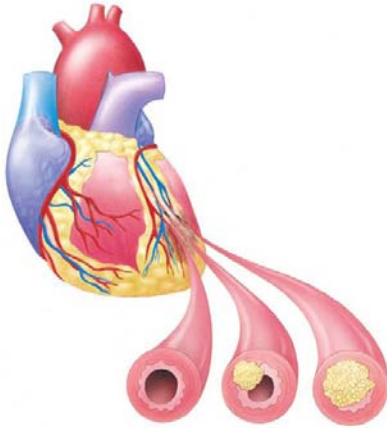
## შესავალი

გული შთამბეჭდავი ორგანოა. იგი სიცოცხლის მანძილზე 3 მილიონჯერ და მეტჯერ იკუმშება. ზომით მუშტისოდენაა და მდებარეობს ფილტვებს შორის, მკერდის შუაში. ის ტუმბავს სისხლს მთელს ორგანიზმში. ნეკნები, მკერდის ძვალი და ხერხემალი იცავს გულს დაზიანებისგან. გული იყოფა მარჯვენა და მარცხენა ნახევარსფეროებად.



სისხლი, რომელშიც მცირე რაოდენობითაა ან არ არის ჟანგბადი, შედის გულის მარჯვენა ნახევარში და გადაიტუმბება ფილტვებში. აქ სისხლი აგროვებს ჟანგბადს. ჟანგბადით გამდიდრებული სისხლი შემდეგ გადადის გულის მარცხენა ნახევარში და არტერიებით გადაიტუმბება სხეულის დანარჩენ ნაწილებში. გული და ორგანიზმის სასიცოცხლო ორგანოები მუდმივად საჭიროებს ჟანგბადით გამდიდრებულ სისხლს.

გულსისხლძარღვთა დაავადება არის ანომალია, რომელიც აზიანებს გულს და სისხლძარღვებს. გულსისხლძარღვთა სისტემის დაზიანებით გამოწვეული ყველაზე გავრცელებული დაავადებებია გულის კორონალური დაავადება, ინფარქტი და ინსულტი.



გულის კორონალური დაავადება ვითარდება მაშინ, როცა გულის კუნთის მკვებავი არტერიები მკვრივდება და ვიწროვდება. ეს პროცესი ცნობილია, როგორც ათეროსკლეროზი. დაზიანება ვითარდება თანდათანობით, არტერიის შიგნითა კედელზე ქოლესტეროლის და ე.წ. ცხიმოვანი ფოლაქის წარმოქმნით. არტერია თანდათან ვიწროვდება. ეს ამცირებს მიწოდებული სისხლის რაოდენობას და გული ვერ იღებს საკმარისი რაოდენობის ჟანგბადს. თუ

გულმა ვერ მიიღო ჟანგბადი ის ვერ იმუშავებს სათანადოდ. ყოველწლიურად, დაახლოებით 800 000 მოზრდილი ადამიანი იღუპება გულის კორონალური დაავადებით.

გულის ნორმალურად მუშაობისას პულსი არის რითმული. როდესაც გულის დაზიანება იწვევს მისი ეფექტური მუშაობის შეფერხებას, ვითარდება ინფარქტი ანუ გულის კუნთის დაზიანება. ინფარქტი იწვევს გულისცემის რიტმულობის დარღვევას. ეს კი აფერხებს სისხლის ეფექტურ ცირკულაციას.

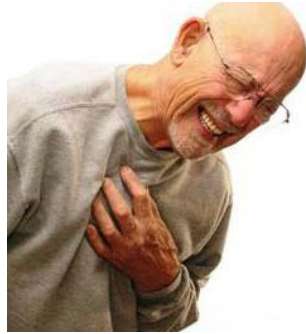
როდესაც გული გამართულად არ მუშაობს ფერხდება და წყდება ნორმალური სუნთქვის პროცესი. ასევე, შესაძლოა ინფარქტი გახდეს გულის გაჩერების მიზეზი. ინფარქტის და გულის გაჩერების პირველი მიზეზი გულის კორონალური დაავადებაა. გულის შეტევის სხვა მიზეზები შესაძლოა არც იყოს დაკავშირებული გულთან (მაგალითად მოწამვლა ან დახრჩობა).

## ინფარქტი

როდესაც მცირდება გულის კუნთის სისხლმომარაგება ადამიანი გრძნობს ტკივილს მკერდის არეში. გულის კუნთის ჟანგბადითა და სისხლის მომარაგებით შემცირებამ შესაძლოა გამოიწვიოს ინფარქტის განვითარება.

## რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

ინფარქტი, ხშირად გამოვლინდება საყოველთაოდ გავრცელებული ნიშნებით. თუმცა, ხანდახან შესაძლებელია, რომ იმ ადამიანებმაც კი, რომლებსაც გადატანილი აქვთ ინფარქტი ვერ ამოიცნონ მისი ნიშნები, ვინაიდან ყოველი ახალი შემთხვევისათვის, შესაძლოა, განსხვავებული სიმპტომების არსებობა. ინფარქტის დამახასიათებელი ნიშნებია:



- მკერდის არეში ტკივილი, დისკომფორტი ან ზეწოლის შეგრძნება - ყველაზე გავრცელებული სიმპტომი არის მუდმივი ტკივილი, დისკომფორტი ან ზეწოლა მკერდის არეში, რომელიც გრძელდება 3-5 წთ-ზე დიდ ხანს ან გაივლის და ისევ მეორდება. სამწუხაროდ, ყოველთვის არ არის ადვილი ინფარქტის ტკივილი განვასხვავოთ სხვა ტკივილისგან, რაც ვითარდება კუჭის დაავადების, კუნთის სპაზმის ან სხვა მდგომარეობისას. ეს ხშირად განაპირობებს სამედიცინო ჩარევის დაგვიანებას. მოკლე, მწვავე ტკივილი ან ტკივილი, რომელიც უარესდება დახრისას ან ღრმა სუნთქვისას, ჩვეულებრივ არ არის გამოწვეული გულის დაავადებით.
- ინფარქტთან არსებული ტკივილი შეიძლება ვარიირებდეს დისკომფორტიდან აუტანელ ტკივილამდე მკერდის არეში.
- ადამიანმა შეიძლება აღწეროს ის, როგორც ზეწოლა, მოჭერა, ტკივილი ან სიმძიმე მკერდის არეში.
- ხშირად ინფარქტი იწყება თანდათანობით, მსუბუქი ტკივილით ან დისკომფორტით.
- ხშირად ადამიანი გრძნობს დისკომფორტს ან ტკივილს მკერდის შუაში.
- ტკივილი და დისკომფორტის შეგრძნება ხდება მუდმივი. ტკივილს აღარ ამსუბუქებს არც დასვენება, არც პოზის შეცვლა და არც მედიკამენტის მიღება.
- ზოგიერთ ადამიანს კი საერთოდ არ აქვს ინფარქტის სიმპტომები.

- დისკომფორტი სხეულის ზედა ნაწილში - დისკომფორტი, ტკივილი ან ზეწოლის შეგრძნება შესაძლოა გავრცელდეს მხარზე, წინამხარზე, კისერზე, ყბაზე, კუჭსა და ზურგზე.
- სუნთქვის გაძნელება - ინფარქტის კიდევ ერთი ნიშანია. ვინაიდან ორგანიზმი ცდილობს გულს მიაწოდოს ჟანგბადი, შესაძლოა აღინიშნოს ხმაურიანი სუნთქვა ან სუნთქვის შემოკლება.
- სხვა ნიშნები - ადამიანის კანი, განსაკუთრებით სახის მიდამო შესაძლოა იყოს ფერმკრთალი ან ნაცრისფერი. აღინიშნება გაძლიერებული ოფლიანობა, თავბრუს ხვევა, გულისრევა ან ლებინება. ავადმყოფმა, შესაძლოა, დაკარგოს ცნობიერება. ეს ნიშნები განპირობებულია იმ სტრესით, რომელსაც იწვევს გულის ნორმალური ფუნქციონირების დარღვევა. თუმცა ზოგჯერ შესაძლოა არ გვქონდეს ზემოაღნიშნული სიმპტომები.
- განსხვავებული სიმპტომები მამაკაცებსა და ქალებში - ორივე სქესის ადამიანი განიცდის ყველაზე გავრცელებულ სიმპტომს ინფარქტის დროს: ტკივილს ან დისკომფორტს მკერდის არეში. თუმცა, მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, რომ ქალებში უფრო ხშირია სხვა სიმპტომებიც, განსაკუთრებით სუნთქვის შემოკლება, გულისრევა ან ლებინება, ზურგის ან ყბის ტკივილი და აუხსნელი დაღლილობის გრძნობა. ქალებში აღინიშნება ტენდენცია მკერდის ატიპური ტკივილისადმი: უეცარი ძლიერი, მაგრამ ხანმოკლე ტკივილი მკერდის ძვლის გარეთ.

### **როდის დავრევოთ 112-ზე**

დაიმახსოვრეთ, ინფარქტის მთავარი სიმპტომია მკერდის არეში მუდმივი ტკივილი, რომელიც გრძელდება 3-5 წთ-ზე მეტ ხანს ან განმეორებითი ტკივილი. თუ ეჭვობთ ინფარქტზე დაუყოვნებლივ უნდა დარეკოთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე. ავადმყოფმა, შესაძლოა, უარყოს სიმპტომების სერიოზულობა. მან თქვენზე გავლენა არ უნდა იქონიოს და ეჭვის შემთხვევაში სასწრაფოდ უნდა იმოქმედოთ.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

მნიშვნელოვანია ინფარქტის ნიშნების ამოცნობა და სასწრაფოდ რეაგირება. ნებისმიერმა ინფარქტმა შესაძლოა მიგვიყვანოს გულის გაჩერებამდე, მაგრამ, სათანადო რეაგირების შემთხვევაში, შესაძლოა, გულის შემდგომი

დაზიანების თავიდან აცილება. ინფარქტისას იმ ადამიანს, რომლის გულიც ცემს გადარჩენის უფრო დიდი შანსი აქვს, ვიდრე მას ვისი გულიც გაჩერდა. ადამიანთა უმრავლესობა იღუპება პირველი სიმპტომის გაჩენიდან 2 საათში. სიმპტომების ცოდნის და სათანადო რეაგირების შემთხვევაში ბევრის სიცოცხლის გადარჩენა შესაძლებელია.

ბევრი ადამიანი, რომელსაც აქვს გულის შეტევა აგვიანებს მიმართოს სამედიცინო დახმარებას. მსხვერპლთა დაახლოებით ნახევარი ელოდება 2 საათი და მეტი, ვიდრე მიმართავს საავადმყოფოს. ხშირად ისინი ვერ აანალიზებენ, რომ აქვთ გულის შეტევა. მიაჩნიათ, რომ ხშირად ეს არის უბრალოდ კუნთის დაღლილობა ან გულმძარვა.

ადრეული მკურნალობა ძირითადი მედიკამენტებით (მაგალითად ასპირინი) დაგეხმარებათ შეამცროთ გულის დაზიანება ინფარქტის გადატანის შემდეგ. იმისათვის, რომ მედიკამენტები იყოს ყველაზე ეფექტური, საჭიროა მათი მიღება ერთი საათის განმავლობაში სიმპტომის გაჩენიდან.

თუ ეჭვობთ, რომ ვინმეს აქვს ინფარქტი, უნდა იმოქმედოთ შემდეგი წესებით:

- დარეკოთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე დაუყოვნებლივ.
- დაარწმუნოთ ავადმყოფი შეწყვიტოს ყოველგვარი საქმიანობა და მოთავსდეს კომფორტულად. ეს შეამცირებს გულის მოთხოვნილებას ჟანგბადზე. ინფარქტის მქონე ადამიანს უადვილდება სუნთქვა მჯდომარე მდგომარეობაში.
- გავუხსნათ მჭიდროდ მოჭერილი ტანსაცმელი.
- დავაკვირდეთ ავადმყოფს, ვიდრე მოვიდოდეს სამედიცინო პერსონალი. დააკვირდით ხომ არ არის ცვლილებები ავადმყოფის გარეგნობასა და ქცევაში.
- მოემზადეთ CPR-ისა და თუ შესაძლებელია AED-ს გამოსაყენებლად, იმ შემთხვევაში, როდესაც ავადმყოფი კარგავს გონებას და წყვეტს სუნთქვას.
- შეეკითხეთ ავადმყოფს, თუ ჰქონდა გულის დაავადება. ზოგიერთი ადამიანი იღებს ექიმის მიერ დანიშნულ მედიკამენტებს მკერდის ტკივილისას. თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ მას ამ პრეპარატის მიღებაში.



### გულის კორონალური დაავადება

ინფარქტის ამოცნობამ და სათანადო დახმარების აღმოჩენამ შესაძლოა თავიდან აგვაცილოს გულის გაჩერება, მაგრამ დავიმახსოვროთ, რომ ინფარქტის განვითარების პრევენცია ბევრად უფრო ეფექტურია. პრევენციას ალტერნატივა არ აქვს.

ინფარქტი, ჩვეულებრივ გულისა და სისხლძარღვთა დაავადების შედეგია. ბევრი ადამიანი თავისი ცხოვრების წესიდან გამომდინარე, აგდებს გულს საფრთხეში. რადგან გულის კორონალური დაავადება ვითარდება ნელა, თანდათანობით, ბევრმა ადამიანმა არ იცის მისი არსებობა მრავალი წლის მანძილზე. საბედნიეროდ, ცხოვრების წესის შეცვლით, შესაძლებელია, დაავადების პროგრესირების შენელება.

გულის კორონალური დაავადების განვითარების შანსს მრავალი რამ ზრდის. მათ რისკ-ფაქტორები ეწოდებათ.

### რისკ-ფაქტორთა შემცირება

არსებობს ისეთი რისკ-ფაქტორები, რომლებიც შეიძლება შემცირდეს. სიგარეტის მოხმარება, ცუდი კვება, უკონტროლოდ მაღალი ქოლესტერინი სისხლში ან მაღალი არტერიული წნევა, სიმსუქნე და ა.შ. რეგულარული ფიზიკური დატვირთვის სიმცირე ზრდის გულის დაავადების განვითარების ალბათობას. როდესაც ხდება ერთი რისკ-ფაქტორის, მაგალითად თამბაქოს მოხმარების კომბინაცია სხვა ფაქტორებთან, როგორცაა მაღალი არტერიული წნევა ან ფიზიკური აქტივობის სიმცირე, ინფარქტის განვითარების რისკი გაცილებით დიდია.

თუ საფეხურებრივად გააკონტროლებთ თქვენს რისკ-ფაქტორებს, თქვენ შეძლებთ იცხოვროთ დიდხანს და ჯანმრთელად. დავიმახსოვრეთ, გვიანი არასდროსაა. საუკეთესო გზა ეს არის გულის შეტყვის პრევენცია და არა მკურნალობა. დაიწყეთ რისკ-ფაქტორების შემცირება დღესვე.

- თუ ადგილობრივი პროტოკოლებით ნებადართულია, შესთავაზეთ ავადმყოფს ასპირინი. დარწმუნდით, რომ პაციენტს ექიმისგან არ აქვს აკრძალული ასპირინის მიღება.
- იყავით მშვიდი და თავდაჯერებული. ავადმყოფს შეუქმენით კომფორტი.

- მეტი ინფორმაციის მისაღებად ესაუბრეთ გარშემომყოფებს ან თუ შესაძლებელია ავადმყოფს.
- არ ეცადოთ ავადმყოფის მიყვანა ჰოსპიტალში, სამოქალაქო ტრანსპორტით ან მანქანით. გზაში შესაძლოა მისი მდგომარეობა მკვეთრად გაუარესდეს. გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება.

## ინფარქტის შემდგომი დაზიანების შემცირება ასპირინით

ცნობიერების მქონე ადამიანს შეიძლება დაეხმაროს ასპირინის სათანადო დოზის მიცემით, პირველი სიმპტომების გამოვლენისთანავე. არასდროს გადადოთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე დარეკვა. სიმპტომების შეცნობისთანავე, რაც შეიძლება სწრაფად დარეკეთ დახმარების მისაღებად. შეუქმენით ავადმყოფს კომფორტი ვიდრე ასპირინის მისცემთ.

თუ ავადმყოფს შეუძლია დალიოს მედიკამენტი ჰკითხეთ:

- ხართ თუ არა ალერგული ასპირინზე?
- გაქვთ თუ არა კუჭის წყლული ან კუჭის დაავადება?
- იღებთ თუ არა რომელიმე სისხლის გამათხიერებელს?
- ხომ არ აგიკრძალათ ექიმმა ასპირინის მიღება?

თუ ადამიანი ყველა კითხვაზე პასუხობს არას, შეგიძლიათ შესთავაზოთ 2 აბი სადეჰი (თითოეული 81 მგ) საბავშვო ასპირინი, ან მოზრდილის ტაბლეტი (350 მგ) მცირე რაოდენობით წყალთან ერთად. არ გამოიყენოთ ასპირინის პროდუქტები, რომლებიც განკუთვნილია გაციების, ცხელების და თავის ტკივილისათვის. ეს დოზები ასევე შესაძლებელია შესთავაზოთ, როდესაც ავადმყოფს დაუბრუნდება ცნობიერება, თქვენი დახმარების შედეგად და თვითონ შეუძლია ასპირინის მიღება.

დარწმუნდით, რომ თქვენ აძლევთ მხოლოდ ასპირინს და არა „ტაილენოლს“, „აცეტამინოჰენს“ ან არასტეროიდულ ანთების საწინააღმდეგო წამლებს, როგორცაა „იბუპროფენი“, „მოტრინი“, „ადვილი“ და ა.შ.

## გულის გაჩერება

გულის გაჩერება ვითარდება, როდესაც გული წყვეტს მუშაობას ან ცემს არაეფექტურად და ვერ უზრუნველყოფს სისხლის ცირკულაციას ტვინსა და სხვა სასიცოცხლო ორგანოებში. გულის დარტყმები ან შეკუმშვები არაეფექტურია, თუ ისინი სუსტია, არარეგულარული და არაკოორდინირებული, ვინაიდან აღარ ხდება არტერიებით სისხლის მიდინება სხეულის დანარჩენ ნაწილებში.

როდესაც გული წყვეტს სათანადოდ მუშაობას ორგანიზმი იღუპება. მალევე წყდება სუნთქვა და ორგანოები ვეღარ იღებენ მათი ფუნქციონირებისთვის საჭირო ჟანგბადს. ჟანგბადის გარეშე ტვინის დაზიანება იწყება 4-6 წთ-ში და 10 წთ-ში იღებს შეუქცევად ხასიათს.

გულის გაჩერების დროს ავადმყოფი უგონოდაა, არ სუნთქავს და არ აღენიშნება პულსი. გული წყვეტს მუშაობას ან სუსტად და არარეგულარულად სცემს, ისე რომ პულსი ვერ მოიძებნება.

გულისსხლძარღვთა დაავადება არის გულის გაჩერების ძირითადი მიზეზი მოზრდილებში. გულის გაჩერება ასევე შედეგია დახრჩობის, წამლების მოხმარების, მძიმე ტრამვის, ტვინის დაზიანების, ელექტროდენის მოქმედების.

გულის გაჩერება შესაძლოა განვითარდეს უეცრად, სიმპტომების გარეშე. ამას ეწოდება გულის უეცარი გაჩერება ან უეცარი კარდიალური სიკვდილი. უეცარი გულის გაჩერება განპირობებულია გულის არანორმალური, ქაოტური ელექტრული აქტივობით (ცნობილი, როგორც არითმიები). ყველაზე გავრცელებული სიცოცხლისთვის საშიში არითმია არის პარკუჭოვანი ფიბრილაცია.

## გადარჩენის 4 საფეხური

გულის გაჩერების დროს მხოლოდ CPR არ არის საკმარისი. საჭიროა კვალიფიციური სამედიცინო დახმარება, რაც შეიძლება სწრაფად. თუ მიყვებით გადარჩენის კარდიალურ ჯაჭვში არსებულ ოთხ საფეხურს, გაზრდით ავადმყოფის გადარჩენის შანსს:

1. **სიმპტომების ადრეული გამოცნობა და სასწრაფო სამედიცინო დახმარების სისტემის გააქტიურება** - დროულად გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება.
2. **ადრეული CPR** - ეხმარება ტვინს და სხვა სასიცოცხლო ორგანოებს ჟანგბადით მდიდარი სისხლის მიღებაში. აქედან გამომდინარე ხელს უწყობს ადამიანს შეინარჩუნოს სიცოცხლე, ვიდრე გამოიყენებენ AED-ს ან ვიდრე მიიღებს კვალიფიციურ სამედიცინო დახმარებას.
3. **ადრეული დეფიბრილაცია** - ელექტრულმა შოკმა, სახელად დეფიბრილაციამ, შესაძლოა აღადგინოს გულის მუშაობის ეფექტური რითმი.
4. **ადრეული კვალიფიციური სამედიცინო დახმარება** - სასწრაფო სამედიცინო პერსონალი ჩაატარებს კვალიფიციურ სამედიცინო ჩარევას და მოახდენს ავადმყოფის ტრანსპორტირებას ჰოსპიტალში.

გულის არაპირდაპირი მასაჟის და დეფიბრილაციის გადადებით ყოველ ერთ წუთში, გადარჩენის შანსი მცირდება 10%-ით.

გადარჩენის ჯაჭვში ყოველი საფეხური ერთმანეთზეა დამოკიდებული და ერთმანეთთანაა დაკავშირებული. 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე დაუყოვნებლივ დარეკვით, CPR-ის დაწყებით და AED-ს გამოყენებით იზრდება გადარჩენის შანსი. დაიმახსოვრეთ, თქვენ ხართ პირველი გადარჩენის ჯაჭვში.

### **რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება**

გულის გაჩერების ძირითადი ნიშნები არის უგონო მდგომარეობა და სუნთქვის გაჩერება. ასეთი ნიშნების არსებობა ნიშნავს, რომ ტვინს და სხვა სასიცოცხლო ორგანოებს არ მიეწოდება სისხლი და შესაბამისად ჟანგბადი.

### **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე დაუყოვნებლივ თუ ეჭვობთ, რომ ადამიანს გული გაუჩერდა ან თქვენ ხართ მოწმე კოლაფსისა.

## **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

აწარმოეთ გულის არაპირდაპირი მასაჟი და ხელოვნური სუნთქვა მანამ, სანამ დეფიბრილაციის (AED) გამოყენება იქნება შესაძლებელი ან კვალიფიციური სამედიცინო პერსონალი მოვიდოდეს.

## **ადრეული CPR და დეფიბრილაცია**

გულის გაჩერებისას ადამიანს სჭირდება დაუყოვნებლივი CPR (გულის არაპირდაპირი მასაჟი) და დეფიბრილაცია. ტვინის უჯრედები და სხვა მნიშვნელოვანი ორგანოები ცოცხლობენ მცირე დროის განმავლობაში – მანამ, სანამ მთლიანად დაიხარჯება სისხლში არსებული ჟანგბადი.

CPR არის მკერდზე ზეწოლისა და ჩასუნთქვების კომბინაცია. როდესაც გულისცემა არ აღინიშნება, მკერდზე კომპრესიით ხდება ჟანგბადის შემცველი სისხლის ცირკულაცია. CPR გულის გაჩერების დროს ზრდის გადარჩენის შანსს.

ბევრ შემთხვევაში, მხოლოდ CPR ვერ გადაწყვეტს გულის აღნიშნულ პრობლემას. საჭიროა დეფიბრილაცია AED-ით. ეს ელექტრო შოკური ტალღა ადადგენს გულის აქტივობას საკმარისად ხანგრძლივად, რაც აძლევს გულს საშუალებას სპონტანურად განაგრძოს მუშაობა ერთ რიტმში. ადრეული CPR-ისა და დეფიბრილაციის გარეშე გადარჩენის შანსი ძალიან მცირდება.

## **CPR-ის ჩატარება მოზრდილებში**

იმისათვის, რომ განსაზღვროთ სჭირდება თუ არა CPR უგონო მდგომარეობაში მყოფ ადამიანს, მიყევით სასწრაფო გადაუდებელი მოქმედების წესებს, როგორც ეს პირველ თავშია აღწერილი:

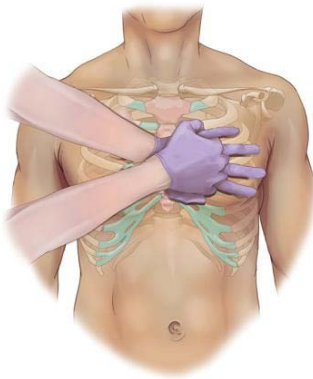
- შეამოწმეთ და გაანალიზეთ გარემოს უსაფრთხოება და დაზარალებულის მდგომარეობა
- დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე
- შეამოწმეთ სუნთქვა არაუმეტეს 10 წამისა
- სწრაფად შეამოწმეთ სისხლდენის არსებობა
- თუ ადამიანი არ სუნთქავს დაიწყეთ CPR

იმისათვის, რომ მკერდზე ზეწოლა იყოს ეფექტური, ავადმყოფი უნდა იწვეს ზურგზე მყარ, ბრტყელ ზედაპირზე. თუ რბილ ზედაპირზე წევს, მაგალითად დივანზე ან საწოლზე, სწრაფად გადაიყვანეთ მყარ, ბრტყელ ზედაპირზე ვიდრე დაიწყებდეთ CPR-ს.

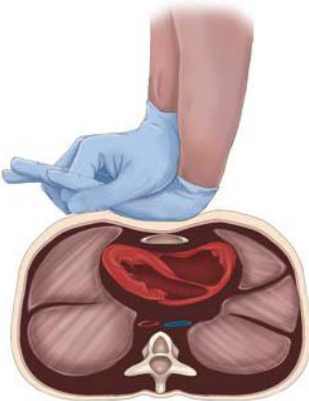
მოზრდილთათვის CPR-ის ჩატარებისას:

- ჩაიმუხლეთ ავადმყოფის მკერდის ზედა ნაწილის გვერდით, მოათავსეთ ხელები სწორად, ისე, რომ მკლავი და იდაყვი რაც შეიძლება გამართული იყოს. თქვენი სხეულის პოზიცია მნიშვნელოვანად განსაზღვრავს მკერდის მასაჟის ჩატარების ეფექტურობას. ზეწოლის წარმოებისას სწორი პოზიცია დაგეხმარებათ განავითაროთ საჭირო ძალა. გარდა ამისა, CPR-ის ჩატარების პროცესი თქვენთვის ნაკლებად დამღლეელი გახდება.
- მოათავსეთ ხელები სწორ პოზიციაში - ერთი ხელისგული დაადეთ მკერდის ძვალზე, გულმკერდის ცენტრში. მეორე ხელი მოათავსეთ პირველი ხელის ზემოდან. თითები ერთმანეთში გადააჭდეთ. ავადმყოფის ტანსაცმელმა ხელი არ უნდა შეგიშალოთ ხელის სათანადო პოზიციის მოძებნაში ან ეფექტური ზეწოლის განხორციელებაში. ამიტომ უმჯობესია შეუხსნათ ტანსაცმელი.
- ჩაატარეთ 30 ზეწოლა. დააწეით ძლიერად და სწრაფად, 100 კომპრესია წთში სიხშირით. დაწოლისას დაითვალეთ ხმამაღლა ოცდაათამდე: „ერთი, ორი, სამი, ოთხი, ხუთი, ექვსი, ...“. დააწეით, როდესაც წარმოთქვავთ რიცხვს. ეს დაგეხმარებათ შეინარჩუნოთ მყარი მუდმივი რიტმი.
- ჩაატარეთ ზეწოლა ისე, რომ გულმკერდი ჩაიზნიქოს 2-4 სმ-ზე. ქვევით და ზევით მოძრაობა უნდა იყოს გლუვი. დააწეით თქვენი სხეულის

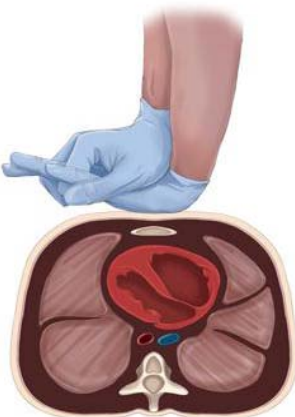




ზედა ნაწილის წონით და არა მკლავის კუნთებით. ამგვარად თქვენი სხეულის ზედა ნაწილის წონა შექმნის ძალას, რომელიც საჭიროა მკერდზე ზეწოლისათვის. არ იქანაოთ წინ და უკან. ქანაობა შეამცირებს ზეწოლის ეფექტურობას და დაგახარჯინებთ დიდ ენერჯიას. თუ მალე დაიღალეთ, მაშინ თქვენ სწორად არ იყენებთ სხეულის პოზიციას.



- ყოველი დაწოლის შემდეგ, აუშვით ხელები, რომ გულმკერდი ამოიწიოს და დაუბრუნდეს საწყის პოზიციას. მიეცით გულმკერდს საშუალება დაიბრუნოს ნორმალური მდგომარეობა. ვიდრე დაიწყებთ შემდეგ კომპრესიას შეინარჩუნეთ მყარი რიტმი. როდესაც აწევბით ქვემოთ ამ დროს გული იკუმშება და სისხლი გამოიდევნება მისი პარკუჭებიდან. შემდეგ გულმკერდი სრულად უნდა გაათავისუფლოთ ზეწოლისგან, რაც საშუალებას აძლევს გულის კამერებს აივსოს სისხლით.



- როდესაც ჩაატარებთ 30 ზეწოლას, გაათავისუფლეთ სასუნთქი გზები და აწარმოეთ 2 ჩასუნთქვა. ყოველი ჩასუნთქვა უნდა გაგრძელდეს დაახლოებით 1 წამი. ამ დროს უნდა მოხდეს გულმკერდის ამოდრეკა.
  - გაუნთავისუფლეთ სასუნთქი გზები
  - გადააწევინეთ თავი უკან და წამოუწიეთ ნიკაპი წინ

- ცხვირზე მოუჭირეთ თითები და პირის ღრუს დააფარეთ რაიმე მატერია
- ჩაბერეთ დაახლოებით 1 წამი, რომ გულმკერდი აიწიოს
- გააგრძელეთ მკერდის კომპრესიის და ჩასუნთქვის ციკლი. ყოველი ციკლი უნდა გაგრძელდეს დაახლოებით 24 წამი.

**თუ შემთხვევის ადგილზე ორი ადამიანია, რომლებსაც შეუძლიათ დახმარება**

თუ შემთხვევის ადგილზე ორი ადამიანია, რომლებმაც იციან CPR-ის წარმოება, ორივემ უნდა იმოქმედოს. ერთმა უნდა დარეკოს 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე, ხოლო მეორემ უნდა დაიწყო CPR. თუ ერთი ადამიანი დაიღალა, მან უნდა უთხრას მეორეს, რომ ჩაენაცვლოს, რომელმაც დაუყოვნებლივ უნდა დაიწყო CPR მკერდზე ზეწოლით.

**როდის უნდა შეწყვიტოთ CPR**

როდესაც დაიწყებთ CPR-ს არ შეწყვიტოთ იგი, გარდა ქვემოთ ჩამოთვლილი რომელიმე სიტუაციისა:

- თუ შენიშნეთ სასიცოცხლო ნიშანი, მაგლითად სუნთქვა.
- თუ AED მზადაა გამოსაყენებლად.
- თუ მოვიდა სასწრაფო დახმარება ან სხვა პირი, რომელსაც აქვს სპეციალური ცოდნა და განათლება
- თუ იმდენად დაიღალეთ, რომ ვეღარ განაგრძობთ პირველადი დახმარების განხორციელებას.
- თუ გარემო არის სახიფათო.

ნებისმიერ დროს, როდესაც შენიშნავ, რომ ადამიანი სუნთქავს შეწყვიტე CPR . შეინარჩუნე სასუნთქი გზების გამავლობა და განაგრძე მონიტორინგი სუნთქვასა და ადამიანის მდგომარეობის ნებისმიერ ცვლილებაზე, ვიდრე სასწრაფო სამედიცინო დახმარების პერსონალი მოვიდოდეს.



### სიტუაციური ამოცანა

85 წლის ბაბუა ცხოვრობს თქვენს ოჯახში. ბაბუას აქვს ქრონიკული დაავადება და ხშირად არის ხოლმე საავადმყოფოში.

ერთ შუადღეს, შედიხართ მის ოთახში სადილზე დასამახებლად და აღმოაჩენთ, რომ ბაბუა დამახილზე არ რეაგირებს. ფიქრობთ რომ ძინავს, მაგრამ მანაც ამოწმებთ სუნთქვას. შემოწმებისას კი ნახავთ, რომ ბაბუა არ სუნთქავს და პულსი საძილე არტერიაზე ძალზე სუსტად შეიგრძნობა. რას გააკეთებთ?

თქვენ თავადვე უნდა უპასუხოთ ამ კითხვას. არავინ მოგცემთ რჩევას. არავის შეუძლია იწინასწარმეტყველოს, როგორი იქნება თქვენი გადაწყვეტილება იმ მომენტში. მხოლოდ თქვენ უნდა გადაწყვიტოთ დაიწყებთ თუ არა ხელოვნურ სუნთქვის ჩატარებას.

დაუსრულებლად ტრიალებს კითხვები თქვენს გონებაში. შეგიძლიათ თვალი გაუსწოროთ იმ ფაქტს, რომ კარგავთ საყვარელ ადამიანს? ყოველთვის უნდა დაიწყოთ თუ არა პირველადი დახმარების აღმოჩენა? გონება გკარნახობთ რომ დაიწყოთ ხელოვნური სუნთქვა, გული კი გეუბნებათ არას.

მნიშვნელოვანია გავანალიზოთ, რომ ნომრალურია ხელოვნური სუნთქვაზე უარის თქმა, როდესაც ღრმად ასაკოვანი, დაავადებული ადამიანი ილუპება. ზოგიერთ შემთხვევაში ადამიანი გრძნობს რომ მზადაა სიკვდილისთვის.

მაგრამ ყველა სხვა შემთხვევაში, როდესაც გვაქვს პიროვნების გადარჩენის მცირედი იმედიც კი ვიქცევით შემდეგნაერად:

1. სასწრაფოდ ვეძახით ვინმეს დასახმარებლად და ვავალებთ დარეკოს 112-ზე.
2. სამ თვლაზე გადმოგვყავს ბაბუა საწოლიდან იატაკზე და ვაწვინთ გულაღმა (ზურგზე).
3. ნიკაპს წამოგუწევთ ხელით ზემოთ და გავაღებინებთ პირს.
4. პირზე ვაფენთ ნაჭერს, ცხვირზე ვაჭერთ თითებს და ჩავბერავთ 2-ჯერ. თან ვაკვირდებით აიწია თუ რა გულმკერდმა ზემოთ. ვითვლით ხმამალა ოცდაათამდე და კვლავ ვაკეთებთ 2 ჩაბერვას.

5. ასე ვაგრძელებთ სანამ სასწრაფო სამედიცინო დახმარება მოვა ან ბაბუა არ დაიწყებს დამოუკიდებლად სუნთქვას. არ აქვს.



მეთოდების კომპონენტები	მოზრდილი	ბავშვი	ჩვილი
ხელების პოზიცია	ორივე ხელი მკერდის ცენტრში (მკერდის ძვლის ქვედა ნახევარში)	ორივე ხელი მკერდის ცენტრში (მკერდის ძვლის ქვედა ნახევარში)	ორი ან სამი თითი მკერდის ცენტრში (მკერდის ძვლის ქვედა ნახევარში, დვრილი-სებრი ხაზის გასწვრივ)
მკერდზე ზეწოლა	დაახლოებით 3-5 სანტიმეტრით, სანამ მკერდი მკვეთრად არ დაიწევა	დაახლოებით 2-4 სანტიმეტრით, სანამ მკერდი მკვეთრად არ დაიწევა	დაახლოებით 2-3 სანტიმეტრით, სანამ მკერდი მკვეთრად არ დაიწევა
ციკლი	30 ზეწოლა მკერდზე და 2 ჩასუნთქვა	30 ზეწოლა მკერდზე და 2 ჩასუნთქვა	30 ზეწოლა მკერდზე და 2 ჩასუნთქვა
სიხშირე	30 ზეწოლა მკერდზე 18 წამში (სულ მცირე 100 კომპრესია ყოველ წუთში)	30 ზეწოლა მკერდზე 18 წამში (სულ მცირე 100 კომპრესია ყოველ წუთში)	30 ზეწოლა მკერდზე 18 წამში (სულ მცირე 100 კომპრესია ყოველ წუთში)

## შეჯამება

გულის შეტევების გადაუდებელი შემთხვევები სიცოცხლისთვის სახიფათოა. ყოველდღიურად ვიდაცას ემართება გულის შეტევა ან ინჟექტი. თუ თქვენ იცით აღნიშნული დაავადების სიმპტომები, თქვენ საშუალება გექნებათ იმოქმედოთ დაუყოვნებლივ. დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე და იზრუნეთ ადამიანზე სასწრაფო სამედიცინო დახმარების მოსვლამდე. საჭიროებისას აწარმოეთ ხელოვნური სუნთქვა და გულის არაპირდაპირი მასაჟი, თუ შესაძლებელია გამოიყენეთ დეფიბრილატორი. აღნიშნული ნაბიჯები გაზრდის ადამიანის გადარჩენის შანსს.

## მოქმედების მოკლე სქემა

# გულის არაპირდაპირი მასაჟის გაკეთება მოზრდილებისთვის

### სუნთქვა და გულის ცემა არ ისინჯება

მას შემდეგ, რაც დაათვალიერებთ გადაუდებელი შემთხვევის ადგილს და შეამოწმებთ დაზარალებულს:

## 1. გაუკეთეთ გულის არაპირდაპირი მასაჟი (ზეწოლა) 30-ჯერ

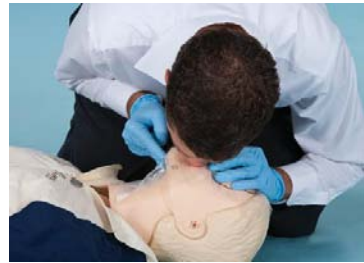
დააჭირეთ სწრაფად და ძლიერად გულმკერდის არის ცენტრალურ ნაწილში, დაახლოებით 3-5 სანტიმეტრის სიღრმეზე, წამში 1,5-ჯერ.



**შენიშვნა:** ასეთ დროს ადამიანი უნდა იწვეს მყარ, სწორ ზედაპირზე.

## 2. ჩატარეთ 2 ხელოვნური სუნთქვა

- გადაუწიეთ თავი და აუწიეთ ნიკაპი.
- ცხვირზე ხელის მოჭერით შეუკავეთ სუნთქვა დაზარალებულს.
- გააღებინეთ პირის ღრუ და ჩაბერეთ ჰაერი დაახლოებით 1 წამის განმავლობაში, ისე რომ მისი გულმკერდის არემ საგრძნობლად ამოიწიოს.
- თითოეული ხელოვნური სუნთქვა განახორციელეთ ერთმანეთის მიყოლებით.



### 3. არ შეჩერდეთ

---

განაგრძეთ ზემოაღნიშნული ქმედებების განხორციელება, გარდა ქვემოთ ჩამოთვლილი შემთხვევებისა:

- თუ შეამჩნევთ დაზარალებულს სიცოცხლის ნიშანს, მაგალითად სუნთქვას.
- საჭიროა გამოიყენოთ გარეგანი დეფიბრილატორი.
- დასახმარებლად გამოჩნდა სხვა გამოცდილი მოქალაქე ან გადაუდებელი დახმარების სამსახურის პერსონალი.
- იმდენად დაილაღეთ, რომ ვეღარ განაგრძობთ პირველადი დახმარების განხორციელებას.
- გარემო ხდება საფრთხისშემცველი.

**შენიშვნა:** ნებისმიერ მომენტში, თუ დაზარალებულს შეამჩნევთ სიცოცხლის აშკარა ნიშანს, შეწყვიტეთ გულის არაპირდაპირი მასაჟი/ხელოვნური სუნთქვა. მუდმივად აკონტროლეთ მისი სუნთქვა და ჯანმრთელობის მდგომარეობა.

## მოქმედების მოკლე სქემა

# როგორ გამოვიყენოთ დეფიბრილატორი

არსებობს სხვადასხვა სახის დეფიბრილატორები, ყველა მათგანს ერთნაერი მოქმედების მარტივი პრინციპი აქვთ. დეფიბრილატორს აქვს: ელექტროდები, ბლოკი ეკრანით ან ლილაკებით, ხმა, რომელსაც გამოსცემს მანიპულაციის ჩატარების დროს და ფერადი ნათურები, რომლებიც ინთება გარკვეული მანიპულაციისას.

უმრავლესობა დეფიბრილატორებისა მუშაობს შემდეგნაირად:

1. ჩართეთ დეფიბრილატორი ON ლილაკით.
2. გაუნთავისუფლეთ დაზარალებულს გულმკერდი და გაამშრალეთ მშრალი ნაჭრით. მშრალ კანზე უფრო მყარად ემაგრება ელექტროდები.
3. დააწებეთ ელექტროდები მშრალ, უთმო კანზე (ყურადღებით დაათვალიერეთ ელექტროდი, მოაცილეთ შესაფუთი ქაღალდი და დააკარით მწებავი პირით კანზე), ერთი ცალი გულმკერდის ზედა მარჯვენა კუთხეში, მეორე ზედა მარცხენა მხარეს.
4. თუ აპარატი ჯდება შეუერთეთ დენის წყაროს.
5. მიეცით აპარატს დავალება გასინჯოს გულის მდგომარეობა (დააწექით ლილაკს Analyze), გაეცით ბრძანება



არავინ შეეხოს დაზარალებულს, რადგან ანალიზის დროს სხვა ადამიანის შეხებამ შეიძლება აპარატი ცდომილებაში შეიყვანოს.



6. თუ აპარატი ამბობს ან გიწერთ რომ დეფიბრილაცია (შოკი) არის საჭირო, იქცევით შემდეგნაერად:
  - შეამოწმეთ ყურადღებით არავინ ეხებოდეს დაზარალებულს, თქვენივე ჩათვლით
  - ყველა გააფრთხილეთ ძალიან ახლოს არ მივიდნენ დაზარალებულთან
  - ელექტრო-იმპულსის (შოკის) მისაცემად დააჭირეთ ღილაკს Shock. ზოგიერთი აპარატი ავტომატურად რთავს ამ ფუნქციას ხელის დაჭერის გარეშე.
7. როცა აპარატი გაუშვებს იმპულსს და გაჩერდება, გავაგრძელოთ გულის არაპირდაპირი მასაჟი და ხელოვნური სუნთქვა კიდე 2 წუთი. შემდეგ ისევ ჩავრთოთ ანალიზის ფუნქცია Analyze.
8. თუ აპარატი ანალიზის შემდეგ არ გვირჩევს შოკის ჩატარებას, ვაგრძელებთ გულის არაპირდაპირ მასაჟს და ხელოვნურ სუნთქვას სასიცოცხლო ფუნქციების აღდგენამდე ან სასწრაფო სამედიცინო დახმარების მოსვლამდე.

# თავი 3

## სუნთქვის გაძნელებასთან დაკავშირებული გადაუდებელი შემთხვევები



სუნთქვასთან დაკავშირებული გადაუდებელი შემთხვევა არის ნებისმიერი სუნთქვითი პრობლემა, რომელსაც შეუძლია საფრთხე შეუქმნას ადამიანის სიცოცხლეს. სუნთქვის პრობლემები იქმნება, როდესაც ჰაერი თავისუფლად ვერ აღწევს ფილტვებამდე. ძალიან გახშირებული სუნთქვა, სუნთქვითი მოძრაობის მოულოდნელი სრული შეწყვეტა და სასუნთქ გზებში რაიმე საგნის მოხვედრა - არის გადაუდებელი სუნთქვითი შემთხვევების ყველაზე

გახშირებული მაგალითები. ასეთი სიტუაციების დროს წამებიც კი უმნიშვნელოვანესია, ასე რომ თქვენ უნდა იმოქმედოთ დაუყოვნებლივ. მოცემულ თავში განხილული იქნება თუ როგორ ამოვიცნოთ სუნთქვასთან დაკავშირებული საგანგებო შემთხვევები და რა ზომებს მივმართოთ ასეთ დროს.

## შესავალი

ადამიანის ორგანიზმის სიცოცხლისუნარიანობისთვის საჭიროა ჟანგბადის უწყვეტი წყაროს არსებობა. როდესაც თქვენ სუნთქავთ, ჰაერი ცხვირისა და პირის გავლით მიედინება ყელისაკენ, ხოლო სასულედან კი ჩაედინება ფილტვებში. ამ გზას პირიდან/ცხვირიდან ფილტვებამდე ეწოდება სასუნთქი გზა.

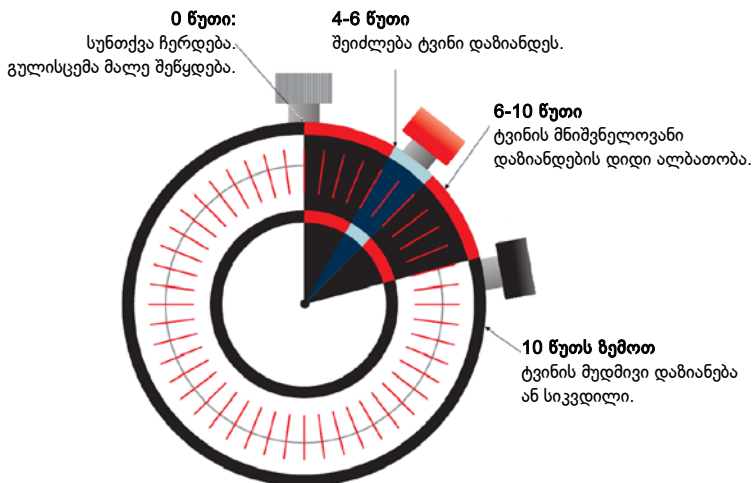


როგორც თავადაც მიხვდებოდით, სასუნთქი გზა, ისევე როგორც პირის ღრუ და ცხვირი უფრო პატარა ზომისაა ჩვილებსა და ბავშვებში, ვიდრე უფროსებში, რის გამოც ის შეიძლება უფრო იოლად ჩაიკეტოს მცირე ზომის ობიექტების, სისხლის, სითხეების თუ რაიმე გამონადენის სასუნთ გზებში მოხვედრისას.

სუნთქვის გამწვანებასთან დაკავშირებული გადაუდებელი შემთხვევის დროს ჩვენი მიზანია, ჰაერმა მიაღწიოს ფილტვებამდე. ყოველი ადამიანისათვის, მიუხედავად მისი ასაკისა, მნიშვნელოვანია, შეინარჩუნოს თავისუფალი სასუნთქი გზები პირველადი დახმარების გაწევის დროს.

მას შემდეგ რაც ჰაერი მიაღწევს ფილტვებამდე, მასში არსებული ჟანგბადი გადადის სისხლში. გული ასრულებს ერთგვარი ტუმბოს როლს ორგანიზმში სისხლის მიმოქცევისათვის. სისხლი სხეულში მიედინება სისხლძარღვების საშუალებით და ამარაგებს ჟანგბადით ტვინს, გულს და სხეულის სხვა დანარჩენ ნაწილებს.





ზოგიერთი გადაუდებელი შემთხვევის დროს ჟანგბადის მიწოდება ორგანიზმისთვის საგრძნობლად შემცირებულია, არსებობს ისეთი შემთხვევებიც, როდესაც სხეულს ჟანგბადი საერთოდ არ მიეწოდება. ყოველივე ამის შედეგად გულისცემა ჩერდება და სისხლის მიმოქცევა ორგანიზმში წყდება. ჟანგბადის მიწოდების შეწყვეტიდან 4-6 წუთში ტვინის უჯრედები იწყებენ კვდომას. თუ რამდენიმე წუთში არ აღდგა ტვინისთვის ჟანგბადის მიწოდება, ეს გამოიწვევს ტვინის მუდმივ დაზიანებას ან სიკვდილს.

მნიშვნელოვანია, დროულად შევამჩნიოთ სუნთქვის გაძნელების შემთხვევები და ვიმოქმედოთ დროულად ვიდრე გულისცემა შეწყდება. ხშირად ზრდასრული ადამიანების გულისცემის შეწყვეტის მიზეზია გულის სხვადასხვა დაავადებები, მაშინ როდესაც ბავშვებსა და ჩვილებს, როგორც წესი, აქვთ ჯანმრთელი გული. შესაბამისად, როდესაც ბავშვის/ჩვილის გული წყვეტს მოქმედებას, ეს ნიშნავს, რომ სასუნთქ სისტემასთან დაკავშირებულ გადაუდებელ შემთხვევასთან გვაქვს საქმე.

მიუხედავად ადამიანის ასაკისა, სუნთქვითი პრობლემები შეიძლება იყოს გულთან დაკავშირებული დაავადებების ნიშანი. სუნთქვის პრობლემების დროული შემჩნევა და სათანადო ზომების მიღება თავიდან აგვაცილებს შემდგომი გართულებების განვითარების საფრთხეს.

თუ დაზიანებული ან დაავადებული პიროვნება გონზეა, მან შეიძლება მიგითითოთ თუ რა პრობლემა აწუხებს საუბრის ან ჟესტების საშუალებით და შესაძლოა აგრეთვე უპასუხოს თქვენს მიერ დასმულ შეკითხვებს.

თუმცა, თუ დაზარალებულთან კომუნიკაცია შეუძლებელია, სავარაუდოდ გაგიჭირდებათ იმის განსაზღვრა თუ რა პრობლემა აწუხებს მას. ამიტომ, მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ სასუნთ სისტემასთან დაკავშირებული გადაუდებელი შემთხვევების ნიშნები, აგრეთვე თუ როდის დავრეკოთ 112-ზე და რა გავაკეთოთ სასწრაფო დახმარების პერსონალის მოსვლამდე.

## სუნთქვის გაძნელება და შეწყვეტა

სუნთქვის გაძნელება და შეწყვეტა სუნთქვასთან დაკავშირებული ყველაზე გავრცელებული საგანგებო შემთხვევებია. სუნთქვის გაძნელებამ შეიძლება გამოიწვიოს სუნთქვის შეწყვეტა.

ჩვეულებრივი სუნთქვა არის ზომიერი, წყნარი, ძალდაუტანებელი. ასეთ დროს ადამიანს არ სჭირდება ზედმეტი ძალისხმევა ნორმალურად სუნთქვისათვის. მაგალითად არ გამოსცემს ხმაურს სუნთქვისას, სუნთქვა არ არის გახშირებული და არ იწვევს დისკომფორტს ან ტკივილს. თუმცა, უნდა აღინიშნოს, რომ სუნთქვის სიხშირე ბავშვებსა და ჩვილებში უფრო მეტია, ვიდრე ზრდასრულებში. ჩვილებისთვის დამახასიათებელია პერიოდული სუნთქვა, ასე რომ ცვლილებები სუნთქვით მოძრაობებში დასაშვებია ჩვილების შემთხვევაში.

თქვენ ადვილად შენიშნავთ სუნთქვის პრობლემებს, თუ დააკვირდებით და მოუსმენთ რომელიმე კონკრეტული ადამიანის სუნთქვას, აგრეთვე თუ ჰკითხავთ თუ როგორ გრძნობს თავს.

## სუნთქვის გაძნელებისა და შეწყვეტის გამომწვევი მიზეზები

სუნთქვის გაძნელება ან შეწყვეტა შეიძლება გამოიწვიოს:

- რაიმე საგნის სასუნთქ სისტემაში მოხვედრამ
- სასუნთქი გზების დაავადებამ
- ქრონიკულმა მდგომარეობამ, მაგალითად ასთმამ

- ძლიერი ელექტროდენის მოქმედებამ
- არითმიულმა გულისცემამ
- გულის შეტევამ
- თავის, ტვინის, მკერდის, ფილტვების ან მუცლის ღრუს დაზიანებამ
- ალერგიულმა რეაქციამ
- წამლის ზედმეტმა დოზამ
- მოწამვლამ
- ემოციურმა გადაღლამ
- წყალში დახრჩობამ

## ასთმა

ასთმა ბრონქების (ფილტვებში ჰაერ გამტარი გზების) ანთებისა და მისი კუნთების სპაზმის (შეკუმშვის) შედეგია. ამასთან ერთად ბრონქებში წარმოიქმნება დიდი ოდენობით სეკრეტი (გამონადენი, ლორწო), რომელიც სასუნთქ გზებს ახშობს. ასთმური შეტევა ხდება, როდესაც ვარჯიში, ცივი ჰაერი, ალერგენები ან სხვა გამაღიზიანებლები იწვევს სასუნთქ გზებში ოფლის გამოყოფას და მის დახშობას.

ადვილად შეგიძლიათ დაასკვნათ, რომ პიროვნებას აქვს ასთმა, თუ მის ამოსუნთქვას მოჰყვება ერთგვარი სტვენისმაგვარი ხმა. ამგვარი ხრიალი ისმის, იმის გამო, რომ ჰაერი ერთგვარად ფილტვებშია გაჭედული და უჭირს გამოსვლა. ვარჯიშის შემდეგ სუნთქვის სირთულე, ხშირი სუნთქვა, დაძაბულობა გულმკერდის არეში და ხველა, არის ასევე ასთმის შეტევის ნიშნები. როგორც წესი, ასთმის მქონე პიროვნებები მედიკამენტების საშუალებით აკონტროლებენ და თავიდან იცილებენ ასთმურ შეტევებს. ეს მედიკამენტები ამცირებს ოფლიანობას და ლორწოს გამოყოფას სასუნთქ გზებში. ის ასევე ადუნებს სასუნთქ გზებთან არსებულ კუნთებს, რაც აადვილებს სუნთქვას.

## ფილტვების ქრონიკული დაავადება

ფილტვების ქრონიკული დაავადება (ფქდ) ვითარდება წლების მანძილზე და მოიცავს ქრონიკულ ბრონქიტს და ემფიზემას. ფქდ ადამიანში იწვევს სუნთქვის გართულებებს ფილტვების დაზიანების გამო. იმ ადამიანის ფილტვები, რომელსაც აწუხებს ეს დაავადება, ნაწილობრივ ჩაკეტილია და ფილტვებში არსებული საჰაერო პარკებში კარგავენ ჰაერით ავსების უნარს. აღნიშნული ართულებს შესუნთქვა-ამოსუნთქვის პროცესს. ფქდ-ის განკურნება შეუძლებელია და უარესდება დროთა განმავლობაში.

ფილტვების ქრონიკულ დაავადების ყველაზე მეტად გავრცელებული გამოწვევი მიზეზია სიგარეტის მოწევა, ასევე ხანგრძლივი პერიოდით დაბინძურებული ჰაერის სუნთქვა, მაგალითად მტვერი, გამონაბოლქვი, ქიმიური ნივთიერებები და ა.შ. ეს დაავადება ძირითადად შუახნის და ხანდაზმულ ადამიანებს აღენიშნებათ.

ფილტვების ქრონიკულ დაავადების ნიშნებია:

- ხველების დროს დიდი რაოდენობის ნახველის დაგროვება
- ადვილად დაღლა
- მადის დაკარგვა
- სწრაფი გულისცემა
- მრგვალი, ბარელიეფული გულმკერდის ფორმა
- დაბნეულობა (გამოწვეული თავის ტვინისთვის ჟანგბადის მიწოდების ნაკლებობით)
- დაჭიმული პოზა, აწეული მხრებით და შეჭმუხნული ტუჩებით, რათა სუნთქვა გაუადვილდეს

### ემფიზემა

ემფიზემა ფქდ-ის ერთერთი გავრცელებული ფორმაა, რომელიც სუნთქვის დარღვევით და ფილტვში აიროვანი ცვლის შეფერხებით ვლინდება. ამ დაავადებას ახასიათებს ბრონქიოლების ჰაეროვანი სივრცეების პათოლოგიური გაფართოება (გაწელება, გაბერვა), რაც ფილტვის ქსოვილის მოდუნებით არის განპირობებული. ფილტვების ელასტიურობა

მთლიანობაში დაქვეითებულია, ნაწილი გადამუშავებული ჰაერისა მუდმივად რჩება ფილტვებში, წარმქმნის რა ჰაერის შემცველ ბუმბუტუკებს და ვერ ხდება ღრმა ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა. ხშირად ეს დაავადება იწვევს გულის არითმიასაც.

მიზეზები ამ დაავადების გამოწვევისა შეიძლება იყოს სხვადასხვა: ბოლომდე არ ნამკურნალევი ფილტვების ანთება (რაც შემდგომში ქრონიკულ ბრონქიტში გადაიზარდა), დიდი ხნის განმავლობაში მტვრიან გარემოში ყოფნა (ან მუშაობა), თამბაქოს კვამლი და სხვა. ფილტვის ემფიზემა ქრონიკული დაავადება, რომელიც დროთა განმავლობაში უარესდება.

ფილტვების ემფიზემისთვის დამახასიათებელია ქოშინი, სუნთქვისას გულმკერდის მოძრაობის შეზღუდვა, ნეკნთაშუა სივრცის გაფართოება, მკერდის ძვლის მიდამოს ამობურცვა, სუნთქვის შენელება. დაავადებულებს ამოსუნთქვა ძალიან უჭირთ ხოლმე. ემფიზემის მწვავე ფორმისას, დაავადებული პირი შეიძლება იქცეოდეს მოუსვენრად, დაბნეულად ან სუსტად იყოს. ზოგ შემთხვევაში კი შეიძლება გულის გაჩერებაც კი გამოიწვიოს.

## **ბრონქიტი**

ბრონქიტი არის სასუნთქი გზების ანთება. ეს დაავადება შეიძლება იყოს ხანმოკლე ან ქრონიკული (ხანგრძლივი მიმდინარეობის).

ხანმოკლე ბრონქიტი ვითარდება, მას შემდეგ, რაც პიროვნება გადაიტანს რაიმე სახის ვირუსულ ინფექციას. ხანმოკლე ბრონქიტი ჯერ მოქმედებს ცხვირზე და ყელზე, ხოლო შემდეგ ვრცელდება ფილტვებისკენ. აღნიშნულ ტიპის ბრონქიტის საშიშროება უპირველესად ემუქრება ბავშვებს, ჩვილებს, მოხუცებს, ადამიანებს, რომლებსაც აწუხებთ გულის ან ფილტვების დაავადებები და მწვევლებს.

ორივე ტიპის ბრონქიტის ნიშნებია:

- დისკომფორტი გულმკერდის არეში
- ხველება ნახველის გამოყოფით
- დაღლილობა
- დაბალი სიცხე

- ქოშინი სუნთქვისას

- ხიხინი

ქრონიკულ ბრონქიტს დამატებით ახასიათებს:

- მუხლების, ტერფებისა და ფეხის ოფლიანობა

- გალურჯებული ტუჩები

- ხშირი რესპირატორული ინფექციები, მაგალითად გაციება ან გრიპი

## **ჰიპერვენტილაცია**

ჰიპერვენტილაცია არის სუნთქვის გახშირებასთან დაკავშირებული ფილტვების გაძლიერებული აერაცია. ასეთ დროს ორგანიზმი ვერ იღებს საკმარის ჟანგბადს და ადამიანს ისეთი შეგრძნება ექმნება თითქოს არ შეუძლია საკმარისი ჰაერის შესუნთქვა. ამიტომ ხშირად ასეთი ადამიანები არიან შეშინებული ან აღელვებული, შეიძლება დაბნეულიც კი. ისინი შეიძლება გრძნობდნენ თავბრუსხვევას, ან ხელისა და ფეხის თითების დაბუჟებას.

ჰიპერვენტილაციას ხშირად იწვევს შიში ან ნევროზული მდგომარეობა. თუმცა ის ასევე შეიძლება გამოწვეული იყოს თავის დაზიანებებისაგან, სისხლდენისგან ან სხვა ავადმყოფობისაგან, როგორცაა მაღალი სიცხე, გულის უკმარისობა, ფილტვების დაავადება, ან დიაბეტური მდგომარეობა. ასთმამ და ფიზიკურმა დატვირთვამ აგრეთვე შეიძლება გამოიწვიოს ჰიპერვენტილაცია.

## **ალერგიული რეაქციები**

ალერგია არის იმუნური სისტემის საპასუხო რეაქცია, ორგანიზმში უცხო სხეულია შეჭრის გამო. ძირითადად ალერგიას იწვევს ფუტკრის ან სხვა მწერის შხამი, ანტიბიოტიკები, ყვავილის მტვერი, ცხოველის ბეწვი და ზოგიერთი საკვები, მაგალითად კაკალი, მიწისთხილი, მოლუსკები, კენკრა, ქოქოსის რძე, მარწყვი და ა.შ.

ალერგიულმა რეაქციებმა შეიძლება გამოიწვიოს სუნთქვის პრობლემები. თავდაპირველად ალერგია შეიძლება გამოწყაროს სახით გამოვლინდეს, ასევე გულმკერდისა და კისრის არეში ერთგვარი დამაბულობა გამოიწვიოს. დროთა

განმავლობაში თუ სიმპტომებმა არ გაიარა, ეს მდგომარეობა შესაძლოა საკმაოდ საშიში გახდეს სიცოცხლისათვის. პიროვნებას შეიძლება დაუსივდეს სახე, კისერი და ენა, რაც გამოიწვევს სასუნთქი გზების დახშობას.

მძიმე ალერგიულმა რეაქციამ შეიძლება გამოიწვიოს სასუნთქი გზების შეშუპება, რაც ამძლეებს სუნთქვას. შეიძლება ამ ყველაფერს თან ახლდეს თავბრუსხვევა და დაბნეულობაც. მძიმე ალერგიული რეაქცია სიცოცხლისთვის საშიშ მდგომარეობას წარმოადგენს.

ზოგიერთი ადამიანისთვის ცნობილია, რომ ისინი ალერგიულები არიან კონკრეტული ნივთიერებების ან მწერის ნექტარის მიმართ. მათ შეიძლება იცოდნენ თუ როგორ აიცილონ თავიდან ასეთ ნივთიერებებთან კონტაქტი, ან შეიძლება თან ატარებდნენ შესაბამის მედიკამენტებს.

## **ცრუ კრუპი**

მოცემული დაავადება იწვევს უხემ, ხშირ ხველას და იგი ძირითადად გვხვდება 5 წლამდე ასაკის ბავშვებში. ამ დროს სასუნთქი გზები ვიწროვდება, რის გამოც იზღუდება ჰაერის შეღწევა ორგანიზმში, რაც იწვევს უჩვეულო ხმოვან ხველას. ცრუ კრუპი, როგორც წესი თავს იჩენს საღამო ხანს და ღამის პერიოდში.

ცრუ კრუპით დაავადებული ბავშვების უმეტესობის განკურნება შეიძლება სახლის პირობებში ორთქლის ინგალაციების ან გრილი ჰაერის საშუალებით. თუმცა, ზოგ შემთხვევაში აღნიშნული დაავადება შეიძლება სწრაფად გადაიზარდოს სუნთქვით გართულებებში ან სუნთქვის შეწყვეტაში.

## **ეპიგლოტიტი**

ეპიგლოტიტი არის ხორხსარქველის მწვავე ანთება, რაც იწვევს ხორხსარქველის დასივებას, რამაც შესაძლოა გადაკეტოს სასულე და გამოიწვიოს სხვადასხვა სუნთქვითი გართულებები. ამ დაავადების გამომწვევი მიზეზია ჰემოფილუს ინფლუენზას ბაქტერია.

ეპიგლოტიტის ნიშნები შესაძლოა ცრუ კრუპის მსგავსი იყოს, მაგრამ ეს უფრო სერიოზული დაავადებაა და სიკვდილამდე კი შეიძლება მიიყვანოს ადამიანი თუ საჭირო გზები სრულიად გადაიკეტება.

წარსულში ეპიგლოტიტი ძირითადად გავრცელებული იყო 2-დან 6 წლამდე ასაკის ბავშვებში. თუმცა 1980 წლის შემდეგ, რაც ბავშვებში დაიწყო

შესაბამისი ვაქცინაციების ჩატარება, ამ ავადმყოფობის სიხშირე საგრძნობლად დაეცა.

ბავშვებსა და მოზარდებში ეპიგლოტიტი იწყება მაღალი სიცხითა და ყელის ტკივილით. ამ დაავადების მქონე პირს შეიძლება დასჭირდეს დიდხანს ჯდომა, წინ გადახრა, ნიკაპის ჩამოწევა იმისათვის, რომ ისუნთქოს. ეპიგლოტიტის სხვა ნიშნებს მიეკუთვნება: ჭარბი ნერწყვიდენა, ყლაპვის სირთულე, ხმის ცვლილება, შემცივნება, კანკალი და სიცხე.

ეპიგლოტიტი წარმოადგენს გადაუდებელ სამედიცინო შემთხვევას და შესაბამისად ასეთი დაავადების მქონე პირი აუცილებლად საჭიროებს სასწრაფო სამედიცინო დახმარებას.

### **რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება**

მიუხედავად იმისა, რომ სუნთქვითი პრობლემები შეიძლება გამოწვეული იყოს მრავალი სხვადასხვა მიზეზით, დახმარების აღმოსაჩენად თქვენ არ გჭირდებათ სუნთქვითი პრობლემების გამომწვევი მიზეზის ზუსტი ცოდნა.

თქვენ უბრალოდ დროულად უნდა ამოიცნოთ, რომ ადამიანს აქვს სუნთქვის გაძნელება. სუნთქვასთან დაკავშირებული პრობლემების ნიშნები შემდეგია:

- სუნთქვის შეზღუდვა ან საერთოდ შეწყვეტა
- შენელებული ან გახშირებული სუნთქვა
- უჩვეულოდ ღრმა ან ზედაპირული სუნთქვა
- მძიმედ სუნთქვა, ქოშინი
- ხრიალი ან სხვა მსგავსი ხმის გამოცემა სუნთქვისას
- უჩვეულოდ ოფლიანი ან ცივი კანი
- მოწითალო, ფერმკრთალი, მონაცხრისფრო ან მოლურჯო კანისფერი
- თავბრუსხვევა ან თავისტკივილი
- ტკივილი გულმკერდის არეში ან ჩხვლეტის შეგრძნება ხელებში, ფეხებში ან ტუჩებთან
- შიშის შეგრძნება.



## როდის დავრეკოთ 112-ზე

თუ ადამიანი არ სუნთქავს ან მისი სუნთქვა არის ძალიან აჩქარებული, ძალიან შენელებული, ხმაურიანი, ან მტკივნეული დარეკეთ 112-ზე.

## როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

თუ ადამიანს აქვს სუნთქვითი პრობლემები:

- დაეხმარეთ დაზარალებულს განთავსდეს მოხერხებულ პოზიში. როგორც წესი, ჯდომა ასეთ შემთხვევაში უფრო კომფორტულია, ვიდრე წოლა. ვინაიდან სუნთქვა უფრო ადვილია მჯდომარე პოზიციაში.
- თუ პიროვნება გონზეა, შეამოწმეთ ხომ არ აქვს ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რაიმე სხვა პრობლემაც.
- გახსოვდეთ, ადამიანს, რომელსაც აქვს სუნთქვის პრობლემა შეიძლება გაუჭირდეს საუბარი. ასეთ დროს თხოვეთ მას, კითხვების დასმისას პასუხად თავი დაგიქნით ან პირიქით. შეეცადეთ დაიყოლიოთ პიროვნება, მოუხსნათ მას ნერვული აშლილობა და დაამშვიდოთ. ამან შეიძლება გაუადვილოს სუნთქვა.
- თუ დაზარალებულს არ შეუძლია საუბარი და გარშემო სხვა თვითმხილველები იმყოფებიან, ჰკითხეთ მათ, რაიმე ხომ არ იციან პიროვნების ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ.
- ჰიპერვენტილაციის დროს, თუ დარწმუნებული ხართ, რომ ეს გამოწვეულია ემოციის ფონზე, მაგალითად ალტაცების ან შიშის გამო, უთხარით პიროვნებას, რომ დამშვიდდეს და ნელა ისუნთქოს. თუ ჰიპერვენტილაცია გამოწვეულია ემოციის ფონზე, დამშვიდების შემდგომ შესაძლებელია ნორმალურად განაგრძოს სუნთქვა. თუ სუნთქვა კვლავ არ გამოსწორდება, მაშინ სავარაუდოა, რომ უფრო სერიოზულ პრობლემასთან გვექონდეს საქმე.
- თუ ზრდასრულ ადამიანს დაკარგული აქვს ცნობიერება და ამავე დროს არ სუნთქავს, ამის მიზეზი ყველაზე ხშირად არის გულთან დაკავშირებული პრობლემები. ასეთ დროს დაუყოვნებლივ დაიწყეთ გულის არაპირდაპირი მასაჟის გაკეთება.
- თუ ადამიანი ისეთი მიზეზის გამო ვერ სუნთქავს როგორცაა წყალში ჩაძირვა ან მედიკამენტების ჭარბი დოზა, ჩაუტარეთ 2 ხელოვნური

ჩასუნთქვა, ვიდრე შეამოწმებდეთ მის სხეულს სისხლდენის აღმოსაჩენად და ვიდრე დაიწყებდეთ გულის არაპირდაპირი მასაჟის გაკეთებას.

- გახსოვდეთ, ჟანგბადი არის უპირველესი საჭიროება იმ ადამიანისათვის, რომელიც ვერ სუნთქავს. თუ სუნთქვა შეწყდება ან დიდი ხნის განმავლობაში შეზღუდულად მიმდინარეობს, ადამიანმა შეიძლება გონება დაკარგოს, გულისცემა გაჩერდეს და სხეული შეწყვეტს მგრძობელობას. ამიტომ ყველა ასეთ შემთხვევაში ვიწყებთ ხელოვნური სუნთქვის ჩატარებას.

## საკვების ან სხვა საგნების გადაცდენა

საკვების გადაცდენა გავრცელებული გადაუღებელი შემთხვევაა. ეს ხდება მაშინ, როდესაც პიროვნების სასუნთქი გზები ნაწილობრივ ან მთლიანად გადაკეტილია, მასში რაიმე საგნის მოხვედრის გამო, მაგალითად საკვების ნაწილი ან პატარა სათამაშო, ცხვირში ან პირის ღრუში არსებული გამონადენი, სისხლის მასა. ნახევრად გადაკეტილი სასუნთქი გზების დროს, ადამიანს შეუძლია სუნთქვა, თუმცა რთულად ახერხებს მას. ასეთ შემთხვევაში სუნთქვის დროს ადამიანი, როგორც წესი ახველებს ან გამოსცემს ხიხინის მაგვარ ხმებს. მას ასევე შეუძლია საუბარი, თუ მის ფილტვებს მიეწოდება საკმარისი ჰაერი. ხოლო თუ ადამიანის სასუნთქი გზები მთლიანად გადაკეტილია, მაშინ არ ძალუძს არც ხველა, არც ტირილი, არც საუბარი და არც სუნთქვა.

## საკვების გადაცდენის გამომწვევი მიზეზები ზრდასრულ ადამიანებში

ზრდასრულ ადამიანებში გადაცდენის გამომწვევი მიზეზებია:

- დიდი ზომის საკვების გადაყლაპვის მცდელობა საკმარისი დაღეჭვის გარეშე
- ალკოჰოლის სმა ჭამის წინ ან ჭამის დროს (ალკოჰოლი ადუნებს კუნთებს, რომლებიც გვეხმარება ყლაპვაში)
- კბილების პროთეზის ხმარება (პროთეზის ხმარების დროს, უფრო რთულია შეიგრძნო საკმარისად არის თუ არა დაღეჭილი საკვები)
- ჭამის დროს საუბარი ან სიცილი, ასევე ძალიან სწრაფი კვება
- ჭამის დროს სეირნობა, თამაში ან სირბილი

## რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

სულის შეხუთვის ნიშნებია:

- ძლიერი ან სუსტი ხველა
- ყელში ცალი ან ორივე ხელის მოჭერა
- ხველების, საუბრის, ტირილის ან სუნთქვის შეუძლებლობა
- პანიკა
- მოლურჯო კანის ფერი
- გონების დაკარგვა თუ სასულეში გადაცდენილი ან გაჩხერილი საგნის ამოღება დროულად ვერ მოხერდება



## როდის დავრეკოთ 112-ზე

თუ პიროვნება განაგრძობს ხველას, ისე რომ ვერ ხერხდება გაჭედილი საგნის ამოღება, დარეკეთ 112-ზე. ნახევრად გადაკეტილი სასუნთქი გზები, შესაძლოა მალე მთლიანად გადაიკეტოს.

ადამიანს, რომლის სასუნთქი გზები არის მთლიანად გადაკეტილი, როგორც ზემოთაც აღვნიშნეთ არ შეუძლია არც ხველა, არც საუბარი, არც ტირილი და ეს ნიშნავს, რომ ადამიანს არ მიეწოდება სიცოცხლისათვის საკმარისი ჰაერი. იმოქმედეთ დაუყოვნებლივ. თუ თქვენს გარდა სხვა ადამიანებიც არიან ირგვლივ, სთხოვეთ მათ, დარეკონ 112-ზე, ვიდრე თქვენ გაუწევთ პირველად დახმარებას.

## როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

თუ ადამიანს აქვს ძლიერი ხველა, დააცადეთ იქნებ ხველისაც განთავისუფლდეს გაჭედილი საგნისაგან. თუ ადამიანი იღებს საკმარის ჰაერს, რომ დაახველოს ან ისაუბროს, ეს ნიშნავს რომ, მას სუნთქვისთვისაც საკმარისი ჰაერი მიეწოდება. ასეთ შემთხვევაში გაამხნევეთ იგი, რომ გაარგმელოს ხველა.

გონზე მყოფ ზრდასრულ ადამიანს ან ბავშვს, რომელსაც სრულად გადაკეტილი აქვს სასუნთქი გზები, სჭირდება დაუყოვნებლივი დახმარება. ზოგჯერ რამდენიმე სხვადასხვა მეთოდის გამოყენებაა



საჭირო გაჭედული საგნის მოსაშორებლად და სასუნთქი გზების გასათავისუფლებლად. დაზარალებულისთვის ზურგზე 5-ჯერ დარტყმა და შემდგომ მუცლის არეში 5-ჯერ მოჭერა ეფექტური საშუალებაა სასუნთქი გზების უცხო სხეულებისაგან გასათავისუფლებლად.

ზურგის ბიძგების განსახორციელებლად, დადექით დაზარალებული პირს უკან, წელში მოხარეთ დაზარალებული და შემოვლეთ ცალი ხელი გულმკერდის არეში დიაგონალურად. მაგრად დაჰკარით ხელისგულის ზედა მყარი ნაწილით ბეჭებს შორის.

## ცნობიერებაზე მყოფი ზრდასრულისთვის დახმარების განწვევად რაიმე საგნის გადაცდენისას

ცნობიერებაზე მყოფი ზრდასრულისთვის მუცლის ბიძგების გასაკეთებლად:

- დადექით ან დაიჩოქეთ დაზარალებულის უკან და შემოვლეთ ხელები წელის გარშემო.
- ერთი ან ორი თითით იპოვეთ დაზარალებულის ჭიბი, ცალი ხელით შეკარით მუშტი და მოათავსეთ იგი მუცლის ცენტრში - ჭიბის ზემოთ და მკერდის ძვლის ქვედა ნაწილში.
- მეორე ხელი დაადეთ მუშტს და გააკეთეთ სწრაფი, ზემოთ მიმართული ბიძგები მუცლის არეში.



დაზარალებულისთვის განხორციელებული თითოეული ზურგზე დაკვრა და მუცლის არეში ბიძგი, უნდა იყოს დამოუკიდებელი მცდელობა უცხო საგნებისაგან გასათავისუფლებლად. განაგრძეთ ზემოაღნიშნული მეთოდით დახმარება, ვიდრე სასუნთქი გზები არ გათავისუფლდება. ასეთ დროს ადამიანმა შეიძლება ძლიერად დაახველოს, დაიწყოს საუბარი ან სუნქთვა, ან პირიქით დაკარგოს ცნობიერება. გონზე მყოფი ბავშვისათვის ხსენებული მეთოდების განხორციელებისას გამოიყენეთ ნაკლები ძალა, ვინაიდან ზედმეტი ძალის გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს სხეულის შიდა დაზიანებები.

**რეკომენდაციები ბავშვებსა და ჩვილებში საკვების გადაცდენის თავიდან ასაცილებლად**

- აკონტროლეთ პატარა ბავშვების ან ჩვილების საკვების მიღების პროცესი
- არ მისცეთ ჭამის უფლება ბავშვებს თამაშის ან სირბილის დროს
- ასწავლეთ ბავშვს, კარგად დალეჭოს და გადაყლაპოს საკვები ვიდრე დაიწყებს ლაპარაკს ან სიცილს
- არ მისცეთ პატარა ბავშვებს მაგარი, გლუვი საკვები, როგორცია მაგალითად მიწისთხილი
- პატარა ბავშვს არ მისცეთ სალეჭი რეზინი
- არ მისცეთ ბავშვებს მრგვალი, მყარი საკვები, როგორცია მაგალითად ჰოთ-დოგი ან სტაფილო, ვიდრე არ დაქუცმაცდება მცირე ზომის ნაჭრებად.
- შეინახეთ პატარა საგნები, მაგალითად ქინძისთავი ან სათამაშოს მცირე ზომის ნაწილები და ხურდა ფული ბავშვისათვის ხელმიუწვდომელ ადგილას
- დარწმუნდით, რომ სათამაშოები, რომლითაც ბავშვი თამაშობს არის იმდენად დიდი ზომის, რომ შეუძლებელია მისი გადაყლაპვა
- დარწმუნდით, რომ სათამაშოს არ აქვს ისეთი მცირე ზომის ნაწილები, რომლის მოძრობაც ადვილია

მართალია, ბავშვებში სუნთქვის გამწელების ყველაზე გავრცელებული მიზეზი საკვების გადაცდენაა, მაგრამ უნდა გავითვალისწინოთ, რომ სათამაშოები და სხვა საოჯახო ნივთებიც შეიძლება სამიში აღმოჩნდეს ამ მხრივ. მაგალითად გამსკდარმა ან გაუბერავმა ბუშტმაც კი შეიძლება გაგუდოს ბავშვი, თუ იგი შეეცდება მის ჩაყლაპვას. სხვა საგნები, რომლებმაც შეიძლება გამოიწვიოს სულის შეხუთვა, არის: ბავშვის პუდრა, ნაგვის ურნიდან ამოღებული სხვადასხვა ნივთები, მაგალითად: კვერცხის ნაჭუჭი, თუნუქის ქილის თავსახური, ქინძისთავი, ხურდა ფული, კლამის ან მარკერის თავსახური, პატარა ბატარეა და ა.შ.

## განსაკუთრებული სიტუაციები გონზე მყოფი ზრდასრულის დახმარებისას

განსაკუთრებულ სიტუაციებში იგულისხმება:

- **დიდი წონის ადამიანი ან ორსული ქალბატონი** - თუ პიროვნება, რომელსაც სჭირდება სასუნთქი გზების გათავისუფლება არის იმდენად დიდი წონის, რომ შეუძლებელია ხელი შემოავლო, ან თუ იგი არის აშკარად ორსული ან თუ ვარაუდობთ, რომ ორსულადაა, მუცლის არის ნაცვლად ბიძგები განახორციელებთ გულ-მკერდის არეში. გულმკერდის არეში ბიძგის განსახორციელებლად განათავსეთ თქვენი მუშტი გულმკერდის ცენტრში, შემდეგ დააჭირეთ მას მეორე ხელი და განახორციელებთ სწრაფი ბიძგები.



- **თუ ხართ მარტო და რაიმე გადაგცდათ** - დაიხარეთ და დაეყრდენით მუცლით ახლოს მდებარე მყარ სხეულს, მაგალითად სკამის ზურგს, სამზარეულოს ნიჟარას, ან კიბის სახელურს. არ დაიხაროთ ისეთ ობიექტებზე, რომლებსაც ბასრი პირი ან კუთხეები აქვს, რის გამოც შეიძლება დაზიანდეთ. ჩატარეთ თქვენს თავს მუცლის ბიძგები თქვენივე ხელების გამოყენებით, ისევე, როგორც სხვებს დაეხმარებოდით.



- **ინვალიდის ეტლში მჯდომი ადამიანი** - ჩვეულებრივ განახორციელებთ მუცლის ბიძგები.

## გონებადაკარგული ადამიანისთვის დახმარების განწევა რაიმე საგნის გადაცდენისას

თუ ბავშვი ან ზრდასრული არის უგონოდ, არ სუნთქავს და გულ-მკერდის არე არ აიწევა ხელოვნური სუნთქვის განხორციელების შემდგომ, ხელმეორედ სცადეთ ხელოვნური სუნთქვის ჩატარება და თუ ამ შემთხვევაშიც არ მოხდა

გულ-მკერდის აწევა, უნდა ივარაუდოთ, რომ პიროვნების სასუნთქი გზები გადაკეტილია.

უგონოდ მყოფი ადამიანის დასახმარებლად გამოიყენეთ მოდიფიცირებული გულის არაპირდაპირი მასაჟის ტექნიკა:

- მოათავსეთ ხელები გულ-მკერდის ბიძგების განსახორციელებლად. გამოიყენეთ იგივე მეთოდი, რასაც იყენებთ გულის არაპირდაპირი მასაჟის დროს.
- განახორციელეთ 30 დაწოლა, 3-5 სმ-ის სიღმეზე. (30 დაწოლა უნდა განხორციელდეს დაახლოებით 18 წამში)
- მოძებნეთ უცხო სხეული. გაუხსენით დაზარალებულს პირი, თუ დაინახეთ უცხო საგანი ამოიღეთ იგი ხელით.
- ჩაუტარეთ 2 ჩასუნთქვა. თუ მკერდის არე აშკარად არ აიწევს, კვლავ გაიმეორეთ იგივე ციკლი: გულ-მკერდის ბიძგები, პირის ღრუს შემოწმება უცხო სხეულის აღმოსაჩენად და ხელოვნური სუნთქვა. არ გაჩერდეთ გარდა ქვემოთ ჩამოთვლილი შემთხვევებისას:
  - თუ სასუნთქი გზები გათავისუფლდა უცხო სხეულისგან და გულ-მკერდი მკვეთრად აიწია ხელოვნური სუნთქვის ჩატარების დროს.
  - თუ პიროვნებამ დაიწყო თავისით სუნთქვა.
  - თუ მოვა სხვა გამოცდილი დამხმარე ან სასწრაფო სამედიცინო დახმარების პერსონალი.
  - თუ იმდენად დაიღალეთ, რომ გაგრძელება აღარ შეგიძლიათ.
  - თუ გარემო ხდება საფრთხის შემცველი.

თუ ხელოვნური სუნთქვების ჩატარების დროს დაზარალებულის გულ-მკერდის არე მკვეთრად აიწია, სწრაფად შეამოწმეთ დაიწყო თუ არა დაზარალებულმა სუნთქვა.

## შეჯამება

სასუნთქ გზებთან დაკავშირებული გადაუდებელი შემთხვევის დროს, წამებიც კი გადამწყვეტია, ამიტომ მნიშვნელოვანია, დაუყოვნებლივ იმოქმედოთ. სასუნთქი გზების გადაუდებელი შემთხვევები მოიცავს: სუნთქვის გამწვანებას და მის შეწყვეტას. ეცადეთ იპოვოთ ნიშნები, რაც მიანიშნებს, რომ პიროვნებას უჭირს სუნთქვა, ვერ სუნთქავს, ან სული ეხუთება. ასეთ შემთხვევაში სასწრაფოდ დარეკეთ 112-ზე. შემდგომ განახორციელეთ მდგომარეობის შესაბამისი დახმარება, სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე. გახსოვდეთ, ამ დროს თქვენ შეიძლება გადაარჩინოთ სიცოცხლე.



## მოქმედების მოკლე სქემა

# გონებაზე მყოფი ადამიანისთვის დახმარების გაწევა რაიმე საგნის გადაცდენისას

მას შემდეგ, რაც შეამოწმებთ გარემოს და დაზარალებულს, დარეკავთ ან სხვას დაარეკინებთ 112-ზე და მიიღებთ თანხმობას:

### 1. განახორციელეთ 5 დარტყმა ზურგზე

წინ გადახარეთ პიროვნება და განახორციელეთ 5 დარტყმა მხრებს შორის თქვენი ხელის მტევნის ზედა, მყარი ნაწილით.



### 2. განახორციელეთ 2 ბიძგი მუცლის არეში

მოათავსეთ ცალი მუშტი დაზარალებულის მუცელზე, ჭიპის ზედა ნაწილში.

თქვენი მეორე ხელი დაადეთ მუშტს ზემოდან და განახორციელეთ 2 სწრაფი, ზემოთ მიმართული, მუცლის ბიძგი.



### 3. განაგრძეთ დახმარება

განაგრძეთ 5-5 ბიძგის განახორციელება ზურგისა და მუცლის არეში, ვიდრე:

- უხცო სხეული ამოვარდება
- პიროვნება დაიწყებს ძლიერად ხველებას ან სუთქვას
- პიროვნება დაკარგავს გონს



## რას ვაკეთებთ შემდეგ

---

- თუ პიროვნება დაკარგავს გონს, ვრეკავთ 112-ზე, თუ უკვე დარეკილი არ გვაქვს.
- ფრთხილად ვაწვენთ გულწასულს მიწაზე და ვიწყებთ დახმარებას უპირველესად ამ უკანასკნელის პირის ღრუში უცხო საგნის მოძებნით.

## მოქმედების მოკლე სქემა

# უგონოდ მყოფი ადამიანისთვის დახმარების გაწევა რაიმე საგნის გადაცდენისას

მას შემდეგ, რაც შეამოწმებთ გარემოს და დარეკავთ 112-ზე:

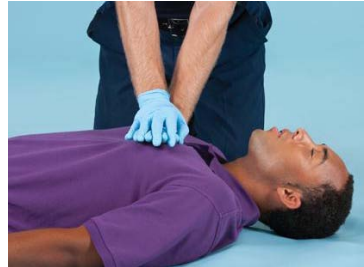
### 1. ჩაუტარეთ ხელოვნური სუნთქვა

გადაუწიეთ თავი და ჩაუტარეთ ხელოვნური სუნთქვა წესისამებრ



### 2. განახორციელეთ 30 დაწოლა გულმკერდის არეში

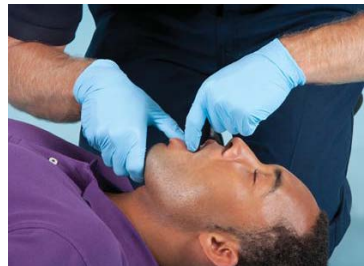
თუ ხელოვნური სუნთქვის ჩატარების შემდგომ მკერდი კვლავ არ აიწევა, განახორციელეთ 30 ბიძგი დაზარალებულის გულ-მკერდის არეში.



**შენიშვნა:** ადამიანი უნდა იწვეს მყარ, ბრტყელ ზედაპირზე

### 3. ეძებეთ და პოვნის შემთხვევაში ამოიღეთ დაზარალებულის სასუნთქ გზებში გაჭედილი უცხო საგანი.

გაუხსენით დაზარალებულს პირი და მოძებნეთ უცხო ობიექტი. თუ დაინახეთ ამოიღეთ.



### 4. განახორციელეთ 2 ხელოვნური ჩასუნთქვა

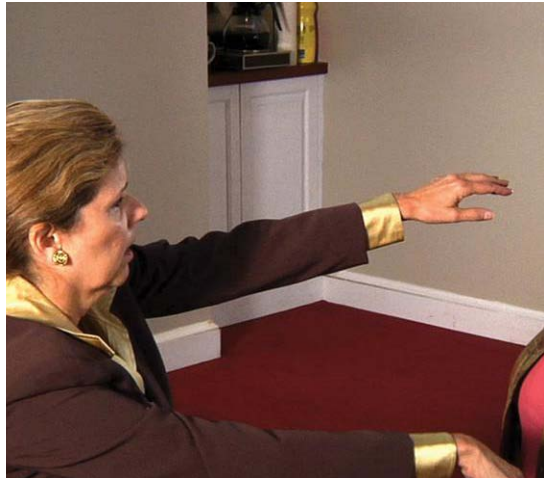
## რას ვაკეთებთ შემდეგ:

---

- თუ ხელოვნური სუნთქვის განხორციელებისას გულ-მკერდის არე არ აიწევს – გაიმეორეთ 2-4 საფეხურები.
- თუ გულ-მკერდი მკვეთრად აიწევს – შეამოწმეთ სუნთქავს თუ არა პიროვნება და მისი მდგომარეობის მიხედვით გააგრძელეთ დახმარება.

# თავი 4

## მოულოდნელად განვითარებული სპეციფიური დაავადებები



როცა ადამიანი მოულოდნელად ხდება ავად, ძალიან მნიშვნელოვანია სწრაფად და ეფექტურად ვიმოქმედოთ. უცბად განვითარებული ავადმყოფობის დროს შეიძლება რთული იყოს სიტუაციაში გარკვევა და იმის განსაზღვრა თუ როგორ მოვიქცეთ რათა დავეხმაროთ პიროვნებას.

ამ თავში თქვენ გაეცნობით ისეთ მოულოდნელად განვითარებულ დაავადებებთან დაკავშირებულ სიმპტომებს, როგორიცაა გულის წასვლა, კურნჩხვა, ეპილეფსია, ალერგიული რეაქციები, მოწამვლა და სხვა. ამ თავში

ასევე გაიგებთ, თუ როგორ მოვიქცეთ მოულოდნელად განვითარებული სპეციფიური დაავადებების დროს, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ჩვენთვის ცნობილი არ არის გამომწვევი მიზეზები.

## მოულოდნელად განვითარებული დაავადებები

ზოგიერთი მოულოდნელად განვითარებული დაავადება დაკავშირებულია ქრონიკულ მდგომარეობასთან. ეს მდგომარეობები მოიცავს ისეთ დაავადებებს, როგორიცაა გულისა და ფილტვების დაავადებები. შესაძლოა, იყოს ჰორმონალური დისბალანსი, როგორიცაა დიაბეტი. ადამიანს შესაძლოა ჰქონდეს ეპილეფისა, რომელიც იწვევს კრუნჩხვებს. ასევე ალერგიას შეუძლია გამოიწვიოს უცარი და ხანდახან სახიფათო რეაქციები. როდესაც ამოწმებთ ადამიანს, ეძებეთ სამედიცინო საიდენტიფიკაციო იარაღი, სამაჯური, ყელსაბამი ან ფეხის ბრასლეტი, რაც მიგვითითებს რომ პიროვნებას აქვს ქრონიკული დაავადება ან ალერგია.

მოულოდნელად განვითარებული ავადმყოფობა შესაძლოა იყოს შემაშვოთებელი, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც არ იცით რა ხდება. არ იყოყმანოთ დახმარების გაწევაზე. დაიმახსოვრეთ, დახმარების აღმოსაჩენად დაავადების გამომწვევი მიზეზის ცოდნა არ არის აუცილებელი. უცარი დაავადების ნიშნები მსგავსია და დახმარების აღმოსაჩენად საჭიროა ის უნარები, რაც თქვენ უკვე იცით.

## გულის წასვლა

უცარი ავადმყოფობის ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ნიშანი გონების დაკარგვაა. როდესაც ადამიანი კარგავს ცნობიერებას და რამოდენიმე წამში უბრუნდება ნორმალურ მდგომარეობას, ამას ჰქვია გულის წასვლა. გულის წასვლა ვითარდება მაშინ, როდესაც ტვინს ხანმოკლე დროით არ მიეწოდება საკმარისი რაოდენობის სისხლი. ეს მდგომარეობა ორგანიზმში სისხლმარღვთა გაფართოების შედეგია. გულის წასვლა, ჩვეულებრივ საზიანო არაა. ადამიანი გამოჯანმრთელდება სწრაფად, ყოველგვარი გართულებებისა და სიმპტომების გამოვლენის გარეშე. თუმცა, გულის წასვლის მარტივი შემთხვევა, შეიძლება უფრო სერიოზული მდგომარეობის ნიშანიც იყოს.

გულის წასვლა შეიძლება გამოიწვიოს:

- სიცხეში დიდხანს დგომა

- უჟანგბადო გარემოში ყოფნამ
- მშვიერ მდგომარეობაში, ხანგრძლივმა ფიზიკურმა დატვირთვამ და ა.შ.

### **რას მივაქციოთ ყურადღება**

გულის წასვლისას ადამიანი ფერმკრთალდება, იგი ოფლიანობს და შემდეგ კარგავს გონებას. ადამიანმა, რომელიც გრძნობს სისუსტეს ან თავბრუსხვევას, შესაძლოა გულის წასვლა თავიდან აიცილოს წამოწოლით ან დაჯდომით.

### **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე, როდესაც გულწასული ადამიანი მალევე არ მოსულიერდება ან ცუდად გრძნობს თავს, გამოფხიზლების შემდეგ.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

გულწასული ადამიანის დასახმარებლად:

- ავადმყოფი მოათავსეთ მიწაზე ან სხვა ბრტყელ ზედაპირზე. შეუხსენით მოჭერილი ტანსაცმელი, როგორცაა ჰალსტუხი ან საყელო.
- წამოუწიეთ ფეხები და დაადებინეთ მაღალზე, რომ სისხლმა იმოდროს თავის ტვინისკენ.
- მიეცით თავისუფლად სუნთქვის საშუალება, თუ დაზარალებული დახურულ სივრცეშია გამოადეთ ფანჯარა.
- არაფერი აჭამოთ ან დაალევინოთ. თუ ადამიანი ალებინებს დააწვინეთ გვერდზე.

### **კრუნჩხვა**

როდესაც თავის ტვინის მუშაობა ფერხდება, რაიმე ტრავმის, ქრონიკული დაავადების, ვირუსის, ინფექციის, მეტაბოლური დარღვევების ან უჟანგბადო მდგომარეობის გამო, შესაძლოა განვითარდეს კრუნჩხვა. კრუნჩხვები თავის ტვინის უბნების მომატებული აგზნების შედეგია, რომელიც იწვევს კუნთების არათანაბარ, უწესრიგო შეკუმშვას, მოძრაობის დარღვევას და გონების დაბინდვას. ავადმყოფი ვედარ აკონტროლებს საკუთარ სხეულს.

## ეპილეფსია

ეპილეფსია ქრონიკული დაავადებაა და ვლინდება პერიოდული კრუნჩხვების სახით, თუმცა მისი კონტროლი მედიკამენტების საშუალებით სრულიად შესაძლებელია. არიან ადამიანები, რომლებიც წყვეტენ მედიკამენტების მიღებას, ან დიდი ხანია შეტევა არ ჰქონიათ და ფიქრობენ, რომ დაავადებამ გაიარა და ასეთ შემთხვევაში უცაბედად შეიძლება განვითარდეს ეპილეფსიური კრუნჩხვა.



## მაღალი სიცხით გამონწვეული კრუნჩხვა

ბავშვებსა და მოზარდებში შეიძლება განვითარდეს კრუნჩხვა მაღალი სიცხის გამო, როდესაც სხეულის ტემპერატურა 40 გრადუსი და უფრო მეტია. ეს შეიძლება გამოიწვიოს ვირუსმა ან გაციებამ.

### რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

კრუნჩხვის სიმპტომებია:

- გაშტერებული მზერა
- მცირე პერიოდი, როდესაც გონება დაბინდულია და ადამიანი ვერ გცემს შეკითხვებზე პასუხს
- სხეულის უკონტროლო მოძრაობა, კრუნჩხვა, რომელიც გრძელდება რამოდენიმე წუთი

ეპილეფსიით დაავადებულებმა შესაძლოა წინასწარ იგრძნონ შეტევის დაწყება და გააფრთხილონ ირგვლივმყოფები, კრუნჩხვის მოსალოდნელი განვითარების შესახებ.

ტემპერატურული კრუნჩხვის სიმპტომებია:

- ტემპერატურის სწრაფი მატება
- გონების დაბინდვა



- სხეულის დაჭიმულობა
- თვალების ზემოთ ატრიალება
- კუნთების არათანაბარი შეკუმშვა, კრუნჩხვა

მართალია, ძალიან შემაშფოთებელია კრუნჩხვაში მყოფი ადამიანის დანახვა, მაგრამ გვახსოვდეს რომ ეს მდგომარეობა გრძელდება მხოლოდ რამოდენიმე წუთი, ხოლო შემდგომ დაავადებული უპრობლემოდ უბრუნდება ნორმალურ ცნობიერებას.

### **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე, როდესაც:

- კრუნჩხვა გრძელდება 5 წუთზე დიდ ხანს
- ადამიანს ერთი ერთმანეთზე მიყოლებით უვითარდება კრუნჩხვები და ვერ ფხიზლდება
- გამოფხიზლებისა და კრუნჩხვის დასრულების შემდეგ ცუდად გრძნობს თავს
- კრუნჩხვის გამომწვევი მიზეზი გაურკვეველია
- დაავადებული ფეხმძიმეა
- მცირეწლოვან ბავშვს ან ახალშობილს უვითარდება კრუნჩხვა
- დაზარალებულს პირველად განუვითარდა კრუნჩხვა
- კრუნჩხვა განუვითარდა ძალზედ ასაკოვან ადამიანს, ასეთ დროს საშიშია ინფარქტის განვითარებაც.

თუ ადამიანს ეპილეფსიის გამო ემართება ხოლმე კრუნჩხვა, შესაძლოა არც დარეკოთ 112-ზე, რადგან კრუნჩხვის დასრულების შემდეგ იგი ყოველგვარი გართულებების გარეშე გამოფხიზლდება და გააგრძელებს ცხოვრებას.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

მიუხედავად იმისა, რომ ძალიან მწელია კრუნჩხვაში მყოფი ადამიანის ყურება, გვახსოვდეს რომ ეს დროებითია და თქვენ ძალიან ადვილად

შეგიძლიათ დაეხმაროთ. კრუნჩხვისას დაავადებული ვერ აკონტროლებს საკუთარ სხეულს. ნუ ეცდებით გაკოჭოთ ან გააკავოთ დაზარალებული ძალით. ნუ მოათავსებთ მის პირის ღრუში რაიმე მყარ, მჭრელ ან მაგარ საგანს პირის ძალით გასაღებათ. ნუ შეგეშინდებთ პირიდან მცირე სისხლდენის ან ნერწყვდენის. ამ დროს დაავადებულმა შეიძლება მოიკვნითოს ლოყის ლორწოვანი და ვერ გადაყლაპოს ნერწყვი.

დავიმახსოვროთ კარგად, რომ არ შეიძლება ძალით ვეცადოთ კრუნჩხვის შეჩერებას. მთავარი პრინციპი დახმარებისა, არის ის რომ შევეცადოთ დაავადებულმა არ მიიღოს ზედმეტი ტრავმები მოძრაობისას, მაგალითად მოვაცილოთ ირგვლივ არსებული მყარი, წვეტიანი, მხვლეტავი საგნები. დაველოდოთ, სანამ კრუნჩხვა არ გაივლის. კრუნჩხვების დასრულებისას, შევამოწმოთ სასუნთქი გზები, გადავაბრუნოთ დაზარალებული გვერდზე, ნიკაპი წამოვუწიოთ ზემოთ, რომ უზრუნველყოფილი იყოს ჰაერის ფილტვების მიმართულებით თავისუფალი მოძრაობა. პირის ღრუში ნერწყვის, სისხლის, სადეჭი რეზინის ან სხვა რაიმე საგნის არსებობის შემთხვევაში, თითზე დახვეული ნაჭრით ამოვუწმინდოთ პირის ღრუ. როგორც წესი, დაავადებული სწრაფადვე აღადგენს ნორმალურ სუნთქვას და მოვა გონს.

## ალერგიული რეაქციები

ალერგიული რეაქციები ვითარდება იმუნური სისტემის მომატებული მგრძობიანობის შედეგად სპეციფიკური ანტიგენების წინააღმდეგ (უცხო ნივთიერებები). ალერგიული ადამიანები განსაკუთრებით მგრძობიარეები არიან ანტიგენებზე.

ანტიგენები, რომლებიც ყველაზე ხშირად იწვევენ ალერგიულ რეაქციებს შემდეგია:

- ფუტკრის ან მწერის შხამი
- ანტიბიოტიკები
- ყვავილის მტვერი
- ლატექსი
- საკვები (კაკალი, მარწყვი, არაქისი, მოლუსკი და რძის პროდუქტები)

## რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

ალერგიული რეაქციები შეიძლება იყოს მსუბუქი ან მძიმე ფორმის. მსუბუქი რეაქციის მაგალითია ჭინჭრის კანზე შეხებისას გამონაყარი ქავილით. მძიმე ალერგიულ რეაქციას შეუძლია გამოიწვიოს სიცოცხლისთვის საშიში მდგომარეობა, რასაც ანაფილაქსია ეწოდება (ასევე ანაფილაქსიური შოკი). ჩვეულებრივ, ანაფილაქსია ვითარდება უეცრად, სხვადასხვა ნივთიერებასთან შეხების შემდეგ წამებისა და წუთების განმავლობაში. კანი ან სხეულის ის ნაწილი, რომელიც შეხებაშია ნივთიერებასთან სივდება და წითლდება.

მძიმე ფორმის ალერგიის ნიშნებია:

- შეშუპება
- ქავილი
- გამონაყარი
- სისუსტე
- გულისრევა
- მუცლის ტკივილი
- ლებინება
- თავბრუსხვევა
- სუნთქვის გაძნელება

სუნთქვის გაძნელება შესაძლოა პროგრესირდეს სასუნთქი გზების სრულ დახშობამდე, რამეთუ ტუჩები, ენა, ხახა და ხორხი (ხმოვანი აპარატი) შუპდება. ამ რეაქციებს, შესაძლოა, თან ახლდეს დაბალი არტერიული წნევა. ანაფილაქსიის დროს, გაგუდვის გამო, შესაძლოა ძალიან სწრაფად განვითარდეს სიკვდილი.

## როდის დავრევოთ 112-ზე

დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე თუ პიროვნებას:

- უჭირს სუნთქვა

- გეუბნებათ, რომ არის ალერგიული
- უგონოდაა

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

თუ ეჭვობთ რომ შეიძლება განვითარდეს ანაფილაქსია, 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე დარეკვის შემდეგ მიყვებით მართვის გაიდლაინს:

- დააკვირდით ადამიანის სუნთქვას და მისი მდგომარეობის ნებისმიერ ცვლილებას.
- შეამოწმეთ პიროვნების ცნობერება, თუ შეკითხვებზე გვპასუხობს გაარკვიეთ:
  - რამ უკბინა ან რა მიირთვა
  - ადრე თუ ჰქონია ალერგია
  - რა რაოდენობის ანტიგენი მოხვდა მის სხეულში და რამდენი ხნის წინ
- დაეხმარეთ პიროვნებას გამოიყენოს ეპინეფრინის/ადრენალინის/დექსამეტაზონის აუტო-ინექტორი, თუ ეს პრეპარატები მოიპოვება ადგილობრივი პირველადი დახმარების ყუთში.
- დაეხმარეთ პიროვნებას, მიიღოს ანტიჰისტამინური (ალერგიის საწინააღმდეგო) მედიკამენტი. (როგორიცაა მაგალითად ალერტეკი, ალერფასტი, სუპრასტინი და ა.შ.).
- ყურადღებით დააკვირდით პიროვნების მდგომარეობის რაიმე ცვლილებას.

## **მონამვლა**

მომწამლავი შეიძლება იყოს ნებისმიერი ნივთიერება, რომელიც ორგანიზმში მოხვედრისას იწვევს დაზიანებას, დაავადებას ან სიკვდილს.

## მონამვლის ტიპები

ადამიანი შეიძლება მოიწამლოს შხამის დაღვევით, შესუნთქვით, კანზე შეხელებით ან ინექციით.

### შხამის ჩაყლაპვით გამოწვეული მონამვლა

შხამები, რომლებიც იწვევენ მოწამვლას, ორგანიზმში შეიძლება მოხვდნენ საჭმლის მომწელებელი სისტემის გზით, პირის ღრუდან. მოწამვლა შეიძლება გამოიწვიონ სოკოებმა და მოლუსკებმა; მედიკამენტების გადამეტებულმა დოზამ, როგორცაა საძილე აბები, ტრანკვილიზატორები, ალკოჰოლი და ასპირინის დიდი რაოდენობა; საყოფაცხოვრებო ქიმიურმა ნივთიერებებმა, როგორცაა საწმენდი საშუალებები და პესტიციდები. მრავალი ნივთიერება, რომელიც მცირე დოზით არ არის მომწავლელი, დიდი დოზით უკვე იწვევს მოწამვლას.

### ინჰალაციური შხამები

ადამიანი შეიძლება მოიწამლოს ტოქსიკური გამონაბოლქვის შესუნთქვით (ინჰალაციით). ინჰალაციური მოწამვლის მაგალითებია:

- გაზები - როგორცაა ნახშირბადის მონოოქსიდი მანქანის გამონაბოლქვიდან, ნახშირბადის დიოქსიდი ჭაბურღილებიდან და საკანალიზაციო მილებიდან
- ქლორი საცურაო აუზებში
- საოჯახო პროდუქტები, როგორცაა წებო და საღებავები
- წამლები

### აბსორბირებადი შხამები (ორგანიზმში აღწევს კანზე მოხვედრით)

აბსორბირებადი შხამების წყაროს წარმოადგენს მცენარეები, როგორცაა შხამიანი სურო, შხამიანი მუხა, ასევე პესტიციდები და სასუქები.

## ინექციური შხამები

ინექციური შხამები ორგანიზმში აღწევენ მწერების, ობობის, ტკიპის, ზოგიერთი ზღვის ბინადრის, გველების და სხვა ცხოველების კბენის შედეგად ან მედიკამენტების ნემსით შეყვანის გზით.

### რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

როგორ მივხვდეთ, რომ ადამიანი მოწამლულია? გაარკვეთ რა მოხდა. ეცადეთ მიიღოთ ინფორმაცია დაზარალებულისაგან ან იქ მყოფი პირებისგან. შეამოწმეთ გარემო. შესაძლოა შეიგრძნოთ უჩვეულო სუნნი, კვამლი, გამონაბოლქვი, ნახოთ გახსნილი ან დაღვრილი კონტეინერები, მედიკამენტის გახსნილი ყუთი. ასევე შესაძლოა შენიშნოთ რომელიმე სიმპტომი:

- გულისრევა და ღებინება
- დიარეა (ე.წ. კუჭის აშლა)
- გულმკერდის და მუცლის ტკივილი
- სუნთქვის გამწვანება
- ოფლიანობა
- ცნობიერების შეცვლა
- თავბრუსხვევა
- თავის ტკივილი
- სისუსტე
- გუგების ზომის ასიმეტრია
- თვალების წვა
- კანის ფერის ცვლილება
- ტუჩების, ენის ან კანის წვა

მოწამვლაზე შეიძლება ექვი მიიტანოთ დაზარალებულისაგან მიღებულ ინფორმაციაზე დაყრდნობით. თუ ექვობთ რომ ადამიანმა დაღია შხამი, ეცადეთ გაარკვიოთ:

- შხამის ტიპი
- მიღებული შხამის დოზა
- როდის მიიღო პიროვნებამ შხამი
- პიროვნების წონა

ეს ინფორმაცია დაგეხმარებათ დაზარალებულისთვის ადეკვატური დახმარების აღმოჩენაში.

### **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

სიცოცხლისთვის საშიში მდგომარეობისას (როგორცაა უგონო მდგომარეობა, სუნთქვის არარსებობა ან ცნობიერების დაქვეითება) დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასაწრაფო სამედიცინო დახმარების ნომერზე.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

მას შემდეგ რაც შეამოწმებთ გარემოს და დარწმუნდებით რომ საქმე გვაქვს მოწამვლასთან, იმოქმედეთ შემდეგი წესების („გაიდლაინების“) შესაბამისად:

- გადაიყვანეთ ადამიანი უსაფრთხო ადგილას თუ ეს აუცილებელია
- შეამოწმეთ ავადმყოფის ცნობიერებების დონე და სუნთქვა
- დაეხმარეთ შესაბამისად თუ სჭირდება ხელოვნური სუნთქვა ან გულის არაპირდაპირი მასაჟი
- თუ პიროვნება გონებაზეა დაუსვით კითხვები მეტი ინფორმაციის მისაღებად.
- თუ პიროვნება გახდა აგრესიული დაელოდეთ დახმარების მოსვლას. ავადმყოფს არც არაფერი აჭამოთ და არც დააღვინოთ, ვიდრე სამედიცინო პროფესიონალები არ გეტყვიან ამას. თუ არ იცით ადამიანი რითი მოიწამლა და იგი აღებინებს, შეინახეთ ნალებინები მასის გარკვეული ნაწილი. საავადმყოფოში, შესაძლოა, მოხდეს ამ მასალის ანალიზი შხამის სახეობის განსაზღვრისათვის.

## ფოქსნიკა პრევენსიაზე

იყავით კეთილგონიერი, შხამიანი ნივთიერებების შემცველი ქიმიკატებისა და საწმენდი საშუალებების მოხმარების დროს. გამოიყენეთ ისინი კარგად განიავებულ სივრცეში, იხმარეთ დამცავი აღჭურვილობა, როგორცაა ხელთათმანები და ნიღაბი.

ყურადღებით წაიკითხეთ მედიკამენტების მიღების დროს მასზე არსებული ინფორმაცია და გამოიყენეთ მხოლოდ მითითებისამებრ. ჰკითხეთ ექიმს ან ფარმაცევტს... მედიკამენტების მოსალოდნელი მოქმედების ეფექტების, გვერდითი მოვლენების და სხვა მედიკამენტებთან ურთიერთქმედების შესახებ. არ გამოიყენოთ სხვისთვის გამოწერილი წამლები. რაც სასარგებლოა ერთი ადამიანისთვის, მეორისთვის ხშირად შეიძლება საზიანო იყოს.

ყოველთვის შეინახეთ მედიკამენტები თავის კოლოფში და კარგად დააკვირდით წარწერს-დასახელებას სანამ მიიღებთ.

დროთა განმავლობაში ვადაგასული მედიკამენტი ხდება ნაკლებად ეფექტური და მომწამლავიც კი. გადაადგეთ ვადაგასული ან გამოუყენებელი მედიკამენტები. მედიკამენტების უმეტესობა უნდა გადაადგოთ საოჯახო ნაგავში და არ ჩარეცხოთ ტუალეტში. შეინარჩუნეთ უსაფრთხოება და დაიცვათ გარემო არასასურველი ზემოქმედებისგან შემდეგი მოქმედებებით:

1. გადაღვრეთ მედიკამენტი ორიგინალი კონტეინერიდან პლასტმასის კონტეინერში
2. დალუქეთ პლასტმასის კონტეინერი
3. გადაადგეთ პლასტმასის კონტეინერი საოჯახო ნაგავში
4. გადაყარეთ და გაანადგურეთ მედიკამენტის ინსტრუქცია და შესაფუთი კოლოფი

გარდა ამისა, შეგიძლიათ, შეამოწმოთ სახელმწიფო ან ადგილობრივ დონეზე საზოგადოების მიერ დაფუძნებული ნაგვის უსაფრთხო შეგროვების პროგრამის არსებობა. თქვენ შეგიძლიათ გადასცეთ ვადაგასული ან გამოუყენებელი მედიკამენტები აფთიაქს.



# განსაკუთრებული შემთხვევები

## ტოქსიკური ორთქლი

ხშირად რთულია ითქვას ჩაისუნთქა თუ არა მოწამვლის მსხვერპლამა ტოქსიური ორთქლი. ტოქსიური ორთქლის წყარო სხვადასხვაა. მათ შეიძლება ჰქონდეთ სუნი ან იყოს უსუნო. როდესაც ადამიანი სუნთქავს ტოქსიკურ ორთქლს, კანი შეიძლება გაფერმკრთალდეს, რაც მიუთითებს ჟანგბადის ნაკლებობაზე. თუ თქვენთვის საფრთხე არ არსებობს გადაიყვანეთ ადამიანი სუფთა ჰაერზე. ნებისმიერს, ვინც ჩაისუნთქა ტოქსიური კვამლი, ესაჭიროება სუფთა ჰაერი, რაც შეიძლება სწრაფად.

## ქიმიკატები

მშრალი ქიმიკატებით მოწამვლისას, როგორცაა კირი/ქლორი მოაშორეთ იგი ხელთათმანიანი ხელით ან ტანსაცმლით. ფრთხილად მოიშორეთ ქიმიკატებით დაბინძურებული ტანსაცმელი, ისე, რომ არ მოხდეს თქვენი ან სხვების კონტამინაცია.



დაზიანებული არე ჩამორეცხეთ დიდი რაოდენობის წყლით. გამოიჩინეთ სიფრთხილე, რათა ჩამორეცხვისას ქიმიკატები არ მოხვდეს თქვენს ან გარშემომყოფთა თვალებში.

თუ მოწამვლა განპირობებულია სველი ქიმიკატების კანზე კონტაქტით ჩამორეცხეთ დაზიანებული არე დიდი რაოდენობით გრილი წყლით. ამასობაში ვილაცამ უნდა დარეკოს 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე. თქვენ კი განაგრძეთ მიდამოს ჩამორეცხვა ვიდრე სამედიცინო დახმარება მოვიდოდეს.

## ნივთიერებების მავნედ მოხმარება

ჩვენს საზოგადოებაში ადამიანები წამალს და სხვა სუბსტანციებს ხშირად ბოროტად მოიხმარენ, რაც გამოვლინდება სხვადასხვა ფსიქოლოგიური და ფიზიკური პრობლემების სახით.

### რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

ნივთიერებების ბოროტად გამოყენების შესაძლო ნიშნები:

- ქცევის ცვლილება, რომელიც სხვა რამით არ აიხსნება
- განწყობის უეცარი ცვლილება
- მოუსვენრობა, აღზნებულობა
- ცნობიერების ცვლილებები, ცნობიერების დაკარგვის ჩათვლით
- გაურკვეველი მეტყველება და კოორდინაციის დარღვევა
- ტენიანი კანი
- შემცივნება, გულისრევა, ღებინება
- თავბრუსხვევა
- არარეგულარული პულსი
- ანომალიური სუნთქვა

### **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე თუ პიროვნება:

- უგონოდაა ან ჩანს, რომ ცნობიერებას კარგავს
- აღენიშნება სუნთქვის გამწვანება ან არარეგულარული სუნთქვა
- აქვს მკერდის მუდმივი ტკივილი ან ზეწოლა
- აქვს მუცლის ტკივილი
- აღენიშნება ღებინება სისხლით
- აქვს ძლიერი თავის ტკივილი ან გაურკვეველი მეტყველება
- აგრესიულია
- აგრეთვე, დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე თუ არ იცით რა გააკეთოთ ან ხართ დარწმუნებული პრობლემის სერიოზულობაში

## როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

თუ ფიქრობთ, რომ ადამიანმა მიიღო მედიკამენტის ზედმეტი დოზა ან ბოროტად გამოიყენა ნივთიერება, რაც მოითხოვს სამედიცინო პროფესიონალების დახმარებას, ყურადღებით დაათვალიეროთ გარემო და შემდეგ შეამოწმეთ დაზარალებული პირი.

ზოგადად, დახმარებისთვის:

- ეცადეთ სხვებისგან გაარკვიოთ რა ნივთიერება იქნა მიღებული
- დამშვიდეთ ადამიანი
- დაიცავით ადამიანი გადაციების ან გადახურებისგან, რათა თავიდან ავიცილოთ შოკი

## შეჯამება

საზოგადოდ, როდესაც ადამიანი უეცრად ხდება ავად ეს აშინებს თავად ამ ადამიანს, თქვენ და გარშემომყოფებს. შესაძლოა, რთული იყოს მიზეზების განსაზღვრა და არ იცოდეთ რა დახმარება აღმოუჩინოთ დაზარალებულს. იმ შემთხვევებში, როცა იცით უეცარი ავადმყოფობისას განვითარებული ზოგადი და სპეციფიკური გამოვლინებები (სიმპტომები), თქვენ შეძლებთ სწრაფად და თავდაჯერებით გაუწიოთ დახმარება ნებისმიერ დაზარალებულს.

# თავი 5

## გარემო ფაქტორებით გამონწვეული გადაუდებელი შემთხვევები



მხოლოდ ქრონიკული დაავადებები, უეცარი დაზიანებები და ტრამვები არ არის გადაუდებელი შემთხვევების მიზეზი. გარემო ერთი შეხედვით უსაფრთხო ჩანს. კვირის ბოლოს ქალაქგარეთ გასეირნება და მწვადის შეწვა მშვენიერი ჩვეულებაა, რომელიც დაგახლოვებთ ბუნებასთან: ცხოველებთან, მთებთან, მდინარეებთან, ლურჯ ცასთან, მეგობრებთან და ა.შ. თუმცა ბუნებაში გვხვდება დაავადების გადამტანი სხვადასხვა მწერები და მკბენარი

არსებები. ასევე საყურადღებოა ბუნებრივი კლიმატური პირობების და ტემპერატურის უეცარი ცვალებადობა.

მოცემულ თავში შევისწავლით, როგორ ავიცილოთ სიცხესთან ასოცირებული დაავადებები და სიცივესთან დაკავშირებული შემთხვევები, ისევე როგორც მწერის, ობობისა თუ სხვა ცხოველის ნაკბენები. ასევე მიიღებთ ინფორმაციას, როგორ ავიცილოთ შხამინ მცენარეებთან კონტაქტი. გავარკვევთ, როდის უნდა დავრეკოთ სპეციალური დახმარების მისაღებად და რა უნდა გავაკეთოთ ვიდრე დახმარება მოვიდოდეს.

## **სიცხისა და სიცივისაგან გამონვეული სასწრაფო სამედიცინო შემთხვევები**

ადამიანი შეიძლება სერიოზულად გახდეს ავად ძლიერი სიცხის ან სიცივის ზემოქმედების შედეგად. დაავადება ასევე დამოკიდებულია ფაქტორებზე, როგორცაა ფიზიკური აქტივობა, ტანსაცმელი, ქარი, ტენიანობა, სამუშაო და საცხოვრებელი პირობები, ადამიანის ასაკი და გონებრივი მდგომარეობა.

სიცხესთან ასოცირებული ან სიცივესთან დაკავშირებული შემთხვევების ნიშნების გაჩენისას, ადამიანის მდგომარეობა შეიძლება სწრაფად გაუარესდეს, რამაც შესაძლოა, გამოიწვიოს ადამიანის სიკვდილი. თუ კი ამჩნევთ შესაბამის ნიშნებს უნდა იმოქმედოთ სასწრაფოდ.

რისკის ჯგუფში არიან ადამიანები, რომლებიც მუშაობენ ან ვარჯიშობენ გარეთ ბუნებრივ პირობებში, ასაკოვანი პირები, ბავშვები და ადამიანები ჯანმრთელობის პრობლემით. ასევე რისკის ჯგუფში შედიან ადამიანები, რომლებსაც დარღვეული აქვთ სისხლის ცირკულაცია ან იღებენ სპეციალურ მედიკამენტებს ორგანიზმიდან სითხის გამოსადევნელად (შარდმდენები).

ადამიანები, ჩვეულებრივ ცდილობენ მოერიდონ ექსტრემალურ სიცხესა და სიცივეს. ათლეტები ან სხვები, ვინც გარეთ ეწევიან ფიზიკურ დატვირთვას, ხშირად განაგრძობენ საქმიანობას, იმის მიუხედავად, რომ თავს კარგად ვერ გრძნობენ. ადამიანები, რომლებიც ცხოვრობენ ცუდი ვენტილაციის, ცუდი გათბობის ან გამაგრებელი სისტემების მქონე შენობაში, არიან მაღალი რისკის ჯგუფში. ხშირად ისინი ვერც გრძნობენ, რომ საფრთხეში არიან.

## სიცხით გამოწვეული ჯანმრთელობის პრობლემები

სითბური კრუნჩხვები, გადახურება – სითბური დაკვრა და მზის დარტყმა არის მდგომარეობები, რომლებიც განპირობებულია სიცხის ზედმეტი მოქმედების და სითხის დიდი რაოდენობით დაკარგვის შედეგად.

### სითბური კრუნჩხვები

სითბური კრუნჩხვები არის ყველაზე მსუბუქი სიცხესთან დაკავშირებული დაავადება. ხშირად, ეს არის სიცხესთან დაკავშირებული პრობლემის პირველი ნიშანი.

### რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

სითბური კრუნჩხვები/კანკალი კუნთების მტკივნეული შეკუმშვებია. ჩვეულებრივ იგი ვითარდება ფეხებსა და მუცელზე. მიიჩნით ეს ნიშნები სიცხესთან დაკავშირებული პრობლემის დასაწყისად.

### როგორ მოვიქცეთ

დაეხმარეთ ადამიანს გადაინაცვლოს გრილ ადგილას. მიეცით წყალი, ხილის წვენი ან რძე. მსუბუქად ამოძრავებინეთ კიდურები და ნაზად გაუკეთეთ მასაჟი.

როდესაც კრუნჩხვები/კანკალი წყდება, დაზარალებულს შეუძლია კვლავ განაგრძოს აქტივობა, თუ არ აღინიშნება დაავადების სხვა სიმპტომები. საყურადღებოა რომ, მან უნდა განაგრძოს სითხის დიდი რაოდენობით მიღება.



### სითბური დაკვრა (გადახურება)

სითბური დაკვრა უფრო მწვავე მდგომარეობაა. ის ხშირად ემართებათ სპორტსმენებს, მეხანძრეებს, მუშებს და ქარხნის თანამშრომლებს. ასევე იმ ადამიანებს, რომლებიც ატარებენ თბილ სამოსს ცხელ და ნესტიან ამინდში.

## **რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება**

სიმპტომები შემდეგია: დაზარალებულის კანი გრილია, ფერმკრთალი, ტენიანი ან წამოწითელებული. ხშირად აღინიშნება თავის ტკივილი, გულისრევა, თაბრუსხვევა, სისუსტე და დაღლილობა.

## **როგორ მოვიქცეთ**

მოარიდეთ ადამიანი სიცხეს. გადაიყვანეთ გრილ გარემოში ჰაერზე. რამდენადაც შესაძლებელია, შეუხსენით ან მოაშორეთ ტანსაცმელი და დაადეთ გრილი, ნესტიანი პირსახოცი ან ზეწარი. პერიოდულად კვლავ დაასველეთ ისინი. შეასხურეთ წყალი.

თუ ადამიანი გონზეა და შეუძლია ყლაპვა, დააღვინეთ მცირე რაოდენობით გრილი სითხე, როგორცაა მინერალური წყალი ან ხილის წვენი, რათა აღდგეს სითხისა და ელექტროლიტების დონე. შეიძლება რძის მიცემაც. არ მისცეთ უფლება სწრაფად დალიოს დიდი რაოდენობით სითხე. მიეცით დაახლოებით 100 მლ. ყოველ 15 წთ-ში. მოათავსეთ კომფორტულ პოზიციაში, რომ დაისვენოს და დააკვირდით მისი მდგომარეობის ნებისმიერ ცვლილებას. დაზარალებულმა ამ დღეს არ უნდა განახლოს ჩვეულებრივი აქტივობა, უკეთესია ნაკლებად დაიტვირთოს ფიზიკურად.

თუ დაზარალებულის მდგომარეობა არ უმჯობესდება ან იგი უარს ამბობს სითხეების მიღებაზე, ეცვლება ცნობიერება ან აღებინებს, დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე, რამეთუ ეს ნიშნები მდგომარეობის გაუარესების მანიშნებელია.

თუ დაზარალებული უგონოდაა, მოათავსეთ გვერდზე გადაბრუნებულ პოზიციაში, რომ შეინარჩუნოთ სასუნთქი გზების გამტარობა. დააკვირდით სუნთქვის პრობლემებს. განაგრძეთ სხეულის გაგრილება ნებისმიერი გზით, როგორც შეგიძლიათ (იხილეთ აბზაცი - როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე).

## **მზის დარტყმა**

მზის დარტყმა არის იშვიათი, მაგრამ ყველაზე მძიმე სიცხესთან დაკავშირებული დაავადება. ის ჩვეულებრივ ვითარდება, როდესაც ადამიანი სითბური დაკვრის სიმპტომების იგნორირებას ახდენს. მზის დაკვრა სერიოზული სამედიცინო შემთხვევაა.

## რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

სიმპტომები შემდეგია: დაზარალებულს აღენიშნება სხეულის მაღალი ტემპერატურა, წითელი კანი, რომელიც შეიძლება იყოს მშრალი ან ტენიანი, ცნობიერების დაბინდვა, სწრაფი, სუსტი პულსი, გახშირებული სუნთქვა, ღებინება.

## როდის დავრევოთ 112-ზე

დაუყოვნებლივ: მზის დარტყმა სიცოხლისთვის სახიფათოა.

## როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

- უპირველესად - სწრაფად გააგრილეთ სხეული დაზარალებულის კისრამდე წყალში მოთავსებით, თუ ეს შესაძლებელია ან მიახლოებით წყალი
- წალსვით მთელ სხეულზე ყინულივით ცივი წყლით დასველებული პირსახოცი, ხშირად შეცვალეთ ცივი, სველი პირსახოცებით
- დაადეთ ყინულიანი ჩანთები, საფენები
- თუ არ შეგიძლიათ გაზომოთ ტემპერატურა, განახორციელეთ სწრაფი გაგრილების მეთოდები 20 წთ-ს განმავლობაში, ვიდრე დაზარალებულის მდგომარეობა არ გაუმჯობესდება.

## სიცვიით გამოწვეული ჯანმრთელობის პრობლემები

მოყინვა და ჰიპოთერმია სიცვიესთან დაკავშირებული შემთხვევების ორი ტიპია.

## მოყინვა

მოყინვა არის სხეულის იმ ნაწილის დაზიანება, რომელზეც სიცვიე მოქმედებს. სიმძიმე დამოკიდებულია ჰაერის ტემპერატურაზე, ქარსა და სიცვიის მოქმედების ხანგრძლივობაზე. მოყინვამ შესაძლოა გამოიწვიოს თითების, მტევნის, ხელის ან ფეხის დაკარგვა.

## რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

მოყინვის დროს სიმპტომები შემდეგია: მგრძნობელობის დაკარგვა დაზიანებულ არეზე, შესიება. კანი არის ცივი და მისი ფერი შეცვლილია (შეიძლება იყოს წითელი, თეთრი, ყვითელი და ლურჯი კი). უფრო მძიმე



შემთხვევებში კანი ხდება შავი, რაც მიუთითებს ქსოვილების ღრმა დაზიანებას.

### **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

დარეკეთ რაც შეიძლება სწრაფად 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

შესაძლებლობის შესაბამისად მოაშორეთ დაზარალებულს სველი ტანსაცმელი და სამკაულები დაზიანებული არიდან. არასდროს გახეხოთ მოყინული არე. ეს იწვევს რბილი ქსოვილების შემდგომ დაზიანებას. არასდროს ეცადოთ, რომ გაათბოთ მოყინული არე თუ მისი ხელახალი გაყინვის შანსი არსებობს. მცირე მოყინვის შემთხვევაში, სწრაფად გაათბეთ დაზიანებული ნაწილი კანის კანთან კონტაქტით, მაგალითად თბილი ხელებით.



უფრო სერიოზული დაზიანებისას, ნახად დაასველეთ დაზიანებული არე თბილ წყალში (არაუმეტეს 40°C). თუ თერმომეტრი არ გაქვთ, თავად შეამოწმეთ წყლის ტემპერატურე ხელით – უნდა იყოს თბილი, გრილი და არა ძალიან ცხელი. მოათავსეთ მოყინული ნაწილი წყალში, სანამ არ დაუბრუნდება ნორმალური შეფერილობა და არ



გათბება (20-30 წთ). ფართოდ შეახვიეთ სტერილური, მშრალი სახვევით. თუ თითებია მოყინული, მათ შორის მოათავსეთ ბამბა ან დოლბანდის ქსოვილი. თავიდან აიცილეთ სხეულის გადაციება. დააკვირდით ადამიანის მდგომარეობას და თუ ხედავთ, რომ შოკი ვითარდება შესაბამისად დაეხმარეთ, არ მისცეთ იბუპროფენი ან სხვა არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო საშუალება მოყინვის დროს.

## ჰიპოთერმია

ჰიპოთერმიის დროს მთელი სხეული გადაციებულია, ვინაიდან მას აღარ აქვს სითბოს შენარჩუნების უნარი. ადამიანი სათანადო დახმარების აღმოჩენის გარეშე დაიღუპება. ჰიპოთერმიის განვითარებისათვის არ არის აუცილებელი, ტემპერატურა იყოს გამყინავი, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ადამიანი სველია და იმყოფება ქარიან ამინდში. ცუდი გათბობის მქონე სახლებში ასაკოვან პირებს შეიძლება განუვითარდეთ ჰიპოთერმია. ასევე რისკის ჯგუფში არიან უსახლკარო, ავადმყოფი ბავშვები.

მდგომარეობები, რომლებმაც შესაძლოა მიგვიყვანოს ჰიპოთერმიამდე, შემდეგია:

- ისეთი ნივთიერებების მიღება, რომლებიც ხელს უშლიან ორგანიზმს ტემპერატურის რეგულირებაში (როგორცაა, ალკოჰოლი და ზოგიერთი სახეობის წამლები)
- ნებისმიერი სამედიცინო მდგომარეობა ცირკულაციის დარღვევით, როგორცაა დიაბეტი და გულსისხლძარღვთა დაავადება
- სიცვიის ხანგრძლივი მოქმედება, სინესტე , ქარი, სველი ტანსაცმელი

### რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

ყურადღებით იყავით შემდეგი სიმპტომების შემჩნევისას:

- კანკალი
- მგრძობელობის დაკარგვა
- უსიცოცხლო მზერა
- ინდიფერენტულობა
- ცნობიერების დაკარგვა
- კანკალი, რომელიც წყდება გათბობის გარეშე, მდგომარეობის გაუარესების მაჩვენებელია. ადამიანს სჭირდება დაუყოვნებლივი დახმარება

## როდის დავრეკოთ 112-ზე

დარეკეთ დაუყოვნებლივ ჰიპოთერმიის ნებისმიერი შემთხვევისას.

## როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

დახმარებისთვის, პირველ რიგში დაზარალებულს შეუქმენით კომფორტი. ნაზად გადაიყვანეთ თბილ გარემოში. გახადეთ სველი ტანსაცმელი და გაამშრალეთ. ჩააცვით მშრალი სამოსი, თანდათან გაათბეთ საბნით ან ზეწრით.

მოათავსეთ ადამიანი სითბოს წყაროსთან (ეცადეთ არ დასვით ძალიან ახლოს). სითბოს წყაროა, მაგალითად გამათბობელი, ცეცხლი, თბილი წყლით სავსე კონტეინერები. დააკვირდით ნებისმიერ სითბოს წყაროს, რათა თავიდან აიცილოთ დამწვრობის განვითარება. ყოველთვის მოათავსეთ ბარიერი, მაგალითად საბანი, პირსახოცი ან ტანსაცმელი სითბოს წყაროსა და დაზარალებულს შორის.

თუ პიროვნება გონზეა, მიეცით თბილი სითხეები, რომლებიც არ შეიცავს ალკოჰოლს ან კოფეინს. ალკოჰოლი იწვევს სითბოს დაკარგვას და კოფეინი გაუწყლოებს. არ გაათბოთ დაზარალებული ძალიან სწრაფად. მაგალითად მისი თბილ წყალში მოთავსებით. შეამოწმეთ სუნთქვა, დააკვირდით მდგომარეობის ნებისმიერ ცვლილებას და შოკის შემთხვევაში დაეხმარეთ შესაბამისად.



მძიმე ჰიპოთერმიისას შესაძლოა, ადამიანი უგონოდ იყოს. სუნთქვა შენელდეს ან გაჩერდეს. სხეული, შესაძლოა, იყოს დაჭიმული კუნთების რიგიდულობის გამო. შეამოწმეთ სუნთქვა არაუმეტეს 10 წამისა. თუ არ სუნთქავს ჩაატარეთ CPR (ხელოვნური სუნთვა). განაგრძეთ დაზარალებულის გათბობა, სანამ სასწრაფო დახმარება მოვიდოდეს. მზად იყავით ავტომატური გარეგანი დეფიბრილატორის გამოსაყენებლად, თუ ეს ხელმისაწვდომია.

## სიცხესთან დაკავშირებული და სიცივესთან ასოცირებული დაავადებების პრევენცია

ზოგადად, მაღალი ან დაბალი ტემპერატურის ხანგრძლივი მოქმედების შედეგად გამოწვეული დაავადებების პრევენცია შესაძლებელია. ამისათვის გაითვალისწინეთ შემდეგი წესები:

- არ გახვიდეთ გარეთ დღის ყველაზე ცხელ და ცივ მონაკვეთში
- შეცვალეთ აქტივობის დონე ტემპერატურის შესაბამისად
- გარეთ მუშაობისას ხშირად შეისვენეთ
- ჩაიცვით კლიმატური პირობების შესაბამისად
- დალიეთ სითხეები დიდი რაოდენობით

## ფოკუსირება კრევენციაზე

### როგორ დავიცვათ თავი გადაციებისგან

სეზონური ცვლილებებისა და ცივი კლიმატის არსებობისას, ძალიან მნიშვნელოვანია სიცივესთან დაკავშირებული გადაუდებელი შემთხვევების თავიდან აცილება. ასეთია მაგალითად, ჰიპოთერმია.

საუკეთესო გზა კომფორტისა და სითბოსთვის არის ტანსაცმლის სწორად შერჩევა. კანის პირველი ფენა ეხმარება ორგანიზმს სხეულის ტემპერატურის რეგულაციაში კანიდან ოფლის აორთქლებით. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია, ვინაიდან თუ არ მოხდა სხეულიდან წყლის აორთქლების კონტროლი და სითბოს შენარჩუნება, შესაძლოა ადამიანი სწრაფად გადაცივდეს და განვითარდეს ჰიპოთერმია.

ცივ ამინდში კარგი დაცვის საშუალებაა თერმული საცვალი. ასეთი ქსოვილებია აბრეშუმი, მატყლი, შალი და ზოგიერთი სინთეტიკა.

ტანსაცმლის შემდგომი ფუნქცია უნდა იყოს იზოლირება. ეს ფენა გინარჩუნებთ სითბოს, გეხმარებათ შეინარჩუნოთ ტემპერატურა, აირის შეკავებით თქვენს სხეულთან. ისეთი ბოჭკოები, როგორცაა მატყლი და ბუმბული არიან საუკეთესო იზოლატორები.

ბოლო ტანსაცმლის გარეთა ფენა უნდა გიცავდეთ ქარის, წვიმისა და თოვლისაგან. ცივ ამინდში გარეთა ფენა უნდა იყოს როგორც წყალგაუმტარი, ასევე „სუნთქვადი“. ეს დაგიცავთ, რათა ქარმა თუ წვიმამ არ შეაღწიოს დანარჩენ ორ ფენაში და ამავდროულად უზრუნველყოფილი იყოს ჰაერის მოძრაობა. საყურადღებოა რომ, გარეთა ფენა უნდა იყოს თავისუფალი, რათა არ შეგზულდეთ მოძრაობაში.

ფენობრივი ჩაცმის დამატებითი უპირატესობა არის ის, რომ ამინდის ცვლილებასთან ერთად თქვენ შეგიძლიათ შეცვალოთ აქტივობის დონე. შეგიძლიათ გაიხადოთ ტანსაცმელი, როდესაც დაგცხებათ და კვლავ ჩაიცვათ იმ შემთხვევაში, თუ შეგცივდებათ.

სპეციალური (ფენობრივი) ჩაცმულობის გარდა, ცივ ამინდში სითბოს შენარჩუნებისთვის ასევე უნდა ატაროთ:

- ქუდი
- შარფი
- სახელოები, რომელიც მაჯებს გიფარავთ
- ხელთამანები
- წყალგამძლე ფეხსაცმელი

## ნაკბენები

ადამიანებს ყოველდღე კბენენ მწერები, ობობები, გველები, ცხოველები და ზღვის არსებები. უმეტესად მსგავსი ნაკბენები არ იწვევს სერიოზულ პრობლემებს. თუმცა ისეთ შემთხვევებში როცა ადამიანები, მგმნობიარენი არიან შხამების მიმართ, იშვიათად, მაგრამ მაიც შესაძლოა განვითარდეს სერიოზული დაავადება და სიკვდილიც კი.

## მწერის ნაკბენი

მწერის ნაკბენი უმეტეს შემთხვევაში უსაფრთხოა. თუმცა იმ შემთხვევაში, თუ ადამიანი ალერგიულია, მწერის ნაკბენმა შესაძლოა გამოიწვიოს ანაფილაქსიური შოკი – სიცოცხლისთვის საშიში მდგომარეობა.

## რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

მწერის ნაკბენის ნიშნებია:

- ნაკბენის ადგილზე კანის დაზიანებული წერტილის არსებობა
- ტკივილი
- შესიება
- ალერგიული რეაქციის ნიშნები

## როგორ მოვიქცეთ

თუ ვინმეს მწერმა უკბინა:

- ამოიღეთ ნექტარი ნაკბენი ადგილიდან
- მოფხიკეთ ნაკბენი ადგილი სუფთა ფრჩხილით ან პლასტიკური ბარათით, ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ პინცეტი.
- ნაკბენი ადგილი ჩამოზანეთ წყლით და საპნით
- შეახვიეთ სუფთა საფენით
- ტკივილისა და შესიების შესამცირებლად ნაკბენზე დაადეთ ცივები
- დარეკეთ 112-ზე თუ ადამიანს აქვს სუნთქვის გაძნელება ან ანაფილაქსიის სხვა ნიშნები

## ტკიპის ნაკბენი

ადამიანი შეიძლება სერიოზულად დაავადდეს ინფიცირებული ტკიპის ნაკბენით.

საწყისი სიმპტომებია:

- ქავილი
- გამონაყარი (ზოგიერთ შემთხვევაში)
- ცხელება



- თავის ტკივილი
- დაღლილობა
- კუნთების ტკივილი

დამატებით სიმპტომები შესაძლოა იყოს:

- გულისრევა
- ღებინება
- დიარეა
- ხველა
- სახსრების ტკივილი

### **როდის მივმართოთ სამედიცინო დაწესებულებას ?**

თუ ადამიანს განუვითარდა ზემოთ ჩამოთვლილი ნიშნები, უნდა მიმართოს სამედიცინო დაწესებულებას. ზოგიერთი ტკიპის ნაკბენი იკურნება ანტიბიოტიკური საშუალებებით, ანტიბიოტიკებით ან ანტიპისტამინური პრეპარატებით.

### **როგორ მოვიქცეთ**

როგორ დავამარცხოთ ეს პატარა არსებები? როგორ ავიცილოთ თავიდან მათთან კონტაქტი ბუნებაში ყოფნისას?

ტკიპით გადამტანი დაავადების თავიდან ასაცილებლად ხშირ-ხშირად დააკვირდით კანის ღია ნაწილს, ხომ არ არის დაზიანებული ნაკბენისაგან. ბევრი ექსპერტი თვლის, რომ რაც უფრო დიდხანს არის ტკიპა მიმაგრებული კანზე, მით უფრო დიდია დაავადების გადადების შანსი. გარეთ ყოფნის შემდეგ დღეში ერთხელ მაინც შეამოწმეთ ტკიპების არსებობა. მოიშორეთ ტკიპა აღმოჩენისთანავე.

გარეცხეთ ტანსაცმელი. შეამოწმეთ შინაური ცხოველები, ვინაიდან მათ შეუძლიათ ტკიპების სახლში შეტანა, საიდანაც ისინი გადადიან სხვა საგნებზე და ადამიანზე. ცხოველებს ასევე შეიძლება განუვითარდეთ ტკიპით გადამტანი დაავადების სიმპტომები.

### როგორ დავიცვათ თავი ნავბენებისგან

როდესაც იმყოფებით ტყიან ან ბალახიან მიდამოში, მწერების, ობობების, ტკიპების ან გველების კბენის თავიდან აცილება შეგიძლიათ შემდეგი წესების გათვალისწინებით:

- ჩაიცვით გრძელ სახელოიანი ზედა და შარვალი
- ჩაიყოლეთ შარვალი წინდებსა ან ფეხსაცმელში
- ჩაიტანეთ ზედა ტანსაცმელი შარვალში
- ჩაიცვით ღია ფერის ტანსაცმელი, რათა ადვილად შეამჩნიოთ მცირე ზომის ტკიპები და მწერები
- როდესაც ტყეებსა და მდელოზე ხართ, დარჩით ბილიკზე. თავი აარიდეთ ბუჩქნარსა და მაღალ ბალახებს
- თუ გარეთ ყოფნა დიდხანს გიწევთ, შეამოწმეთ საკუთარი თავი, განსაკუთრებით თმიანი ადგილები, განსაკუთრებით თავი.
- მოერიდეთ ისეთ ადგილებში სიარულს სადაც გველები ბინადრობენ.
- თუ მოულოდნელად შეხვდით გველს, მიმოიხედეთ გარშემო ხომ არ არიან სხვა გველებიც. შემდეგ შებრუნდით და განაგრძეთ სვლა იმავე გზით, საიდანაც მოხვედით.
- ჩაიცვით მტკიცე ფეხსაცმელი.
- თუ გყავთ ცხოველები, რომლებიც გარეთ გადიან, დაასხით მწერების საწინააღმდეგო საშუალება. ხშირად შეამოწმეთ ცხოველები ტკიპებზე.
- თუ დიდხანს იქნებით ბალახიან ან ტყიან მიდამოში, რომელშიც მრავლად არიან მწერები ან ტკიპები, გამოიყენეთ მათი საწინააღმდეგო საშუალება. სიფრთხილით დაიცავით ინსტრუქცია.



- თუ აღმოაჩენთ ტკიპას ადამიანის კანზე ის უნდა მოშორდეს. ხელთათმანიანი ხელით ჩაჭიდეთ ტკიპას პინცეტი და მოაშორეთ იგი ნელი მოძრაობებით.
- გაწმინდეთ ნაკბენი მიდამო წყლით, საპნით და ანტისეპტიკური საშუალებებით. თუ ადამიანი არ არის ალერგიული დაადეთ ანტიბიოტიკის მალამო. დაეხმარეთ დაზარალებულს მიმართოს სამედიცინო დახმარებას.

## ობობისა და მორიელის ნაკბენი

ზოგიერთი სახეობის ობობის ნაკბენმა შესაძლოა გამოიწვიოს ადამიანთა დაავადება და სიკვდილი. ეს ობობები შეიძლება იყოს შავი, წითელი ან ყავისფერი. მათგან ყველაზე შხამიანი შავი ობობაა. ყავისფერ ობობას (რომელიც ასევე ცნობილია ვიოლინოს სახელით) აქვს დამახასიათებელი ვიოლინოს ფორმა.

ზემოაღნიშნული ობობები უპირატესად ბინადრობენ ბნელ ადგილებში, როგორცაა ტყეები, მთები, ბნელი გარაჟები და სხვა. ადამიანებს ხშირად კბენენ ხელების მიდამოში. საქართველოში შხამიანი ობობები იშვიათად გვხვდება.



მორიელები ცხოვრობენ მშრალ რეგიონებში. ისინი ბინადრობენ კლდეების ქვეშ, ზოგიერთი მათგანი ბინადრობს ხის ქერქზე. ყველაზე აქტიურები არიან ღამით. მორიელის ერთ ნაკბენსაც კი შეუძლია სიკვდილის გამოწვევა. რთულია შხამიანი მორიელების განსხვავება უსაფრთხო მორიელებისგან. ამიტომ მორიელის ყველა ნაკბენი ექვემდებარება სასწრაფო მკურნალობას.



### მწერების საწინააღმდეგო საშუალებები

მწერების საწინააღმდეგო საშუალებები გამოიყენება რათა თავიდან ავიცილოთ კოლონისა და ტკიპების ნაკბენები. მწერების საწინააღმდეგო საშუალებებში არის სპეციალური აქტიური ინგრედიენტი. ასეთი საშუალებები არსებობს სპრეის, ლოსიონის თუ სითხეების სახით. აქტიური ინგრედიენტის შემცველი მწერების საწინააღმდეგო საშუალების გამოყენება ადამინთა უმეტესობისთვის უსაფრთხოა. მათი გამოყენებისას მთავარია ყურადღებით მიყვით ინსტრუქციას და გამოიჩინოთ სიფრთხილე.

აქტიური ინგრედიენტი DEET-ის შემცველობა მწერების საწინააღმდეგო საშუალებებში მერყობს 10-დან 30%-მდე. მაგალითად, მწერების საწინააღმდეგი საშუალებაში DEET-ის 24%-იანი შემცველობა, უზრუნველყოფს 5 საათიან დაცვას.

DEET-ის შემცველი პროდუქტის გამოყენებისას საჭიროა უსაფრთხოების ზომების დაცვა:

- გამოიყენეთ DEET-ის შემცველი პროდუქტია მხოლოდ ერთხელ დღეში
- არ გამოიყენოთ DEET 2 თვემდე ასაკის ჩვილებში.
- არ გამოიყენოთ DEET მზისგან დამცავ საშუალებებთან ერთად. მზისგან დამცავ საშუალებას, განსვავებით DEET-ის შემცველი პროდუქტისგან სჭირდება ჩამორეცხვა და განმეორებით წასმა. ყოველივემ შეიძლება გამოიწვიოს ქიმიური ნივთიერებების ორგანიზმში შეწოვა და შემდგომი ტოქსიკური ეფექტების მიღება.
- ვიდრე გამოიყენებთ მწერების საწინააღმდეგო საშუალებას, ყურადღებით წაიკითხეთ ეტიკეტი, სადაც ჩამოთვლილია თუ რა ინგრედიენტებს შეიცავს იგი. თუ არ ხართ დარწმუნებული, რომ იგი უსაფრთხოა მიმართეთ ექიმს. გამოიჩინეთ განსაკუთრებული წინდახედულება როდესაც მწერების საწინააღმდეგო საშუალება უნდა გამოიყენოთ ორსულებში, ჩვილებსა და ბავშვებში.

თუ თქვენ ხშირად იყენებთ მწერების საწინააღმდეგო საშუალებას, მიყევით საზოგადოდ აღიარებულ წესებს:

- შეინახეთ ისინი ბავშვებისთვის მიუწვდომელ ადგილას.
- თუ უნდა გამოიყენოთ იგი სახის არეში, უპირველესად შეისხურეთ იგი ხელეზე და შემდეგ ხელები მოისვით სახეზე. მოერიდეთ ისეთ მგრძნობიარე ადგილებს როგორცაა თვალები და ტუჩები.
- არასოდეს გამოიყენოთ მწერების საწინააღმდეგო საშუალება ღია ჭრილობაზე ან გაღიზიანებულ კანზე.
- თუ ეჭვობთ, რომ რეაქცია გაქვთ მწერების საწინააღმდეგო საშუალებაზე, სასწრაფოდ ჩამოიბანეთ კანი და მიმართეთ ექიმს.
- არ მისცეთ ბავშვებს მწერების საწინააღმდეგო საშუალება ხელში. მათ შეიძლება ის ჩაიდონ პირში ან მოისვან თვალებზე.

### **რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება**

ობობის ნაკბენის სიმპტომები დამოკიდებულია ინფიცირებული შხამის რაოდენობაზე და დაკბენილი პირის მგრძნობელობაზე შხამის მიმართ. შხამიანი ობობის ნაკბენის სიმპტომები შეიძლება სხვა მდგომარეობის იდენტური იყოს და ამიტომ რთულად გამოსაცნობია. ერთადერთი გზა, რომ ადამიანი დარწმუნდეს, ობობამ უკბინა თუ არა, არის ის, რომ მან უშუალოდ დაინახოს იგი.

ადამიანმა ხშირად არც იცის, რომ ობობამ უკბინა, ვიდრე არ შეამჩნევს ნაკბენ ადგილს, შესიებას და არ იგრძნობს დაავადების სიმპტომებს. ობობის კბენის სიმპტომებია:

- მხრების, მკერდის, ზურგის და მუცლის კუნთების გაკავება
- მოუსვენრობა
- ალგზნებადობა
- თავბრუსხვევა
- თავის ტკივილი

- ქარბი ოფლიანობა

- ქუთუთობის შეშუპება

ზოგიერთი ობობის ნაკბენი დასაწყისში ტკივილს არ იწვევს. ტკივილი ვითარდება ერთი საათის შემდეგ ან უფრო მოგვიანებით. კანქვეშ ყალიბდება სისხლით სავსე ბებერა, რაც დროთა განმავლობაში იზრდება ზომაში და სკდება.

ჰობო ობობა ასევე იწვევს ღია, მწელად-შეხორცებად ჭრილობას.

მორიელისა და ობობის ნაკბენისას გამოწვეული ზოგადი სიმპტომებია:

- კანზე ნიშანი, რომელიც ნაკბენზე მიუთითებს

- მწვავე ტკივილი ნაკბენ არეში

- ბებერა ან შესიება

- გულისრევა და ღებინება

- სახსრების ტკივილი

- ყლაპვის ან სუნთქვის გაძნელება ან ანაფილაქსიის ნიშნები

- ოფლიანობა და ნერწყვდენა

- კუნთების ტკივილი ან მუცლის და ზურგის მწვავე ტკივილი

- თავბრუსხვევა

- მკერდის ტკივილი

- გახშირებული გულისცემა

- ინფექცია ნაკბენ არეში

### **როდის დავრევოთ 112-ზე**

დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე თუ ეჭვობთ, რომ ადამიანს უკბინა ობობამ ან მორიელმა. თუ ადამიანი იმყოფება სიცოცხლისთვის საშიშ მდგომარეობაში.

## როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

თუ ადამიანს უკბინა შხამიანმა ობობამ ან მორიელმა:

- კარგად ჩამორეცხეთ ნაკბენი მიდამო
- ინფექციის თავიდან ასაცილებლად დაადეთ ანტიბიოტიკის მალამო, თუ პრეპარატი ხელმისაწვდომია
- შეახვეთ ჭრილობა
- ტკივილისა და შესიების შესამცირებლად დაადეთ ყინული
- დაეხმარეთ ადამიანს არ ამოძრავს ნაკბენი ადგილი
- თუ საჭირო ადამიანის ტრანსპორტირება მაქსიმალურად შეინარჩუნეთ ნაკბენი არე მოსვენებულ მდგომარეობაში

## შხამიანი გველის ნაკბენი

საქართველოში შხამიანი გველები ძალიან მცირეა. მათგან საშიშია გიურზა და კავკასიური გველგესლა. გიურზა რუხი შეფერილობისაა, ზურგზე მუქი კოკლებით. ბინადრობს შირაქში, გარეჯის უდაბნოში და ქვემო ქართლში. კავკასიური გველგესლა შავი ფერისაა. ბინადრობს მხოლოდ კავკასიაში.

გავრცელებულია ძალზე ფრაგმენტულად. საქართველოში ცნობილია ათზე ნაკლები პოვნის წერტილი. სიკვდილის შემთხვევები ძირითადად განპირობებულია დაკბენილი პირის ალერგიული რეაქციით, სუსტი ჯანმრთელობით ან დაგვიანებული სამედიცინო დახმარების მიღებით.



## რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

გველის ნაკბენის შესაძლო სიმპტომებია:

- კბენის ნიშანი
- ტკივილი
- შესიება

### **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

თუ ადამიანს უკბენს შხამიანი გველი დაუყოვნებლივ დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

- ჩამოხანეთ ჭრილობა.
- დაადეთ ელასტიური დამწოლი ნახვევი, რათა შეაწილოთ შხამის გავრცელება ლიმფური სისტემის გზით, შემდეგი წესების გათვალისწინებით.
- შეამოწმეთ კიდურის მგრძობელობა, ტემპერატურა, ფერი და ჩაინიშნეთ ცვლილებები.
- სახვევმა უნდა დაფაროს სხეულის დიდი ნაწილი, როგორცაა მკლავი ან წვივი. გამოიყენეთ რვიანისებრი ნახვევი მუხლის ან კოჭის სახსრებითვის.
- სახვევის დადების შემდეგ დაზიანების ზემოთ და ქვემოთ შეამოწმეთ მგრძობელობა, ტემპერატურა, ფერი, განსაკუთრებით ხელისა და ფეხის თითებზე. მისი შემოწმება სახვევის დადებამდე და მის შემდეგ დაგეხმარებათ გაიგოთ მგრძობელობის დაკარგვა დაკავშირებულია არსებულ დაზიანებასთან თუ სახვევის კომპრესიასთან.
- შეამოწმეთ სახვევის სიმჭიდროვე. სახვევის ქვეშ თითი ადვილად უნდა თავსდებოდეს, მაგრამ არა ძალიან თავისუფლად.
- შეინარჩუნეთ დაზიანებული არე მოსვენებულ მდგომარეობაში. დაზარალებულმა, მხოლოდ უკიდურესი აუცილებლობისას უნდა იაროს.
- არ დაადოთ ყინული.
- არ გაკვეთოთ ჭრილობა.

- არ გამოწოვოთ ნაკბენი ადგილი.
- არ გამოიყენოთ ელექტრო შოკი.

## ცხოველის ნაკბენი

შინაური ან გარეული ცხოველის ნაკბენმა შესაძლოა გამოიწვიოს ინფექცია და რბილი ქსოვილების დაზიანება. ყველაზე სერიოზული გართულება კი ცოფია. ცოფი გადაეცემა დაავადებული ცხოველის ნერწყვით.

ცოფიანი ცხოველები უცნაურად იქცევიან. მაგალითად გარეული ცხოველი, რომელიც ერიდება ხოლმე ადამიანს, შეიძლება არც კი გაიქცეს ადამიანის დანახვაზე. ცოფიანი ცხოველი შეიძლება გამოიყურებოდეს ნაწილობრივ პარალიზებულად, ან იქცეოდეს აგრესიულად ან უცნაურად მშვიდად.

მკურნალობის გარეშე, ცოფი სასიკვდილოა. ყველას, ვისაც ცოფიანი ცხოველი უკბენს ესაჭიროება სამედიცინო დახმარება. ცოფის დროს მკურნალობა გულისხმობს პერიოდულ ვაქცინაციას, რომელიც გააძლიერებს იმუნურ სისტემას, დაავადებასთან შესაბამისობადად.

თუ ვინმეს ცხოველმა უკბინა, ეცადეთ გამოიხსნათ იგი ცხოველისგან, მხოლოდ იმ შემთხვევაში თუ თქვენ საფრთხე არ გემუქრებათ. დამცავი ხელთათმანების გარეშე არ შეეხოთ ისეთ რამეებს, რომელთაც კონტაქტი ჰქონდათ ცოფიანი ცხოველის ნერწყვთან.

## რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

ნაკბენის შესაძლო სიმპტომებია:

- ჩანაჭდები კანზე
- განაკაწრი კანზე
- სისხლდენა

## როდის დავრეკოთ 112-ზე

დავრეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სამედიცინო დახმარების ნომერზე თუ ადამიანს აქვს სერიოზული სისხლდენა ან თქვენ ეჭვობთ, რომ ნამდვილად ცოფიანმა ცხოველმა უკბინა.

თუ შესაძლებელია, გაიხსენეთ როგორ გამოიყურებოდა ცხოველი და სად ნახეთ ის უკანასკნელად. მიაწოდეთ დეტალური ინფორმაცია სამედიცინო დახმარების პერსონალს.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

- შეაჩერეთ სისხლდენა.
- არ გაასუფთაოთ ღრმა ჭრილობა. ჭრილობის დამუშავება უნდა მოხდეს შესაბამისი სამედიცინო ხსნარებით და აღჭურვილობით.
- თუ სისხლდენა უმნიშვნელოა, ჩამოხანეთ ჭრილობა წყლით და საპნით.
- პატარა ჭრილობის დროს გამოიყენეთ ანტიბიოტიკის მალამო, თუ ადამიანი არ არის ალერგიული მის მიმართ და შემდეგ შეახვიეთ ჭრილობა ნაჭრით ან ბინტით.
- დააკვირდით ინფექციის ნიშნებს.

### **ზღვის ბინადრების ნაკბენები**

ზღვის ბინადრების ნაკბენები არ არის მხოლოდ მტკივნეული, მათ შეიძლება გამოიწვიონ ადამიანთა დაავადება და ზოგიერთ შემთხვევაში სიკვდილიც კი. დასუსტების უარყოფითი ეფექტები მოიცავს ალერგიულ რეაქციებს, რომლებიც იწვევენ სუნთქვისა და გულის პრობლემებს, აგრეთვე დამბლას და სიკვდილს. შავ ზღვაში არსებული მედეზები ისუსხებიან და იწვევენ ტკივილს, შესიებას და ქავილს. ისინი სიცოცხლისათვის საშიში არ არიან.



### **რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება**

სავარაუდო სიმპტომებია:

- ტკივილი
- შესიება
- ალერგიული რეაქციის ნიშნები



## როდის დავრეკოთ 112-ზე

დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე თუ პიროვნებამ არ იცის რამ უკბინა ან დასუსხა, აღენიშნება მკვეთრად გამოხატული ალერგიული რეაქცია ან აქვს სუნთქვის გაძნელება.

## როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

თუ თქვენ მოგიწიათ ზღვის ბინადრების მიერ დასუსხული ადამიანის დახმარება:

- მიმართეთ მაშველს, რათა რაც შეიძლება მალე მოხდეს დაზარალებულის წყლიდან გამოყვანა. არ შეეხოთ ადამიანს შიშველი ხელებით. გამოიყენეთ ხელთათმანები ნებისმიერი საცეცისა თუ ნექტრის მოსაცილებლად.
- თუ თქვენ იცით, რომ ადამიანი დასუსხა მედუზამ, რაც შეიძლება სწრაფად ჩამორეცხეთ ნაკბენი ადგილი ძმრით. ეს მოაშორებს ადამიანს მედუზის საცეცს და შეწყვეტს შხამის შემდგომ მოქმედებას. გარდა ძმრისა ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ სოდიანი წყალი.
- არ დაზილოთ დასუსხული ადგილი, გამოიყენეთ სახვევი, სუფთა წყალი ან სხვა საშუალება, რათა მოხდეს ტკივილის შემსუბუქება.
- საცეცის მოშორების შემდეგ იზრუნეთ ადამიანის ნატკენ არეზე. ჩამოიბანეთ დაზიანებული მიდამო თბილი მტკნარი წყლით.

## შხამიანი მცენარეები

შხამიანი მცენარეები, როგორებიცაა მომწამვლელი სურო, თუთუბო და შხამიანი მუხა ყოველწლიურად მილიონობით ადამიანს ვნებს.

ზემოხსენებული ტიპის მცენარეებთან შეხებით გამოწვეულ გაღიზიანებას თავიდან აიცილებთ თუ დაიცავთ შემდეგ წესებს:

- მომწავლელ მცენარესთან შეხების შემდეგ საპნითა და წყლით სასწრაფოდ დაიბანეთ შეხების ადგილი და



მოიშორეთ ნებისმიერი ქსოვილი, რითაც მოგიხდათ კონტაქტი ასეთ მცენარესთან.

- სასწრაფოდ გარეცხეთ შხამიანი მცენარის ცხიმით დასვრილი ქსოვილი, მანამ სანამ ამ უკანასკნელის ქსოვილიდან მოშორება შეუძლებელი გახდება. ამის შემდგომ კარგად დაიბანეთ ხელები.
- დაზიანებულ ადგილზე დაიდეთ საჭმელი სოდის წყალხსნარში დასველებული სახვევი.
- თუ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა უარესდება ან შესიება ვრცელდება სხეულის ისეთ მიდამოზე, როგორცაა სახე ან ყელი, ამან შეიძლება გაართულოს სუნთქვა, ამიტომ აუცილებლად მიმართეთ ექიმს. ექიმმა შეიძლება დაგინიშნოს ანთების საწინააღმდეგო საშუალებები, კორტიკოსტეროიდები ან სხვა მედიკამენტები დისკომფორტის მოსახსნელად.

## მეხი

ყოველწლიურად მეხის დაცემით, გაცილებით მეტი ადამიანი იღუპება, ვიდრე ნებისმიერი სხვა ბუნებრივი კატაკლიზმის დროს, მათ შორის ქარბუქის, ქარიშხლის, წყალდიდობის, ტორნადოს, მიწისძვრისა თუ ვულკანის ამოფრქვევის გამო. ამინდის ეროვნული სამსახურის მონაცემებით მეხის გავარდნის გამო დაახლოებით 100 ადამიანი კვდება ყოველწლიურად, ხოლო ზიანდება 300.

ელვის სისწრაფე დაახლოებით წამში 150 კილომეტრამდეა. ყველაფერი მაღალი, იქნება ეს ანძა, ხე თუ ადამიანი, შეიძლება გახდეს ელექტრო ნაკადის გზა. ელვის დარტყმამ შეიძლება ადამიანი ჰაერში ააგდოს, დაუწვას ტანისამოსი და გამოიწვიოს გულისცემის შეჩერება. ყველაზე მძლავრი ელვა დაახლოებით 50 მილიონი ვოლტისაგან შედგება. ამ რაოდენობის ელექტროენერგია საკმარისი იქნებოდა 13 სახლის გასანათებლად.

მეხით გამოწვეული ტრავმის დროს ხშირია დამწვრობა, სახისა და თვალების დაზიანება. მეხმა შეიძლება გამოიწვიოს უეცარი სიკვდილიც. თუ პიროვნება გადაურჩება მეხის დაცემას, მან შეიძლება დაზნულად დაიწყოს მოქმედება. ასეთ დროს ადამიანმა შეიძლება აღწეროს ის ეპიზოდი, თუ როგორ დაეცა მეხი ან როგორ გაიგო ჭექა-ქუხილის ხმა.

## მეხის დაცემისგან გამონვეული დაზიანებების პრევენცია

რა უნდა გავაკეთოთ იმ შემთხვევაში, როცა მოსალოდნელია მეხის ჩამოვარდნა:

- აირჩიეთ უსაფრთხო ადგილი.
- იცოდეთ ადგილობრივი ამინდის პროგნოზი, განსაკუთრებით ზაფხულის პერიოდში.
- დაგეგმეთ ელვა საშიში ადგილიდან უკან დასაბრუნებელი სავარაუდოდრო.

თუ მოსალოდნელი ჭექა-ქუხილი საშიშია, ადგილობრივი ამინდის სამსახური საზოგადოებას ურჩევს:

- გადადონ დაგეგმილი აქტივობები და ამისათვის არ დაელოდონ წვიმის დაწყებას. ქუხილმა და ელვამ შეიძლება გამოიწვიოს მეხის დაცემა წვიმის გარეშე.
- დააკვირდით ღრუბლების მდებარეობას და მოსალოდნელი წვიმის ნიშნებს.
- წინასწარ შეარჩიეთ უსაფრთხო ადგილი და ჭექა-ქუხილის გაგონებისთანავე გადაინაცვლეთ ასეთ ადგილზე.
- თუ შესაძლებელია სასწრაფოდ იპოვეთ თავშესაფარი მყარ, მტკიცე შენობაში (არა ავტომობილის ფარდულში, ღია ავტოფარეხში, ან/და რაიმე გადაფარებულ ადგილას) ან მთლიანად დახურულ მეტალის ავტოტრანსპორტში, სრულად დახურული ფანჯრებით.
- როდესაც დაინახავ ელვას დაითვალე წამები თუ რამდენ ხანში გაიგონებ ქუხილის ხმას. თუ ეს დრო არის 30 წამი ან ნაკლები მეხი არის დაახლოებით 3 კილომეტრის სიშორეზე, ეს იმას ნიშნავს, რომ დაუყოვნებლივ უნდა ნახოთ თავშესაფარი. საფრთხე გაცილებით დიდ ხანს გრძელდება, ვიდრე ამას ადამიანები ვარაუდობენ. დაიცადეთ დაახლოებით 30 წუთი უკანასკნელი ჭექა-ქუხილის გაგონებიდან, ვიდრე დატოვებდეთ თავშესაფარს. თუ წვიმის დროს სახლში ხართ, მოერიდეთ ფანჯრებს, რადგან არსებობს დაზიანების საშიშროება ფანჯრის დამსხვრევის შემთხვევაში.

- მოსცილდით ელექტრო აღჭურვილობასა და დენის სადენებს ჭექა-ქუხილის დროს.
- არ გამოიყენოთ სადენიანი ტელეფონი ან რადიომიმღები გადაუდებელი შემთხვევის გარდა.
- თუ მოსალოდნელია ძლიერი ქარიშხალი ჩადით თქვენი სახლის ყველაზე დაბალ სართულზე.

ელვითა და ჭექა-ქუხილით გამოწვეული შტორმის დროს თავი შეაფარეთ უსაფრთხო ადგილს შემდეგი მითითებების გათვალისწინებით:

- ჩადით დაბლობზე.
- არ გაჩერდეთ ტრიალ მდელოზე ან თავისუფალ სივრცეში.
- ეძებთ ერთგვაროვანი საფარი, როგორცაა დაბალი გორაკები ან ერთნაირი სიმაღლის ხეები.
- თუ ამ დროს ნაოსნობთ, აუცილებლად გამოდით ნაპირზე და მოშორდით სანაპიროს.
- მოერიდეთ:
  - მეტალისგან დამზადებულ საგნებს
  - ნებისმიერ ნივთს, რომელიც ელექტროენერგიის წყაროზეა მიერთებული
  - შემალღებულ ადგილებს და ობიექტებს, მაგალითად მადალ ხეებს
  - ღია ადგილებს
  - ნესტიან გვირაბებს
  - წყალუხვ ადგილებს
  - ისეთი ადგილებს, სადაც ადრე ჩამოვარდნილა მუხი
  - გრძელ გამტარებს, როგორცაა მაგალითად მეტალის ლოხეები

თუ ქეჩა-ქუხილისა და ელვის დროს ვიმყოფებით ლაშქრობაზე კარვით, უნდა დავიკავოთ შემდეგი უსაფრთხო პოზიცია:



- დაჯექით ან ჩაიცუცქეთ პარალონზე ან დამცავ ჟაკეტზე.
- მოიშორეთ მეტალის შემადგენლობის ნებისმიერი საგანი, მაგალითად სალაშქრო ჭოკები.
- არ დაწვეთ მიწაზე, პირიქით ეცადეთ რაც შეიძლება ნაკლები შეხება გქონდეთ მიწასთან.
- თუ გრძნობთ, რომ თმა ყალყზე გიდგებათ და სხეულში ჟრუანტელი გივლით, ყურებზე მიიფარეთ ხელი, დახუჭეთ თვალები და თავი მიიტანეთ მუხლებთან ახლოს.
- არ დაჯდეთ სხვა ადამიანებთან ახლოს. დაიცავით დისტანცია დაახლოებით 15 ნაბიჯამდე, თუმცა თუ შესაძლებელია ყველას თვალყური ადევნეთ.

## მეხის დაცემით გამოწვეული დაზიანებები

მეხის დაცემით გამოწვეული დაზიანებები არის საკმაოდ სერიოზული და შეიძლება სასიკვდილოც კი აღმოჩნდეს. მან შეიძლება გამოიწვიოს ადამიანის გულისა და ფილტვების გაჩერება, ნერვიული პრობლემები, სიბრმავე, მეტყველების უნარის დაკარგვა, დამწვრობა, მოტეხილობები, სმენის დაკარგვა და სხვა სახის ტრამვები.

### რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

ვამოწმებთ დაზარალებულს თავიდან ფეხებამდე, როგორც ზურგის ასევე მუცლის მხრიდან და ვცდილობთ მეხის დაცემისას განვითარებული ისეთი დაზიანებების აღმოჩენის როგორცაა:

- უგონოდ ყოფნა
- გაოცებული, დაბნეული მდგომარეობა

- სუნთქვის გართულება
- სუნთქვის შეუძლებლობა
- დამწვარი ადგილები კანზე ან სხვა ღია ჭრილობები
- სხეულის სხვადასხვა სახის დაზიანებები მაგალითად მოტეხილობები, თუ დაჟეჟილობები

### **როდის დავრევოთ 112-ზე**

დარეკეთ 112-ზე დაუყოვნებლივ თუ დაადგენთ, რომ პიროვნება მეხის ჩამოვარდნისგანაა დაზიანებული. მაშინაც კი, თუ ფიქრობთ, რომ დაზარალებული მალევე გამოჯანმრთელდება მაინც აუცილებელია, პროფილაქტიკური სამედიცინო ჩარევა, რათა თავიდან ავიცილოთ სხვადასხვა გართულებები.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

- სასწრაფოდ განახორციელეთ გულის არაპირდაპირი მასაჟი თუ ამის საჭიროება არსებობს.
- გაუწიეთ დაზარალებულს დახმარება ნებისმიერ დაზიანებაზე, მათ შორის დამწვრობის დროს.
- მზად იყავით ნებისმიერი გაუთვალისწინებელი მდგომარეობისთვის და მოიქცით შესაბამისად.

## **შეჯამება**

გარე აქტივობები ყველანაირ ამინდში სახალისოა, ამავე დროს სასარგებლოცაა ჯანმრთელობისთვის, ასევე გასათვალისწინებელია რომ ბუნებრივმა მოვლენებმა შეიძლება გამოიწვიონ დაბრკოლებები. ბავშვები და ზრდასრულები სერიოზულ დაზიანებებს იღებენ მზის დაკვრისგან, ჰიპოთერმიისაგან, გველის ნაკბენისგან და მეხის დაცემისაგან.

საბედნიეროდ უმეტეს შემთხვევაში თქვენ შეგიძლიათ თავიდან აიცილოთ ბუნებრივი მოვლენებისაგან გამოწვეული უარყოფითი შედეგები. მზად იყავით ყველა ტიპის ამინდისა და სიტუაციისათვის ვიდრე სალაშქროდ, საცურაოდ, მთაში სასრიალოდ ან ბუნებაში დროის გასატარებლად

გახვიდოდეთ. იცოდეთ როგორ ჩაიცვათ სათანადოდ, რა წინასწარი ზომები მიიღოთ სიტუაციის განსამუხტად.

შეიძლება თქვენ იყოთ საოცრად მომზადებული, მაგრამ გადაუდებელი შემთხვევები ყოველთვის ხდება. ასეთ დროს საჭიროა იცოდეთ ბუნებრივი მოვლენებისგან გამოწვეული დაზიანებების ნიშნები, განსაკუთრებით ადრეულ სტადიაზე. ეს დაგეხმარებათ, მიიღოთ სწრაფი გადაწყვეტილება. მყისიერი გადაწყვეტილება 112-ზე დარეკვისა და სამედიცინო პერსონალის ჩარევის თაობაზე შეიძლება აღმოჩნდეს გადამწყვეტი სიცოცხლის გადარჩენისთვის.

# თავი 6

## რბილი ქსოვილების დაზიანებები



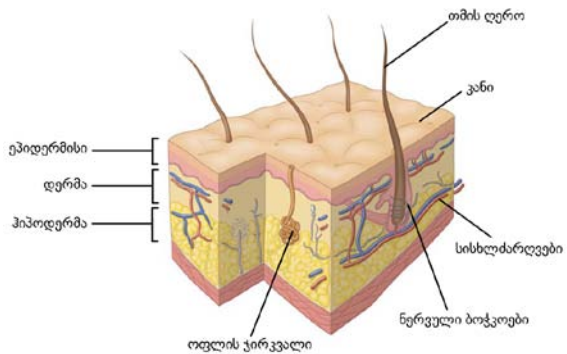
რბილი ქსოვილის დაზიანებები ყველა ასაკში შეიძლება დაემართოს ადამიანს. ისინი შეიძლება იყოს, როგორც უმნიშვნელო, ისე სერიოზული და სიცოცხლისათვის სახიფათო. რბილი ქსოვილის სუსტ დაზიანებებს განეკუთვნება ნაკაწრები, სისხლჩაქცევები, სუსტი დამწვრობები. სერიოზული დაზიანებებს განეკუთვნება: დიდი ზომის ჭრილობები, რომელიც მოითხოვს ნაკერების დადებისა და საშუალო სირთულის დამწვრობები. სიცოცხლისთვის სახიფათო რბილი ქსოვილის დაზიანებებს განეკუთვნება: დარტყმით მიყენებული ჭრილობა მუცლის არეში, ჭრილობა, რომელიც დიდი რაოდენობით სისხლდენას იწვევს და ღრმა დამწვრობები.



ქვემოთ განხილული იქნება რბილი ქსოვილების დაზიანების ნიშნები, მათ შორის დახურული და ღია ჭრილობების დროს და დამწვრობისას. აგრეთვე ვნახავთ განსხვავებებს რთულ და ნაკლებად საშიშ ჭრილობებს შორის და სხვადასხვა სახის დამწვრობებს შორის. დამატებით, თქვენ მიიღებთ ინფორმაციას თუ როდის უნდა დარეკოთ 112-ზე და როგორი დახმარება გაუწიოთ დაზარალებულს სამედიცინო პერსონალის მოსვლამდე.

## ჭრილობები

რბილ ქსოვილებს წარმოადგენს კანი, ცხიმი და კანთან არსებული კუნთების ფენა. რბილი ქსოვილის დაზიანებას უწოდებენ ჭრილობას. რბილი ქსოვილის დაზიანება მთლიანად სხეულს უქმნის საფრთხეს. ჭრილობამ შეიძლება დაზიანოს კანთან ზედაპირზე არსებული რბილი ქსოვილი ან გამოიწვიოს დაზიანებები სხეულის სიღრმეში. ჭრილობით გამოწვეული სისხლდენა შესაძლებელია დაიწყოს, როგორც სხეულის ზედაპირზე ასევე ორგანიზმის შიგნით, რაც საკმაოდ სერიოზულ პრობლემას წარმოადგენს, ვინაიდან ამ უკანასკნელის გამოვლენა არც ისე იოლია. ჭრილობიდან ორგანიზმში კი შეიძლება შეაღწიონ მიკრობებმა და გამოიწვიონ ინფექცია.



განასხვავებენ ღია და დახურულ ჭრილობებს. დახურული ჭრილობის დროს კანის ზედაპირი არ არის დაზიანებული. აქედან გამომდინარე რბილი ქსოვილების დაზიანება და სისხლდენა ხდება სხეულის სიღრმეში და არა კანის ზედაპირზე. ღია ჭრილობის შემთხვევაში კი კანის ზედაპირი დარღვეულია და სისხლდენა იწყება კანზე არსებული ნაპრალებიდან/დაზიანებებიდან.

საბედნიეროდ, უმეტესობა სისხლდენისა რასაც თქვენ შეიძლება შეხვდეთ არ იქნება საშიში სიცოცხლისათვის. ხშირ შემთხვევაში სისხლდენა თავისთავად წყდება რამდენიმე წუთში. ტრამვამ შეიძლება გამოიწვიოს სისხლძარღვების დაზიანება და შესაბამისად სისხლდენა. თუმცა, როგორც წესი, ასეთ დროს სისხლი მალევე დედდება და წყვეტს დენას. ზოგ შემთხვევაში როდესაც

დაზიანებულია მსხვილი სისხლძარღვი და სისხლი ვერ დედდება, მდგომარეობა ხდება სიცოცხლისთვის საშიში. ასეთი შემთხვევა შესაძლებელია განვითარდეს, როგორც ღია ისე დახურული ჭრილობის დროს.

## დახურული ჭრილობები

ყველაზე იოლი ფორმის დახურულ ჭრილობას წარმოადგენს სისხლჩაქცევები. ეს უკანასკნელი წარმოიქმნება სხეულზე დარტყმის შედეგად, მაგალითად თუ ფეხი მოგიხვდებათ სკამზე ან მაგიდაზე. დარტყმის ძალა აზიანებს კანქვეშ არსებულ რბილ ქსოვილებს. ეს კი იწვევს შინაგან სისხლდენას. სისხლი ჟონავს მიმდებარედ არსებულ რბილ ქსოვილებში და იწვევს შესიებას და ფერის შეცვლას.

უფრო სერიოზული შიდა ჭრილობა შეიძლება გამოიწვიოს სხეულზე ძლიერი ძალით დარტყმამ, სიმალიდან ვარდნამ ან ავტოავარიამ. ასეთმა ძალამ შეიძლება დააზიანოს უფრო დიდი სისხლძარღვები და კუნთის ღრმა ფენები, რაც შეიძლება დასრულდეს კანქვეშა ძლიერი სისხლდენით და შიდა ორგანოების დაზიანებით.

### რას უნდა მივაქციოთ ყურადღებას

შიდა ფარული სისხლდენის ნიშნებია:

- რბილი, შესიებული, გამაგრებული ან დალურჯებული ადგილები სხეულზე, მაგალითად მუცლის არეში.
- სწრაფი, სუსტი პულსაცია.
- ცივი ან ტენიანი კანი, ან უფერული, მოლუჯრო კანის ფერი.
- სისხლიანი პირღებინება ან ხველა.
- გადამეტებული წყურვილი.
- ზედმეტად ფერმკრთალი ან დალურჯებული ჭრილობა.
- პიროვნების გონებრივი მდგომარეობა, მაგალითად დაბნეულობა, გულისწასვლა, თვლენა ან გონების დაკარგვა.



## როდის დავრეკოთ 112-ზე

დარეკეთ 112-ზე თუ:

- დაზიანებული ადამიანი უჩივის ძლიერ ტკივილებს, ან არ შეუძლია სხეულის ნაწილის გამოძრავება ტკივილის გამო.
- ფიქრობთ, რომ დაზიანების გამომწვევი ძალა იყო იმდენად ძლიერი, რომ სხეულს მიაყენებდა სერიოზულ ტრამვას.
- დაზიანების ადგილი არის ლურჯი ან ზედმეტად ფერმკრთალი.
- პიროვნების მუცლის არე არის ძალიან რბილი ან შებერილი.
- ადამიანი პირღებინებისას ან ხველების დროს აყოლებს სისხლს.
- პიროვნება ავლენს შოკში ყოფნის ნიშნებს, ან არის დაზნეული, მთვლემარე ან უგონოდ მყოფი.

## როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

დახურულ ჭრილობებს, როგორც წესი ანტისეპტიკური დამუშავება არ სჭირდება. რაც შეგვიძლია გვაკეთოთ ეს არის ყინულის კომპრესის დადება სისხლჩაქცევის ადგილზე, რომ შემცირდეს სისხლის დენა შიგნით ქსოვილებში.

ცივის დადება ასევე ამცირებს შესიებას და ტკივილს. გაახვიეთ ყინულები ცელოფანში, შემდეგ ნაჭერში და დაადეთ დაზიანებულ ადგილზე 15-20 წუთი. შემდეგ აიღეთ ყინულიანი საფენი, დაზიანებული უბნიდან შეასვენეთ 20 წუთით და კვლავ დაადეთ. ასე გაიმეორეთ რამოდენიმეჯერ, 2-3 საათის განმავლობაში. არ ამოძრაოთ



კიდური თუ ეს იწვევს ტკივილს. მოათავსეთ დაზარალებული მოსვენებულ მდგომარეობაში, ეცადეთ შეუქმნათ კომფორტი, რომ არ მოხდეს დაზიანებული მიდამოს დამატებითი ზეწოლა ან ტრავმა სიარულის ან ფიზიკური დატვირთვის დროს.

## ღია ჭრილობები

ღია ჭრილობები კანზე შესაძლოა შეგვხვდეს თხელი ნაკაწრების ან ღრმა ჭრილობის სახით. ჭრილობიდან წამოსული სისხლის რაოდენობა დამოკიდებულია ჭრილობის მდებარეობასა და სიღრმეზე. გამოყოფენ ოთხი ტიპის ღია ჭრილობებს: აბრაზიას, ნაკვეთი, ნაფლეთ ჭრილობას და ნაჩხვლეტ ჭრილობას.

### აბრაზია

აბრაზია ყველაზე ხშირად გვხვდება, ეს არის კანის ისეთი დაზიანება, როცა რაიმე ბლაგვი საგნით ან ზედაპირით ხდება კანის გადახეხვა. მაგალითად



წაქცევის დროს მუხლების გადახეხვა. აბრაზიული ადგილი საჭიროა კარგად ჩამოვიბანოთ წყლითა და საპნით, შემდგომ დავამუშაოთ ანტისეპტიკურად. ამ დროს ზიანდება მხოლოდ ზედაპირული კაპილარები რაც იწვევს უმნიშვნელო სისხლდენას, რომელიც თავისით ჩერდება.

### ნაკვეთი ჭრილობა

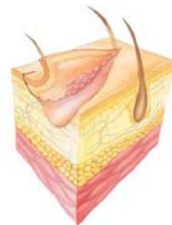
ნაკვეთი ჭრილობას იწვევს ბასრი საგნები როგორცაა მაგალითად დანის პირი, მაკრატელი ან გატეხილი მინა. იმის მიხედვით თუ რა სიღრმისაა ჭრილობა,



სისხლდენა შეიძლება იყოს სუსტი ან ძლიერი.

### ნაფლეთი ჭრილობა

ნაფლეთისებური ჭრილობა არის რბილი ქსოვილების მძიმე დაზიანება. ეს ხდება მაშინ, როდესაც კანის ან სხვა რბილი ქსოვილის ნაწილი მთლიანად ან



ნაწილობრივია მოწყვეტილი. ასეთი ტიპის ჭრილობა, ხშირად აზიანებს უფრო ღრმა რბილ ქსოვილებსაც, რაც საბოლოო ჯამში, მნიშვნელოვან სისხლდენას იწვევს. ზოგიერთ შემთხვევაში გარკვეული ძალის ზემოქმედების შედეგად შესაძლებელია სხეულს მთლიანად მოსცილდეს მისი ნაწილი, მათ შორის ძვალი, მაგალითად ხელის თითის მოწყვეტა.

## ნაჩხვლეტი

ნაჩხვლეტები როგორც წესი მამინ წარმოიქმნება როდესაც ბასრი ობიექტი, მაგალითად ლურსმანი, ჭიკარტი, ხიჭვი და ა.შ. ერჭობა სხეულს. ტყვიით მიყენებული ჭრილობაც



აღნიშნული ტიპის ჭრილობებს მიეკუთვნება. ასეთი ტიპის დაზიანებები არ იწვევს ძლიერ სისხლდენას, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც ზიანდება დიდი ზომის სისხლძარღვები. ბასრი ობიექტის საშუალებით, რომელიც ჩადის კანქვეშა რბილ ქსოვილში შესაძლოა სხეულში შეაღწიოს მიკრობებმა. აღნიშნულის გამო შეიძლება განვითარდეს სხვადასხვა ინფექციები.

### როდის დავრეკოთ 112-ზე

სასწრაფოდ დარეკეთ 112-ზე სერიოზული ღია ან დახურული ჭრილობის არსებობის დროს.

### როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

გაუწიეთ დაზარალებულს ზოგადი დახმარება ღია ჭრილობებთან მიმართებაში. სვეციფიკური სამედიცინო დახმარების საჭიროება დამოკიდებულია ჭრილობის სიმძიმეზე.

## ზოგადი დახმარება ღია ჭრილობების დროს

ღია ჭრილობის დროს ზოგადი დახმარება მოიცავს სისხლდენის შეჩერებას, ინფექციის შეჭრის თავიდან აცილებას, დოლბანდისა და ბინტის გამოყენებას.

### ინფექციის შეჭრის თავიდან აცილება

როდესაც კანის მთლიანობა დარღვეულია, საუკეთესო საშუალება ინფექციის შეჭრის თავიდან ასაცილებლად არის დაზიანებული ადგილის გასუფთავება. მსუბუქი ჭრილობის დროს სისხლდენის შემოწმების შემდეგ, ჭრილობის

ადგილი დაიბანეთ საპნით და შესაძლებლობის შემთხვევაში დაზიანებული მიდამო შეუშვირეთ ჭარბ გამდინარე წყალს, რათა გასუფთავდეს ნამტვრევებისა და მიკრობებისაგან. რაც შეეხება ღრმა ჭრილობებს, აღნიშნული ადგილების დაბანა არ არის მიზანშეწონილი, მანამდე სანამ არ მოხდება სამედიცინო პერსონალის ჩარევა, ვინაიდან ღრმა ჭრილობების დროს უფრო ინტენსიურია რბილი ქსოვილების დაზიანებები და სისხლდენა, შესაბამისად ამ დროს უფრო მნიშვნელოვანია სისხლდენის შეჩერებაზე ზრუნვა.

ზოგჯერ ჭრილობის საუკეთესოდ მოვლაც კი ვერ უზრუნველყოფს ინფექციის თავიდან აცილებას. თქვენ შეგიძლიათ ინფექციის შეჭრის ადრეული ნიშნები ამოიცნოთ. ჭრილობის გარშემო მიდამო სივდება და წითლდება. აღნიშნული მიდამო შეიძლება გახურდეს ან ტკივილისგან ათრთოლდეს. სერიოზულმა ინფექციებმა შეიძლება გამოიწვიოს ტემპერატურის მომატება. შეიძლება განვითარდეს წითელი ზოლი ჭრილობიდან გულის მიმართულებით. თუ ეს მოხდება, დაზარალებულმა აუცილებლად უნდა მიმართოს პროფესიულ სამედიცინო დაწესებულებას.

თუ სხეულზე შეამჩნევთ ინფექციის ნიშანს, ჭრილობის მიდამო შეინარჩუნეთ სუფთად, გაწმინდეთ იგი სუფთა, თბილი წყლით და გამოიყენეთ ანტიბიოტიკის საცხი, თუ დაზიანებულ პიროვნებას არ აქვს რაიმე ალერგია ან მგრძნობელობა მედიკამენტების მიმართ. ჭრილობაზე წასმული საცხი განაახლეთ ყოველ დღე.

## **როგორ დავადგინოთ საჭიროა თუ არა ჭრილობის გაკერვა**

შეიძლება რთული იყოს იმის განსაზღვრა ესაჭიროება ჭრილობას თუ არა გაკერვა. სამედიცინო დახმარების გამწევ პირს შეიძლება მოუწიოს ნაკერების დადება ჭრილობაზე თუ კანის კიდეები ვერ ერთდება, ჭრილობა მდებარეობს სახეზე, ან როდესაც ნებისმიერი ჭრილობა 1,5 სმ-ზე გრძელია.

ნაკერები აჩქარებს შეხორცების პროცესს, ამცირებს ინფექციის შეჭრის შესაძლებლობას და მინიმუმამდე დაყავს ნაიარვეის (ნაწიბურის) დარჩენის რისკი. ნაკერების დადება უნდა მოხდეს დაზიანებიდან რამდენიმე საათის განმავლობაში.



ნაკერების დადებას ხშირ შემთხვევაში მოითხოვს შემდეგი სახის დაზიანებები:

- სისხლდენა არტერიიდან ან სხვა შეუჭრებელი სისხლდენა
- ღია ჭრილობა, სადაც მოსჩანს კუნთები ან ძვლოვანი ქსოვილი, სახსრების მიდამოებში არსებული ჭრილობა, ფართო ზედაპირის მქონე ღია ჭრილობა, ან ჭრილობა რომელიც აზიანებს კუნთებს
- დიდი ზომის საგნით მიყენებული ღრმა ჭრილობა
- ადამიანის ან ცხოველის ნაკბენისგან მიყენებული ჭრილობა
- დაზიანებები, რომლებიც გაკერვის გარეშე, დატოვებენ შესამჩნევ იარას, განსაკუთრებით სახეზე

## ბინტისა და დოლბანდის გამოყენება

ყველა ტიპის ღია ჭრილობას ესაჭიროება გარკვეული სახის საფარი, სისხლდენის შეჩერებისა და ინფექციის შეჭრის თავიდან აცილების მიზნით. ასეთი ტიპის საფარი შეიძლება იყოს მრავალი სახის მათ შორის ბინტი და დოლბანდი.



დოლბანდი არის საფენი, რომელიც იდება პირდაპირ ჭრილობის ზედაპირზე, რათა შეიწოვოს სისხლი და თავიდან აგვაცილოს ბაქტერიების შეჭრა ჭრილობაში. დოლბანდი უნდა იყოს სტერილური, უმეტესად ფორებიანი, რათა ჰაერმა იმოდროს და არ მოხდეს ჭრილობის გადახურება. უფრო დიდი ზომის დოლბანდები გამოიყენება დიდი ჭრილობებისთვის ან ერთ მიდამოში არსებული რამდენიმე ჭრილობის დასაფარავად. ზოგიერთ დოლბანდს არ აქვს წებოვანი ზედაპირი, რათა არ მოხდეს მათი ჭრილობაზე დაკვრა.

წყალგაუმტარი დოლბანდი ჭრილობას იცავს ჰაერისა და წყლიდან ინფექციის შეჭრისაგან. ამგვარი დოლბანდი აგრეთვე სათანადო ინარჩუნებს ჭრილობაზე დადებულ მედიკამენტებს.

ბინტი არის მასალა, რომელიც გამოიყენება ჭრილობის შესახვევად. ბინტის დახმარებით, ჭრილობაზე დადებული დოლბანდი ინარჩუნებს თავის ადგილს, მოჭერის შედეგად წყდება სისხლდენა, ჭრილობა დაცულია მტვრისა და ინფექციისაგან. თქვენ შეიძლება შეიძინოთ ბევრი სახის ჭრილობის საფარი, მათ შორის:

- სხვადასხვა ზომის წებოვანი ლეიკოპლასტიკი (მაგალითად სანტავიკი) - წებოვან ლენტის ცენტრალურ ნაწილში დამაგრებული პატარა ზომის მარლის ნაჭერი, რომელიც მსუბუქი ჭრილობებისთვის გამოიყენება.
- ბინტის მსხვილი კომპრესი, რომელზეც დამაგრებულია რბილი საფენები. განკუთვნილია ძლიერი სისხლდენის შესაჩერებლად და როგორც წესი სტერილურ პაკეტში არის განთავსებული.
- დახვეული ბინტი, რომელიც როგორც წესი მარლის ნაჭრისგან მზადდება. იგი შეიძლება იყოს სხვადასხვა სიგანის 2,5-30 სმ-მდე, სიგრძით კი 4-9 მ-მდე. ვიწრო ბინტი გამოიყენება ხელის ან მაჯის შესახვევად. საშუალო სიგანის ბინტი მკლავის ან მუხლის შესახვევად, ხოლო უფრო მსხვილი კი ფეხის გადასახვევად.

დახვეული ბინტის გამოყენებისას იმოქმედეთ შემდეგი წესების შესაბამისად:

- შეამოწმეთ ჭრილობის მიმდებარე ადგილების მგრძობელობა, სითბოუნარიანობა, ფერი, ზედა და ქვედა კიდურები განსაკუთრებით თითები, ვიდრე გადაახვევდით ბინტს.
- აწიეთ დაზიანებული ადგილი მხოლოდ მაშინ, თუ არ ვარაუდობთ ძვლის მოტეხილობის არსებობას და თუ ასეთი ქცევა დაზარალებულისთვის არ იწვევს დიდ ტკივილს.
- შემოახვიეთ ბინტი სხეულის დაზიანებულ ნაწილს ისე რომ დოლბანდი მთლიანად დაიფაროს და გადაცდეს რამდენიმე სანტიმეტრით. შემდგომ შეკარით ან დააწებეთ ბინტი ისე რომ მყარად დაფიქსირდეს.
- ბინტით არ დაფაროთ ფეხის ან ხელის თითები, ასეთ შემთხვევაში თქვენ შეგეძლებათ მიხვდეთ რამდენად მტკიცეაა შემოხვეული ბინტი. თუ დაზარალებულს ფეხის ან ხელის თითები გაუფერმკრთალდება, გაულურჯდება ან გაუნაცრისფრდება ნიშნავს, რომ ბინტი ზედმეტადაა მოჭერილი და საჭიროებს ცოტა მოშვებას.

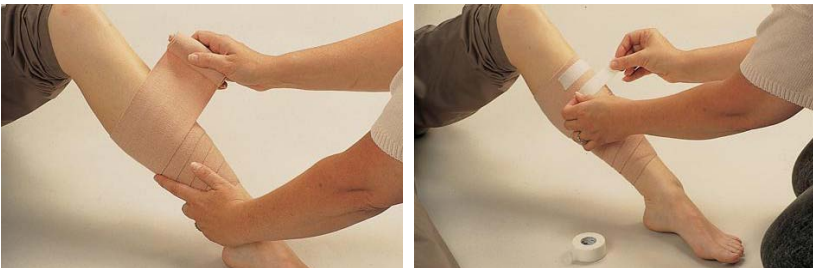




- თუ სისხლი გამოჟონავს დაამატეთ ახალი საფენები და ახალი ბინტი შემოახვიეთ ისე რომ არ მოხსნათ პირველად დადებული დოლბანდი, ვინაიდან ამ უკანაკსნელის გამოძრავებამ შეიძლება ხელი შეუშალოს კოლტის წარმოქმნას და განაახლოს სისხლდენა.

### ელასტიური ბინტი

ელასტიური დასახვევი ბინტი შექმნილია, რათა კიდური შეინარჩუნოს მუდმივ მჭიდრო, უძრავ მდგომარეობაში. აღნიშნული ტიპის ბინტების სიგანე 5-დან 15 სმ-მდე მერყეობს. პირველი ნაბიჯი ელასტიური დასახვევი ბინტის გამოყენების დროს არის სწორი ზომის შერჩევა: როგორც ზემოხსენებულ შემთხვევებში ასეთ დროსაც, ვიწრო ბინტი გამოიყენება ხელის ან მჯის შესახვევად, საშუალო სიგანის მკლავის ან მუხლის, ხოლო განიერი კი ფეხის შესახვევად.



ელასტიური ბინტის ჭრილობის მიდამოში სწორად შემოხვევა ხელს უწყობს დაზიანებული ადგილის დასიების თავიდან აცილებას, თუმცა ამ ყველაფრის არასწორად გაკეთებამ შეიძლება გამოიწვიოს სისხლის მიმოქცევის შეზღუდვა, რაც არამარტო მტკივნეულია, არამედ რბილი ქსოვილების დაზიანებამდეც შეიძლება მიგვიყვანოს.

ელასტიური დასახვევი ბინტის გამოსაყენებლად:

- ბინტი ისე შემოახვიეთ კიდურზე, რომ თითოეული ხვეული წინას ნაწილობრივ ფარავდეს.
- შეხვევის დროს საჭიროების შემთხვევაში ფრთხილად დაჭიმეთ ბინტი.
- შეამოწმეთ რამდენად მოხერხებულადაა შეხვეული ჭრილობა. ასეთ დროს თითი იოლად უნდა გადიოდეს ბინტის ქვეშ, თუმცა არა ზედმეტად თავისუფლად.
- ელასტიური ბინტის გამოყენების შემდეგ ყოველთვის შეამოწმეთ ჭრილობის ზედა და ქვედა მიდამოს მგრძობელობა, ტემპერატურა და ფერი, განსაკუთრებით ფეხისა და ხელის თითების.

## მსუბუქი ღია ჭრილობის მოვლა

მსუბუქი ღია ჭრილობის დროს (მაგალითად ნაკაწრი) ადგილი აქვს მხოლოდ პატარა დაზიანებებს და სისხლდენაც მინიმალურია.

ასეთ შემთხვევაში, მიჰყევით შემდეგ ინსტრუქციებს:

- გამოიყენეთ დამცავი საშუალება თუ ადგილზე მოიპოვება, გაიკეთეთ სამედიცინო ხელთათმანი და დააფინეთ სტერილური დოლბანდი ჭრილობაზე.
- ეცადეთ რამდენიმე წუთის განმავლობაში ნაკაწრზე დაწოლით შეაჩეროთ სისხლდენა.
- ჭრილობა გულმოდგინედ გაასუფთავეთ წყლითა და საპნით. თუ შესაძლებელია ნაკაწრზე 5 წუთის განმავლობაში იდინოს სუფთა, თბილმა, გამდინარე ონკანის წყალმა.
- დაამუშავეთ ჭრილობის ირგვლივ კანი სპირტში დასველებული ბინტით.

- ქრილობაში ჩაასხით წყალბადის ზეჟანგის რამოდენიმე წვეთი და გაამშრალეთ სტერილური ბინტი.
- გამოიყენეთ ანტიბიოტიკის შემცველი მალამო, თუ დაზარალებულს არ აქვს რაიმე ალერგია ან მგრძნობელობა მედიკამენტებისადმი.
- სტერილური დოლბანდი დააფარეთ ქრილობას და შეახვიეთ, რათა შეინარჩუნოთ ტენიანობა და თავიდან აიცილოთ გამომშრობა.

## ღრმა ღია ჭრილობის მოვლა

ღრმა ღია ჭრილობა იწვევს რბილი ქსოვილის სერიოზულ დაზიანებებს და მკაცრ სისხლდენას. ასეთ შემთხვევაში აუცილებელია დაუყოვნებლივი რეაგირება. მიჰყევით შემდეგ მითითებებს:

- გაიკეთეთ სამედიცინო ხელთათმანები. თუ არსებობს სისხლის შეშხეფების საფრთხე, შეიძლება დაგჭირდეთ სათვალისა და სახის დამცავი საშუალებების გამოყენება.
- აკონტროლეთ სისხლდენა:
  - ქრილობა დაფარეთ დოლბანდით და მაგრად დააჭირეთ ქრილობაზე ხელი, სანამ სისხლდენა არ შეჩერდება.
  - შემოახვიეთ ბინტი მტკიცედ დოლბანდისა და ქრილობის გარშემო, რათა მოხდეს ქრილობაზე ზეწოლის შენარჩუნება და დოლბანდი დარჩეს ჩვენს მიერ მოთავსებულ ადგილას. თუ სისხლი ჟონავს ბინტიდან, არ მოხსნათ ეს უკანასკნელი, არამედ დაამატეთ ახალი ნახვევი და უფრო გააძლიერეთ ქრილობაზე ზეწოლა.
- განაგრძეთ პიროვნების მდგომარეობის კონტროლი. დააკვირდით ისეთ ნიშნებს, რაც მიუთითებს დაზარალებულის ჯანმრთელობის გაუარესებაზე, მაგალითად უფრო სწრაფი ან პირიქით შენელებული სუნთქვა, კანის ფერის ცვლილება და დაღლილობა და სხვა.
- იზრუნეთ რათა დაზიანებული ადამიანი არ გაცივდეს ან პირიქით ზედმეტად არ გადახურდეს
- დაეხმარეთ რათა პიროვნება მოთავსდეს კომფორტულად, მისთვის სასურველ პოზაში.

- დახმარების გაწევის შემდეგ დაიბანეთ ხელები, იმისდა მიუხედავად იყენებდით თუ არა სამედიცინო ხელთათმანებს.

## ლახტის გამოყენება როდესაც სამედიცინო პერსონალი აგვიანებს

ლახტი არის მკლავის ან ფეხის გარშემო შემოხვეული მჭიდრო ზონარი იმ მიზნით, რომ მოუჭიროს სისხლძარღვებს და შეაჩეროს სისხლის ჭრილობიდან დინება. პოტენციური საზიანო ეფექტის შესაძლებლობის არსებობის გამო, ლახტი გამოყენებული უნდა იყოს, როგორც უკანასკნელი საშუალება სამედიცინო დახმარების დაგვიანების შემთხვევაში, როდესაც პირდაპირ ხელით დაჭერა არ აჩერებს სისხლდენას ან ამ უკანასკნელს ვერ ახორციელებთ სათანადო დონეზე, მაშინ აუცილებელია ლახტის გამოყენება.

ლახტის გამოყენება ასევე მიზანშეწონილია იმ დროს, როდესაც ფიზიკურად ვერ ეხებით ჭრილობას, როდესაც სახეზეა რამდენიმე ჭრილობა, ან როდესაც დაზიანების ადგილი იმდენად დიდია რომ პირდაპირი ზეწოლის განხორციელება შეუძლებელია. ზოგადად მიიჩნევა, რომ ლახტის გამოყენება მოითხოვს გარკვეულ გამოცდილებას და სამედიცინო ცოდნის დონეს. არსებობს რამდენიმე განსხვავებული წარმოების ლახტები.

ზოგადად ლახტი გამოიყენება ძლიერი სისხლდენის (არტერიული) არსებობის შემთხვევაში, ლახტი უნდა დავადოთ ჭრილობის ზედა ნაწილში და არ უნდა გავამოძრაოთ მას შემდეგ რაც დავამაგრებთ.

ლახტის მაგივრობა ასევე შეიძლება გასწიოს ბინტმა, რომელიც 9 სმ სიგანისაა და 6-8 ფენისაგან შედგება.

ლახტის დადებისას იხელმძღვანელებთ შემდეგი წესებით:

- კიდურებიდან სისხლდენისას ლახტი ედება ჭრილობის ზემოთ. ხელზე მკლავის მიდამოში, ხოლო



ფეხზე ბარძაყის მიდამოში.

- ლახტის დადება არ შეიძლება შიშველ კანზე, აუცილებლად დაფარეთ ადგილი რაიმე ნაჭრით ან ბინტის საფენით.
- ლახტის დადებისას ვაკეთებთ ერთ ჩვეულებრივ კვანძს, ზემოდან ვადებთ მყარ წვრილ საგანს და ვაფიქსირებთ მეორე კვანძით (ანუ ვქმნით ბერკეტს). ბერკეტის ნელი ტრიალის საშუალებით ვუჭერთ ლახტს მანამ, სანამ არ შეჩერდება სისხლდენა.
- სისხლდენის შეჩერების შემდეგ ლახტზე ან ხელზე ვაწერთ ლახტის დადების დროს.
- ლახტი შეიძლება გავაჩეროთ კიდურზე მაქსიმუმ ერთი საათით.
- ლახტის შესხნა უნდა მოხდეს ნელ-ნელა, ხოლო განმეორებით დადება შესაძლებელია ძველი ლახტის ზემოთ ახალ უბანზე იგივე პრინციპით.

## დამწვრობა

დამწვრობა არის რბილი ქსოვილების სპეციფიური დაზიანება. დამწვრობის დროს საფრთხე ექმნება კანის ზედაპირს ან მთლიანად კანს, ცხიმოვანი შრის, კუნთებისა და ძვლის ჩათვლით.

დამწვრობის სიმძიმე განისაზღვრება იმით, თუ რამდენად ღრმაა იგი. ძირითად გამოყოფენ დამწვრობის 3 ხარისხს: I ხარისხის (ზედაპირული), II ხარისხის (ნახევრად ღრმა) და III ხარისხის (ღრმა დამწვრობა). დამწვრობის კლასიფიკაცია შეიძლება მოვახდინოთ აგრეთვე შემდეგი ნიშნების მიხედვით: სიცხისგან გამოწვეული დამწვრობა (თერმული), ქიმიური, ელექტრო ან რადიაციული (მაგალითად მზისგან).

კრიტიკული დამწვრობის დროს საჭიროა სასწრაფო სამედიცინო დახმარება. ასეთი დამწვრობა პოტენციურად სიცოცხლისთვის საშიშია, მან აგრეთვე შესაძლოა გამოიწვიოს მუდმივი დაზიანებები (დაინვალიდება და ა.შ.). სამწუხაროდ, ხშირად ადამიანისთვის მწელი ამოსაცნობია თუ რამდენად კრიტიკულია დამწვრობის ხარისხი.

ზედაპირული, I ხარისხის დამწვრობაც კი შესაძლოა სიცოცხლისთვის სახიფათო იყოს, თუ დაზიანებული ზედაპირის ფართობი ძალიან დიდია.



დამწვრობის სიმძიმე არ უნდა განვსაზღვროთ დაზარალებულის ტკივილის სიძლიერით, ვინაიდან ზოგიერთ შემთხვევაში შესაძლოა დამწვრობამ ნერვიული დაბოლოებები დააზიანოს და ამის გამო ტკივილს დაზარალებული არც ისე ძლიერად გრძნობოდეს, თუმცა რეალურად საშიშ მდგომარეობასთან გვექონდეს საქმე.

### **რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება**

დამწვრობის ნიშნები განსხვავდება იმის მიხედვით თუ რომელი ხარისხისაა დამწვრობა:

- I ხარისხის დამწვრობა
  - დამწვარია მხოლოდ კანის ზედა ფენა. ახასიათებს სიწითლე და გამომშრობა. როგორც წესი მტკივნეულია და შესაძლოა დამწვარი ადგილი შესივდეს. ხშირ შემთხვევებში 1 კვირის ვადაში ხორცდება, ნაიარევის დარჩენის გარეშე.
- II ხარისხის დამწვრობა
  - დამწვარია კანის ზედაპირული შრეები. ახასიათებს სიწითლე, შესიება და როგორც წესი მტკივნეულია. ხშირად ჩნდება წყლულები, რომელიც შესაძლოა გასკდეს და დაიღვაროს სითხე.
- III ხარისხის დამწვრობა
  - დამწვარია კანის ყველა შრე, აგრეთვე ყველა ან რამდენიმე კანქვეშა ქსოვილი, როგორცაა ცხიმი, კუნთი, ძვლები ან ნერვები. ღრმა დამწვრობის დროს კანი ხდება მოყავისფრო ან მოშავო ფერის, საიდანაც რბილი ქსოვილის შიდა ფენა თეთრად მოჩანს. ასეთი დამწვრობა შეიძლება იყოს ძალიან მტკივნეული ან უმტკივნეულო.

### **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

თქვენ უნდა დარეკოთ 112-ზე თუ:

- დამწვრობა-მიღებულ პიროვნებას უჭირს სუნთქვა.
- დამწვრობა ფარავს სხეულის ერთზე მეტ ნაწილს ან დიდ ზედაპირზეა გავრცელებული.
- ვარაუდობთ, რომ დამწვრობა ეხება სასუნთქ გზებს (მაგალითად პირის ღრუს ან ცხვირს).
- დამწვრობა თავის, კისრის, ხელების, ფეხების ან სასქესო ორგანოების არეშია მიღებული.
- ღრმა დამწვრობისას, თუ დაზიანებული 5 წლამდე ასაკისა ან 60 წელზე მეტის.
- დამწვრობა გამოწვეულია ქიმიური ნივთიერებებისგან, აფეთქებით ან ელექტროენერგიის ზემოქმედებით.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

დამწვრობის დროს დახმარების წესები დამოკიდებულია დამწვრობის ხარისხზე.

### **მაღალი ტემპერატურით გამოწვეული - თერმული დამწვრობა**

ასეთ დროს უნდა ვიმოქმედოთ შემდეგი წესებით:

- გადაიყვანეთ დაზარალებული დამწვრობის წარმოშობის წყაროდან მოშორებით.
- შეამოწმეთ ხომ არ არსებობს სიცოცხლისთვის საშიში გარემოებები.
- რაც შეიძლება სწრაფად გააგრილეთ დამწვრობის ადგილი, წყლის დიდი, გამდინარე ნაკადით, სანამ ტკივილი არ განელდება.
- დამწვრობა დაფარეთ სტერილური დოლბანდით, ისე რომ ზედმეტად არ მოუჭიროთ.
- დაიცავით დაზარალებული გაციების ან გადახურებისგან.



- დამშვიდეთ დაზიანებული პიროვნება.
- არ გამოიყენოთ ცინული ან ცინულიანი წყალი დამწვრობისას, ვინაიდან ასეთმა საშუალებებმა შესაძლოა გამოიწვიოს ტემპერატურის სწრაფი დაცემა და ქსოვილების დაზიანება.
- არ შეეხოთ დამწვრობას რაიმე სხვა საგნით, გარდა სუფთა დოლბანდისა.
- არ მოაცილოთ დამწვრობის ადგილას მიკრული მატერია.
- არ ეცადოთ გაწმინდოთ ღრმა დამწვრობა.
- არ გახეთქოთ დამწვრობისას წარმოქმნილი წყლულები.
- არ გამოიყენოთ რაიმე სახის მალამო ღრმა დამწვრობის დროს.

დამწვრობისას ძალიან რთულია ადამიანის სხეულის ტემპერატურის რეგულირება, შესაბამისად დაზიანებული პიროვნება შესაძლოა ადვილად გაცივდეს. სხეულის ტემპერატურის შესანარჩუნებლად, უზრუნველყავით რომ დაშავებული, იყოს თბილად. გახსოვდეთ, დამწვრობისას გაცივებამ შეიძლება გამოიწვიოს ჰიპოთერმია რაზეც აუცილებელია ყურადღების გამახვილება თუ შესაძლებელია დამწვრობის გაგრილებასთან ერთად პარალელურად აკონტროლოთ სხეულის ტემპერატურა.

## ქიმიური დამწვრობა

ქიმიური დამწვრობის დროს უნდა გვახსოვდეს, რომ ქიმიური ნივთიერება სხეულზე განაგრძობს წვას, ამიტომ თქვენ რაც შეიძლება მალე უნდა მოაცილოთ ეს ნივთიერება დაზიანებულის სხეულს. ქიმიური დამწვრობის შემთხვევაში იმოქმედეთ შემდეგი წესებით (ინსტრუქციით):

- თუ დამწვრობა გამოიწვია მშრალმა ქიმიურმა ნივთიერებამ, მოაშორეთ ეს უკანასკნელი ხელთათმანის ან პირსახოცის გამოყენებით, ასევე დაზარალებულის სხეულს მოაცილოთ ნებისმიერი ქსოვილი, რომელიც ასეთი ნივთიერებითაა დასვრილი. სიფრთხილე





გამოიჩინეთ დამწვარი ადგილის წყლით დაბანისას, რათა ქიმიური ნივთიერება არ მოხვდეს თქვენს სხეულზე ან არ გადაიტანოთ იგი დაზარალებულის სხეულის სხვა ნაწილზეც.

- დაახლოებით 20 წუთის განმავლობაში ან სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე გააგრძელეთ გამდინარე წყლის დიდი ნაკადით.
- თუ ქიმიური დამწვრობა შეეხო თვალის მიდამოს, დაბანეთ იგი სამედიცინო პერსონალის მოსვლამდე. ამისათვის დაზარალებულს დაახრევინეთ თავი ისე, რომ წყლის ნაკადის მიშვებისას დაზიანებული თვალი უფრო ქვემოთ აღმოჩნდეს, ვიდრე ჯანმრთელი, შესაბამისად თავიდან აიცილოთ ამ უკანასკნელის დასველება.
- შესაძლებლობის შემთხვევაში, შემდგომი ქიმიური რეაქციის თავიდან ასაცილებლად, გახადეთ დაზარალებულს ტანისამოსი, რომელსაც ქიმიურ ნივთიერებებთან შეხება ჰქონდა;

გახსოვდეთ, რომ ქიმიური დამწვრობისას დახმარების აღმოჩენისას ნივთიერების გარკვეული ნაწილი შეიძლება თქვენც შეისუნთქოთ, რამაც შესაძლოა გამოიწვიოს სასუნთქი გზების და ფილტვების დაზიანება.

## ელექტრო დამწვრობა

თუ მოგიწევთ ელექტრო-დამწვრობით დაზიანებული ადამიანის დახმარება, მოიქეციეთ შემდეგნაირად:

- არასდროს მიუახლოვდეთ პიროვნებას, ვიდრე არ დარწმუნდებით, რომ ამ უკანასკნელს აღარ აქვს შეხება დენის წყაროსთან.
- გამორთეთ ელექტრო ენერჯის წყარო და ყურადღება მიაქციეთ სიცოცხლისთვის საშიში გარემოებების არსებობას.
- დარეკეთ 112-ზე. ნებისმიერ ადამიანს, რომელმაც მიიღო ელექტრო დამწვრობა ესაჭიროება შეფასება სამედიცინო პერსონალის მხრიდან, რათა დადგინდეს დაზიანების გავრცელების არე და სიმძიმე.



- გახსოვდეთ, რომ ელექტრო დამწვრობამ შეიძლება მიგვიყვანოს გულისა და სუნთქვის გაჩერებამდე. ამიტომ მზად იყავით გულის არაპირდაპირი მასაჟის ან ხელოვნური სუნთქვის ჩასატარებლად.
- მოძებნეთ ჭრილობის დასაწყისი და დაბოლოება და განახორციელეთ შესაბამისი მოქმედებები დახმარების მიზნით.
- გახსოვდეთ, რომ ნებისმიერი პირი, რომელსაც მიღებული აქვს ელექტრო დამწვრობა, საჭიროებს სამედიცინო დახმარებას.

დამატებითი ინფორმაცია ელექტროტრამვის შესახებ იხილეთ დანართ 2-ში.

## რადიაციული დამწვრობა

რადიაციული დამწვრობის მკურნალობა ხდება თერმული დამწვრობის მსგავსად. ყოველთვის გააგრძელეთ დამწვრობის ადგილი და იზრუნეთ შემდგომი დაზიანების თავიდან ასაცილებლად, უპირველეს ყოვლისა გადაიყვანეთ დაზარალებული რადიაციის წყაროდან მოშორებით.



## დამწვრობის თავიდან აცილება

- სიცხისგან გამოწვეული დამწვრობის თავიდან ასაცილებლად საჭიროა გამოიჩინოთ სიფრთხილე ცეცხლსა და სხვა სიცხის წყაროსთან ურთიერთობისას.
- ქიმიურ დამწვრობას აირიდებთ თუ უცხო ნივთიერებების გამოყენებისას გამოიჩინეთ სიფრთხილეს და მიჰყევით შესაბამის ინსტრუქციებს.
- იმისთვის რომ აიცილოთ ელექტრო დამწვრობა სიფრთხილე გამოიჩინეთ ელექტრო ხაზებსა და ელექტრო აღჭრუვილობასთან ურთიერთობისას და ჭექა ქუხილის დროს ნუ იმოდრავებთ ღია ცის ქვეშ.
- მზის დამწვრობას არ მიიღებთ თუ შეიმოსებით შესაბამისად და გამოიყენებთ მზისგან დამცავ ლოსიონს.

## განსაკუთრებული სიტუაციები და დაზიანებები

განსაკუთრებული ტიპის დამწვრობებს ესაჭიროება სპეციალური ყურადღება და მოვლა. ასეთი სიტუაციებს მიეკუთვნება: დაჯახების შედეგად მიღებული დაზიანებები, სხეულის ნაწილების მოწყვეტა/ამპუტაცია, ორგანიზმში რაიმე ობიექტის ჩარჩენა, ასევე პირის ღრუს, ცხვირის, ტუჩის, კერდისა და მუცლის არეში არსებული დაზიანებები.

## დაჯახების შედეგად მიღებული დაზიანებები

ასეთი ტიპის დაზიანებებმა შესაძლოა სერიოზულად დააზიანოს სხეულის სიღრმეში არსებული რბილი ქსოვილები, გამოიწვიოს დაღურჯება, სისხლდენა, რბილი ქსოვილების გაგლეჯა, მოტეხილობები, შოკი და შინაგანი ორგანოების მრავლობითი დაზიანებები. სიცოცხლისთვის საშიში მდგომარეობის არსებობისას დარეკეთ აუცილებლად 112-ზე. დაზარალებულს გაუწიეთ დაზიანების შესაბამისი დახმარება და იზრუნეთ შოკური მდგომარეობის თავიდან ასაცილებლად.

## სხეულის მოწყვეტილი ნაწილები

თუ დაზარალებულს სხეულის რაიმე ნაწილი აქვს მოგლეჯილი დარეკეთ 112-ზე, შემდეგ ეცადეთ მოწყვეტილი ნაწილი იზოვოთ და პოვნის შემთხვევაში შეახვიეთ იგი სტერილურ ბინტში ან ნებისმიერ სუფთა ქსოვილში. შემდგომ მოათავსეთ აღნიშნული ნაწილი პარკში და დალუქეთ. შეინარჩუნეთ სხეულის ნაწილი და დალუქული პარკი გრილად შემდეგნაირად, მოათავსეთ იგი უფრო დიდ პარკში და წყლისა და ყინულის ნარევიში. არ გამოიყენოთ მხოლოდ ყინული ან მშრალი ყინული გასაციებლად. სხეულის მოწყვეტილი ნაწილი მიიტანეთ საავადმყოფოში, ვინაიდან ექიმებმა შესაძლოა კვლავ მიაკერონ იგი დაზარალებულის სხეულს.

## დაზარალებულის სხეულში არსებული საგანი

თუ რაიმე საგანი ჩარჩენილია დაზარალებულის სხეულში, მაგალითად დანა, ან მინის ან მეტალის ნამსხვრევი, არ ამოიღოთ იგი. თვითნებურად შემოახვიეთ ასეთ ადგილს რამდენიმე ქსოვილი, რათა უცხო საგანი შენარჩუნდეს უძრავად.

თუ მხოლოდ კანის ზედაპირზეა რაიმე ნატეხი, იგი შეიძლება პინცეტით ამოვიღოთ. მას შემდეგ რაც უცხო სხეულს პინცეტით ამოვიღებთ, ჭრილობა აუცილებლად უნდა გავასუფთაოთ წყლითა და საპნით, შემდეგ კი მივუშვათ გამდინარე წყლის ნაკადი დაახლოებით 5 წთ-ის განმავლობაში. ჭრილობის გაშრობის შემდეგ, ჭრილობა დაამუშავეთ წრაღბადის ზეჟანგით და დაადეთ დოლბანდი, რათა შეინარჩუნოთ სისუფთავე. თუ რაიმე საგნის ნატეხი მოხვედრილია დაზარალებულის თვალში, არ შეეცადოთ მის ამოღებას, არ გაამოდროთ იგი დროულად, დარეკეთ 112-ზე შესაბამისი დახმარების აღმოსაჩენად.



## ცხვირის დაზიანება

ცხვირის დაზიანებები, როგორც წესი გამოწვეულია რაიმე ბლაგვი საგნის დარტყმით, რაც იწვევს სისხლდენას. მაღალმა წნევამ ან სიმაღლის ცვალებადობამაც შესაძლოა გამოიწვიოს ცხვირიდან სისხლდენა. სისხლდენის შესაჩერებლად სთხოვეთ დაზარალებულს თავი ოდნავ წინ



გადმოხაროს და ცხვირზე ნესტოებს მოუჭიროს თითებით დაახლოებით 10 წუთის განმავლობაში. თუ ეს არ შეაჩერებს სისხლდენას, დაადეთ დაზარალებულს მაშინ ყინულიანი პარკი ცხვირის ძგიდესთან, თუმცა გახსოვდეთ, რომ ყინული პირდაპირ კანს არ უნდა დაადოთ, ვინაიდან ამან შესაძლოა გამოიწვიოს რბილი ქსოვილების დაზიანება. შესაბამისად ამ მეთოდის გამოყენებისას კანსა და ყინულის პარკს შორის განათავსეთ რაიმე ქსოვილი. სისხლდენის შეუჩერებლობის ან შებრუნების შემთხვევაში, ან როდესაც დაზარალებული აღნიშნავს, მაღალი წნევების არსებობას, მიმართეთ დახმარებისთვის სამედიცინო პერსონალს.

## დაზიანებები პირის ღრუს არეში

ასეთი ტიპის დაზიანებების დროს, თქვენ უნდა გაარკვიოთ შეუძლია თუ არა პიროვნებას სუნთქვა. პირის ღრუში სისხლდენამ ან კბილის მოტეხვამ შესაძლოა გადაკეტოს სასუნთქი გზები.

თუ პიროვნება სუნთქავს და თქვენ არ ვარაუდობთ, რომ საქმე გვაქვს თავის, ზურგის ან კისრის სერიოზულ ტრავმასთან, მოათავსეთ დაზარალებული მჯდომარე მდგომარეობაში ოდნავ წინ დახრილი თავით. ასეთ დროს პირის ღრუში არსებულ სისხლს მიეცემა საშუალება რომ გამოვიდეს გარეთ. დარეკეთ 112-ზე.

## ტუჩის დაზიანებები

ტუჩის დაზიანების დროს მოათავსეთ დახვეული ბინტის ნაჭერი დაზიანების ადგილზე კბილებს შორის. იგივე შეიძლება გაკეთდეს ენიდან სისხლდენის დროსაც. ხსენებულ შემთხვევებში ცივის დადება ამცირებს შესიებას და ტკივილს დაუყოვნებლივ. დარეკეთ 112-ზე.



## კბილის დაზიანებები

თუ ადამიანს კბილი ამოუვარდა ან მოტყდა აკონტროლეთ სისხლდენა და შეინახეთ ამოვარდნილი კბილი, ვინაიდან იგი შეიძლება ხელმეორედ ჩაისვას თუ მივმართავთ ყბა-სახის ქირურგიის განყოფილებას ტრავმიდან 12 საათის განმავლობაში

თუ დაზარალებული პიროვნება გონზეა და ურთიერთობაში შემოდის, გამოურეცხეთ პირის ღრუ ცივი, გამდინარე წყლით. სისხლდენის კონტროლის მიზნით შეგიძლიათ ამოვარდნილი კბილის ადგილას დაადოთ სტერილური საფენი და სთხოვოთ კბილით კბილზე დააწვეს. ამოვარდნილი კბილის შესანარჩუნებლად მოათავსეთ იგი ცივ წყალში.

## კბილის ტკივილი

კბილის ტკივილისას ცივზე ან ტკბილზე, სწრაფად შეწყვიტეთ ცივის ან ტკბილის მიღება, გამოივლეთ პირის ღრუ თბილი წყლით და ტკივილი რამოდენიმე წუთში გაივლის. დროულად მიმართეთ ექიმ სტომატოლოგს, რადგან ეს ნიშანია კბილის დაზიანების, რაც უსათუოდ გართულდება კბილის ნერვის ანთებით და რამოდენიმე დღეში დაგეწყებათ ღამის შეტევითი ხასიათის მწვავე ტკივილები. ასეთ დროს მიიღეთ ტკივილგამაყუჩებელი და მიმართეთ სტომატოლოგს მეორე დღითვე, რათა კბილს უმკურნალონ. ხანგრძლივად ტკივილგამაყუჩებლების მიღება არ შეიძლება, რადგან ამ დროს ანთება გადადის კბილის ფესვიდან ყბის ძვალზე და რამოდენიმე დღეში შეიძლება გამოიწვიოს ლოყის ან ყბის შესიება (ჩირქოვანი ანთება), რომელიც უკვე მოითხოვს აუცილებელ ქირურგიულ ჩარევას. თუ დაზიანებულ კბილს დროულად არ უმკურნალებთ შესაძლებელია უფრო გართულდეს: იგრძნოთ სისუსტე, თავის ტკივილი და მოიმატოს ტემპერატურამ.

## გულ-მკერდის არის დაზიანებები

გულ-მკერდის არე ტანის ზედა ნაწილში მდებარეობს. იგი 12 წყვილი ნეკნითაა შემოსაზღვრული, საიდანაც 10 წყვილი წინა მხრიდან მიმაგრებულია მკერდის ძვალზე, უკნიდან ხერხემალზე, ხოლო დანარჩენ 2 წყვილ ნეკნს „მოტივტივე ნეკნები“ ეწოდება, ვინაიდან ისინი მიმაგრებულია მხოლოდ ხერხემალზე. ნეკნები, მკერდის ძვალი და ხერხემალი იცავს შინაგან ორგანოებს, როგორცაა გული, ძირითადი სისხლძარღვები, ფილტვები და სხვა. გარე ფაქტორების მექანიკური ზემოქმედებისგან.

ტრავმების დროს სიკვდილიანობის ძირითადი მიზეზი გულ-მკერდის დაზიანებაა. მკერდის არის დაზიანება შეიძლება გამოიწვიოს სხვადასხვა მიზეზმა, მაგალითად ავტოავარიამ, დაცემამ, სპორტულმა ტრამვამ, ან რაიმე ბასრ ობიექტთან შეჯახებამ. ძლიერი ტრამვების შემთხვევაში შეიძლება დაზიანდეს როგორც გულ-მკერდის ღრუს შემოსაზღვრელი ძვლები, ასევე ღრუში არსებული სხვადასხვა ორგანოებიც.



გულ-მკერდის ჭრილობა შესაძლებელია იყოს როგორც ღია ისე დახურული. დახურული ჭრილობის დროს კანი არ არის დაზიანებული. ასეთი ჭრილობა ხშირ შემთხვევაში გამოწვეულია რაიმე ბლავგ ობიექტთან შეჯახებით. ღია ჭრილობა გულისხმობს შემთხვევას, როდესაც ბასრი საგნები, როგორებიცაა დანა ან ტყვია, შეაღწევენ მკერდის არეში. ასევე მოტეხილმა ნეკნმა შეიძლება კანი გაარღვიოს და გამოიწვიოს ღია ჭრილობა.

ნეკნების მოტეხილობას ძირითადად იწვევს გულ-მკერდის არეზე პირდაპირი ზეწოლა.

მკერდის არეში არსებული ღია ჭრილობა შესაძლოა იყოს როგორც უმნიშვნელო ისე სიცოცხლისთვის საშიში. დანითა თუ სხვა ბასრი საგნით ან ტყვიით დაჭრის დროს შესაძლოა დაზიანდეს ნებისმიერი შინაგანი ორგანო, მათ შორის ფილტვები. ღია ჭრილობისას არსებული ხვრელიდან ჰაერმა შეაღწიოს მკერდის არეში. ხოლო ჰაერის შესვლა გულმკერდში ხელს შეუშლის ფილტვებს ნორმალურად ფუნქციონირებას და შესაბამისად საფრთხეს შეუქმნის ადამიანის სიცოცხლეს.

აღნიშნული ტიპის ჭრილობა იწვევს მწვავე შიდა და გარე სისხლდენებს. გულ-მკერდის არის ტყვიით ან რაიმე ბასრი საგნით დაზიანება წარმოადგენს სიცოცხლისთვის საშიშ მდგომარეობას. თუ ჭრილობა შეაღწევს ნეკნებამდე, ჰაერს შეეძლება თავისუფლად მოძრაობა ორგანიზმში და მის გარეთ, შესაბამისად ადამიანს გაუჭირდება ნორმალურად სუნთქვა. ყოველი სუნთქვის განხორციელებისას გაიგონებთ სპეციფიურ ხმას. ასეთი ხმა მიუთითებს გულმკერდის არეში არსებულ დაზიანებებზე. სათანადო მკურნალობის გარეშე პიროვნების მდგომარეობა გაუარესდება. დაზიანებული ფილტვები ფუნქციონირებას შეწყვეტენ და სუნთქვა თანდათან შეუძლებელი გახდება.



## **რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება**

გულ-მკერდის ღრმა დაზიანების ნიშნებს მიეკუთვნება:

- სუნთქვის გამწვანება.
- ჭრილობის არეში მწვავე ტკივილი.
- გაწითლებული, ფერმკრთალი, მონაცხრისფრო ან მოლურჯო კანის ფერი.
- მოტეხილობისგან გამოწვეული აშკარა დეფორმაცია.
- სისხლიანი ნახველი (ღია ან მუქი წითელი ფერის).
- ბლაგვი ობიექტისგან გამოწვეული დალურჯებული ადგილები, მაგალითად სამგზავრო ღვედისგან.
- სპეციფიური ხმები დაზარალებულის სუნთქვისას.

## **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

დარეკეთ 112-ზე მკერდის არეში არსებული ნებისმიერი ღია ან დახურული ჭრილობის დროს, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში თუ პიროვნებას აქვს ხვრელი/ჭრილობა გულ-მკერდთან. აგრეთვე დარეკეთ, თუ დაზიანებულს უჭირს სუნთქვა, ან თუ ვარაუდობთ ნეკნების მოტეხილობას.

## **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

- ვაკონტროლოთ დაზარალებულის სუნთქვა და დავებმართო შეარჩიოს მისთვის კომფორტული პოზა.
- დაფარეთ ჭრილობა რაიმე ჰაერგაუმტარი მასალით, როგორცაა ცელოფანი და კანზე დააფიქსირეთ ლეიკოპლასტიკით, რათა მოახდინოთ ჭრილობის იზოლაცია გარემოსგან.
- ქვედა ერთი მხარე დატოვეთ თავისუფალი, რათა ხველების ან ამოსუნთქვის დროს მოხდეს დაგროვებული ჰაერის გამოდევნა.
- მუდმივად დააკვირდით და აკონტროლეთ ზოგადი მდგომარეობა, აზროვნება, გულის ცემა და სუნთქვა.



## მუცლის ღრუს დაზიანებები

როგორც გულმკერდის ისე მუცლის ღრუს დაზიანებები შეიძლება იყოს ღია ან დახურული. ზოგადად მუცლის ღრუს დაზიანება ყოველთვის ძალიან მტკივნეულია. მაშინაც კი როცა კანის მთლიანობა შენარჩუნებულია, შინაგანი ორგანოების ტრავმამ შეიძლება გამოიწვიოს სერიოზული სისხლდენა, რომელიც მთავრდება სიკვდილით. ძალიან რთულია დავადგინოთ აქვს თუ არა დაზარალებულს შინაგანი სისხლდენა როდესაც ის უგონოდაა.

ყოველთვის ივარაუდეთ შინაგან სისხლდენაზე, თუ დაზარალებულს აქვს სხეულის ძლიერი და მრავლობითი ტრავმული დაზიანებები.

### რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

შინაგანი სისხლდენის ნიშნებია:

- მწვავე ტკივილი მუცლის ღრუმში
- სისხლჩაქცევები მუცელზე
- ღია ჭრილობა მუცელზე
- ლებინება
- სისხლიანი პირღებინება
- სისუსტე
- ოფლიანობა
- სისუსტის შეგრძნება ან დაჭიმულობის მუცლის ღრუმში
- მუცლის კუნთების დაჭიმულობა/გაშეშება
- შოკური მდგომარეობის სიმპტომები

### როდის დავრეკოთ 112-ზე

მუცლის ღრუს ნებისმიერი დაზიანებისას დარეკეთ 112-ზე

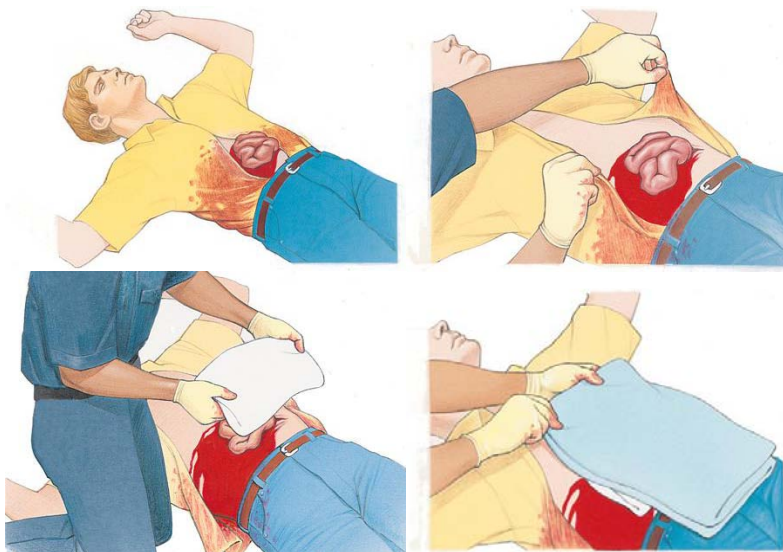
### როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

იმისთვის სათანადოდ რომ მოვუაროთ მუცლის ღრუს ღია ჭრილობებს, მიყევით შემდეგ მითითებებს:

- ჩაიცვით ერთჯერადი ხელთათმანები, სასურველია სტერილური.
- ნელ-ნელა დავაწვინოთ ტრამვირებული ზურგზე თუ ეს შესაძლებელია.
- არ დააწვეთ ღია ჭრილობაზე.
- არ ჩააბრუნოთ ჭრილობიდან ამოვარდნილი ორგანოები შიგნით (მაგალითად ნაწლავები).
- გაანთავისუფლეთ ჭრილობა ტანსაცმლისაგან.
- ფრთხილად დააფინეთ სუფთა, ნოტიონ საფენი ჭრილობაზე.
- საფენზე, ზემოდან დააფინეთ ცელოფანი და დააფიქსირეთ იგი კანზე ლეიკოპლასტირით.

მუცლის ღრუს დაზარული/ფარული სისხლდენის დროს:

- დაადეთ მუცლის ღრუზე ცივი საფენები ტკივილისა და შესიების შესამცირებლად.
- აკონტროლეთ დაზარალებულის სუნთქვა და გულის ცემა.
- დაიცავით დაზარალებული გადაციებისაგან/ჰიპოთერმიისაგან.



# თავი 7

## ძვლების, სახსრების და კუნთების დაზიანებები



ნებისმიერმა ადამიანმა, მიუხედავად ასაკისა, იქნება ის სახლში თუ სამუშაო ადგილას შეიძლება მიიღოს ძვლების, სახსრების და კუნთების დაზიანება. ადამიანი შესაძლოა წაიქცეს პარკში სეირნობისას და მიიღოს ფეხის ტრავმა. შესაძლოა, მუშას გაუფუჭდეს აღჭურვილობა, საიდანმე ჩამოვარდეს და მიიღოს მოტეხილობა. მოთხილამურე, შესაძლოა, დაეცეს ფეხი მოიტეხოს და ა.შ.

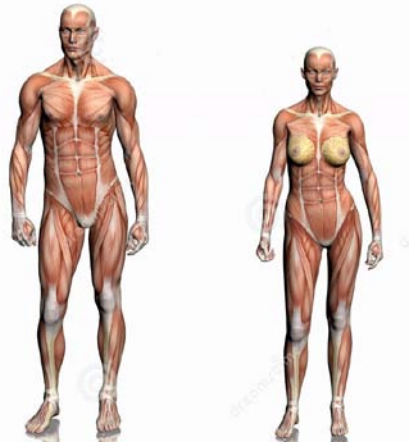
მსგავსი დაზიანებები მტკივნეულია, ამასთან იშვიათად, მაგრამ გარკვეულ შემთხვევებში სიცოცხლისთვის სახიფათო. თუ არ მოხდება დაზიანების დროული ამოცნობა და შესაბამისი მკურნალობა, შესაძლოა მივიღოთ სერიოზული პრობლემები. თავის, კისრისა და ზურგის ტრავმამ შეიძლება

გამოიწვიოს სამუდამო უნარშეზღუდულობა და სიკვდილიც კი იმ შემთხვევაში, თუ არ მოხდება მყისიერი რეაგირება.

მოცემულ თავში განხილული იქნება კუნთების, ძვლებისა და სახსრების დაზიანების სიმპტომები, ასევე განვიხილავთ თუ როგორ იზრუნოთ დაზარალებულზე მსგავსი შემთხვევა დროს. დამატებით, თქვენ წაიკითხავთ როგორ ამოიცნოთ თავის, კისრისა და ზურგის დაზიანება და შეისწავლით როგორ გაუწიოთ ადამიანს პირველადი დახმარება მისი სიცოცხლის გადასარჩენად

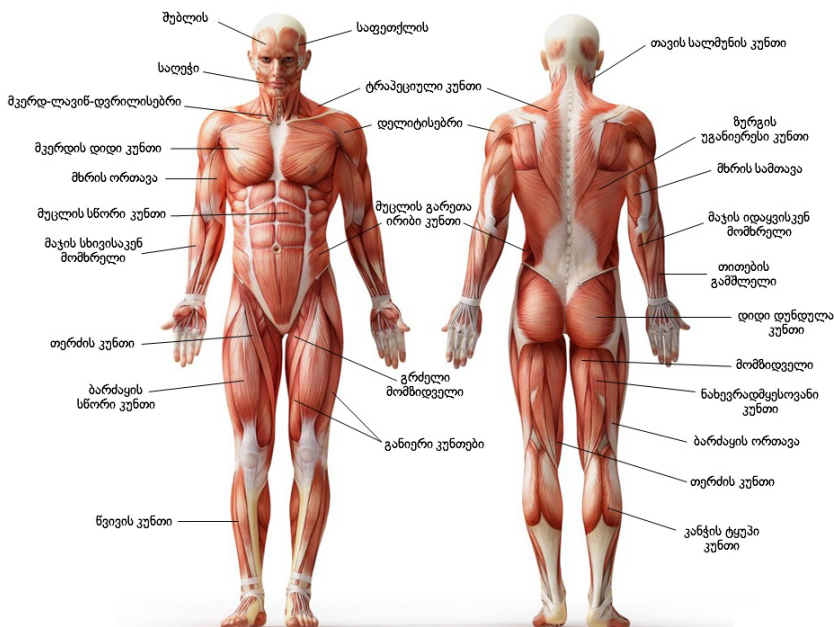
## შესავალი

ადამიანის ჩონჩხი შედგება ძვლებისაგან, რომელთაც ერთმანეთთან მყესები, იოგები და კუნთები აკავშირებს. ძვლები და კუნთები აძლევენ სხეულს ფორმას, სიმყარეს და მოძრაობის შესაძლებლობას. მყესები და იოგები აკავშირებენ კუნთებსა და ძვლებს ერთმანეთთან. ისინი ფუნქციონირებენ ერთად და სინქრონულად, რაც გამოიხატება სხეულის მოძრაობაში.



## კუნთები

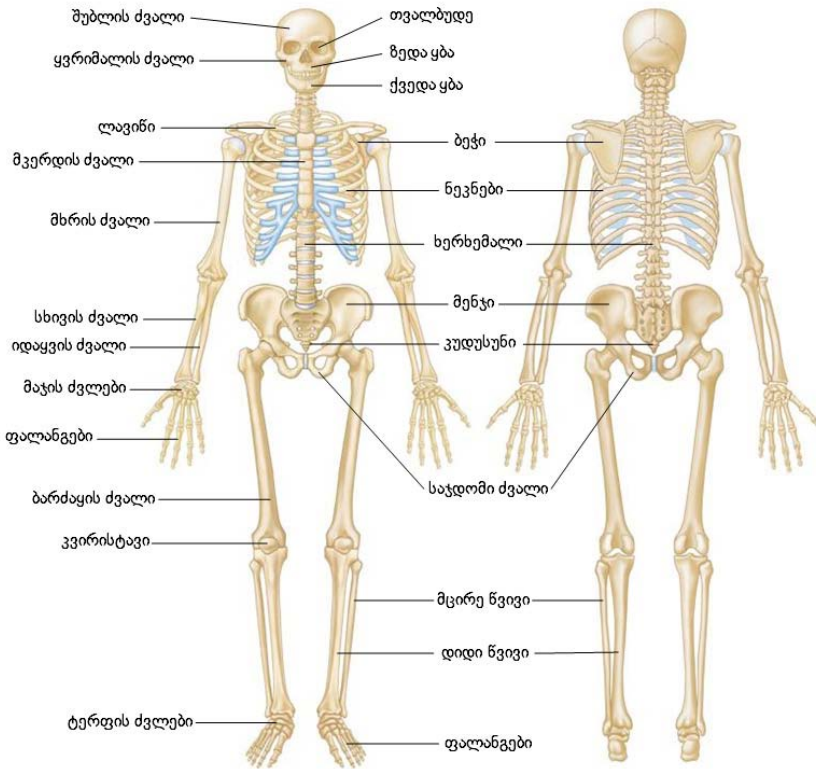
კუნთები წარმოადგენს რბილ ქსოვილს. ადამიანის სხეული შედგება 600-ზე მეტი კუნთისგან, რომელთა უმრავლესობა მიმაგრებულია ძვალზე მყესების საშუალებით. განსხვავებით სხვა რბილი ქსოვილებისგან, კუნთებს შეუძლიათ დამოკლება და დაგრძელება-შეკუმშვა და მოდუნება. ყოველივე ეს ორგანიზმს აძლევს მოძრაობის შესაძლებლობას. კუნთები მოძრაობენ ზურგის ტვინის იმპულსების მეშვეობით. უმცირესი ბიძგები, რომლებსაც ეწოდებათ ელექტრული იმპულსები მოგზაურობენ ნერვებიდან კუნთებამდე. ისინი განაპირობებენ კუნთების მოძრაობას. როდესაც კუნთები იკუმშებიან, ისინი აწვებიან ძვლებს და იწვევენ სახსრების მოძრაობას.



თვის ტვინის, ზურგის ტვინისა და ნევრების დაზიანებები გავლენას ახდენს კუნთების კონტროლზე. როდესაც ნერვები კარგავენ კუნთებზე კონტროლს, ამას ეწოდება დამბლა. თუ რომელიმე კუნთი ზიანდება, ახლომდებარე კუნთი თავის თავზე იღებს დაზიანებული კუნთის ფუნქციებს.

## ძვლები

ადამიანის ჩონჩხს აყალიბებს დაახლოებით 200 განსხვავებული ზომისა და ფორმის ძვალი. ჩონჩხი იცავს ორგანოებს. ადამიანის ძვლები მაგარი და მყარია. შედეგად ისინი ადვილად არ ზიანდებიან. ძვლები უხვად მარაგდება სისხლძარღვებით ამიტომ მათ დაზიენებას შეიძლება მოყვეს ძლიერი სისხლდენა. თუ დაზიანების მკურნალობა არ მოხდება, სისხლდენა შესაძლოა სიცოცხლისთვის სახიფათო გახდეს. ბავშვებს მოზარდებთან შედარებით უფრო მოქნილი ძვლები აქვთ. ამიტომ შედარებით ნაკლებად უვითარდებათ მოტეხილობები. ძვლები ასაკთან ერთად სუსტდება. ასაკოვნებს აქვთ უფრო მყიფე, მტკრევადი ძვლები. ხანდახან ისინი ზიანდება გასაოცრად ადვილად. ძვლების თანდათანობით დასუსტებას ეწოდება ოსტეოპოროზი.



## სახსრები

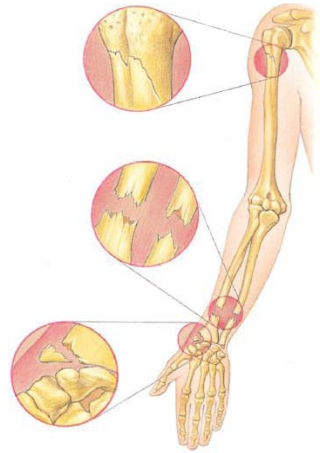
სახსარი არის ადგილი სადაც ორი ან მეტი ძვლის დაბოლოება ერთად იყრის თავს. ძლიერი, დრეკადი ზონრები, სახელად იოგები ამაგრებს ძვლებს სახსრებში. ყველა სახსარს აქვს ნორმალური მოძრაობის არეალი, რითაც იგი ახორციელებს თავისუფალ მოძრაობას დამაბულობისა და დაჭიმულობის გარეშე. ღოდესაც სახსარი მოკლებულია ამ შესაძლებლობას, იოგები იჭიმება და ზიანდება.

## დაზიანების ტიპები

არსებობს კუნთების, ძვლებისა და სახსრების დაზიანების 4 ძირითადი შემთხვევა: მოტეხილობა, დისლოკაცია, დაჭიმულობა და ამოვარდნილობა.

## მოტეხილობა

მოტეხილობა გულისხმობს ძვლის გაბზარვას, ნაპრაღის გაჩენას ან ძვლის სრულ გადატეხვას. შესაძლოა, დაცემამ, ან უცაბედმა მოუხერხებელმა მოძრაობამაც კი გამოიწვიოს მოტეხილობა. არსებობს ღია და დახურული მოტეხილობა. ბუნებრივია ღია მოტეხილობა განაპირობებს ღია ჭრილობას. ასეთ შემთხვევასთან ადგილი გვაქვს მაშინ როდესაც ძვლის დაბოლოება აზიანებს კანს. რაიმე ობიექტმა, რომელიც შედის კანში და იწვევს ძვლის დაზიანებას, მაგალითად ტყვიამ, შეიძლება გამოიწვიოს ღია მოტეხილობა. დახურული მოტეხილობის დროს კანის მთლიანობა არ არის დარღვეული.



დახურული მოტეხილობა უფრო ხშირია ვიდრე ღია, მაგრამ ღია მოტეხილობა უფრო მეტად სახიფათოა. იქიდან გამომდინარე რომ იგი შეიცავს ინფექციისა და ძლიერი სისხლდენის რისკს. ზოგადად, მოტეხილობები სიცოცხლისთვის სახიფათოა თუ იგი უკავშირდება წვივის ძვლის მოტეხილობას, არტერიის დაზიანებას ან ზეგავლენას ახდენს ადამიანის სუნთქვაზე. თუ თქვენ ვერ ხვდებით აქვს თუ არა ადამიანს მოტეხილობა, ყოველთვის მხედველობაში მიიღეთ დაზიანების გამომწვევი მიზეზები. გადმოვარდნა დიდი სიმაღლიდან ან მოტოციკლით ავარიის მიყოლა, შესაძლოა, იყოს მოტეხილობის გამომწვევი მიზეზი.

## დისლოკაცია

დისლოკაცია გაცილებით უფრო ადვილი გამოსაცნობია, ვიდრე მოტეხილობა. დისლოკაცია არის ძვლების ჩვეული ადგილიდან გადაადგილება. ეს გადაადგილება ჩვეულებრივ გამოწვეულია რაიმე ძალის ზემოქმედებით, რომელიც აზიანებს იოგებს, რომლებიც ამაგრებენ ძვლებს თავიანთ ადგილას. როდესაც ძვლები გადაადგილდებიან სახსრები ველარ ასრულებენ თავიანთ ფუნქციას. მსგავსი ადგილშეცვლილი ძვლის დაბოლოება ხშირად აყალიბებს წანაზარდის მსგავს გამობერილობას, ნაწიბურს ან ჩაღრმავებას კანზე, რაც ჩვეულებრივ ნორმალური მდგომარეობის დროს არ უნდა იყოს.

**როგორ დავიზღვიოთ თავი მოტეხილობებისგან**

ოსტეოპოროზი არის დაავადება, რომლის დროსაც ძვლები ხდება მყიფე და ადვილად მსხვრევადი ადვილად ტყდება. ძალიან ხშირად ადამიანები დაავადებულები არიან ოსტეოპოროზით და მათ არ აქვთ სიმპტომები. შესაბამისად მათ არ იციან რომ ამ „წყნარი“ დაავადების მატარებლები არიან, ვიდრე არ გადასცილებიან 60 წელს. ოსტეოქონდროზი ძირითადად გამოწვეულია კალციუმის ნაკლებობით. ნორმალური ძვალი არის მყარი, მაგარი ქსოვილი, რომელსაც შეუძლია გაუძლოს ძლიერ ზეწოლას. კალციუმი აუცილებელია ძვლების ზრდის და განვითარებისათვის. როდესაც ძვალი განიცდის კალციუმის ნაკლებობას, ის ხდება მყიფე და მტკრევადი. შედეგად ადამიანებს აქვთ მიდრეკილება მოტეხილობისკენ. ოსტეოპოროზული დაავადების შემთხვევაში მოტეხილობა შეიძლება განვითარდეს მცირე ზეწოლის დროსაც კი. შესაძლებელია საერთოდ რაიმე გარეგანი ძილის ზემოქმედების გარეშეც კი. მაგალითად ასაკოვანი ადამიანი სეირნობდეს ან ჭურჭელს რეცხავდეს და ამ დროს დაემართოს ძვლის მოტეხილობა.

ადამიანს შეუძლია შეამციროს ოსტეოპოროზის განვითარების შანსი. ეს დაკავშირებულია ადამიანის ცხოვრების წესთან, მათ შორის კვებასთან და ვარჯიშთან, ალკოჰოლის მოხმარებასა და სიგარეტის მოწევასთან.

**ოსტეოპოროზის პრევენცია**

ოსტეოპოროზი შეიძლება განვითარდეს 30 წლის ასაკიდან. პრევენციისთვის საჭიროა ძლიერი და ჯანმრთელი ძვლოვანი სისტემის შენარჩუნება 35 წლის ასაკამდე მაინც. ამ დაავადების თავიდან ასაცილებლად საჭიროა:

**იკვებოთ კარგად და დაბალანსებულად** - დიეტა, რომელიც მდიდარია კალციუმით, ვიტამინებით და მინარალებით არის აუცილებელი ძვლების სიჯანსაღისთვის. ასევე მნიშვნელოვანია, შეზღუდოთ კოფეინი და პროტეინებით მდიდარი საკვები. მიაქციეთ ყურადღება, მიიღოთ კალციუმის საკმარისი რაოდენობა. კალციუმი აუცილებელია ძვლების ზრდისა და განვითარებისთვის. ყოველდღიურად 3-ჯერ ან 4-ჯერ დაბალკალორიული რძის პროდუქტების მიღება უზრუნველყოფს ორგანიზმში საკმარისი კალციუმის არსებობას. ორგანიზმისთვის ასევე აუცილებელია D ვიტამინი,



ვინაიდან იგი ეხმარება ორგანიზმს კალციუმის შეწოვაში. მზის სხივები ეხმარება ადამიანს D ვიტამინის წარმოქმნაში. იმ ადამიანებმა, რომლებიც არ იღებენ საკმარისი რაოდენობის მზის სხივებს რეგულარულად უნდა მიიღონ D ვიტამინით მდიდარი საკვები. საუკეთესოა ვიტამინებით გამდიდრებული რძე და ისეთი სახეობის თევზები, როგორებიცაა კალმახი, ორაგული და კეფალი. ამასთან, მზეზე ყოფნისას მოერიდეთ დამწვრობას და ჭარბ ნამზეურს, ვინაიდან ეს შეიცავს კანის კიბოს განვითარების რისკს.

**საჭიროების შემთხვევაში მიიღეთ ვიტამინები** - ადამიანებს, რომელთაც არ აქვთ კალციუმის საკმარისი რაოდენობა, შეუძლიათ მიიღონ კალციუმის მარაგი, აუცილებლად ექიმთან კონსულტაციის შემდეგ. ორგანიზმში არასაკმარისი მაგნიუმის, K, B6, B12 ვიტამინების არსებობა ასევე ზრდის ოსტეოპოროზის განვითარების რისკს. იმისათვის რომ დარწმუნდეთ, იღებთ თუ არა საკმარისი რაოდენობის ვიტამინებსა და მინერალებს, მიმართეთ ექიმს.

**ივარჯიშეთ** - ძლიერი ძვლოვანი სისტემის შენარჩუნებისთვის საჭიროა ვარჯიში. ფიზიკური აქტივობა ამაგრებს ძვლებს და ააქტიურებს ძვლის უჯრედების მოქმედებას. რეგულარული ვარჯიში ამცირებს ძვლების დაზიანების სიხშირეს, ვინაიდან დაზიანებული უჯრედების აღდგენის პროცესი გააქტიურებულია. ის ასევე ასტიმულირებს ადამიანის ჩონჩხის თვითშეკეთების/რეგენერაციის უნარს. ეფექტური ვარჯიში, როგორიცაა აერობიკა, ზომიერი სირბილი, სეირნობა ავითარებს ძვლებს და ფეხის კუნთებს.

**თავი დაანებეთ სიგარეტის მოწევას** – სიგარეტის მოწევა ცუდია თქვენი ძვლოვანი სისტემის ჯანსაღ მდგომარეობაში შენარჩუნებისთვის. ის ბლოკავს ორგანიზმის შესაძლებლობას ნორმალურად შეიწოვოს კალციუმი. სიგარეტი ასევე უარყოფით ზეგავლენას ახდენ ძვლის უჯრედებზე. ქალებში, მოწევა ამცირებს ჰორმონ ესტროგენის ძვლების დამცავ ეფექტს, რაც საბოლოოდ უარყოფით ზეგავლენას ახდენს ძვლების სიმკვრივეზე.

**ოერიდეთ ბევრ ალკოჰოლს** - ბევრი ალკოჰოლი უარყოფით ზეგავლენას ახდენს ძვლების ფორმირებაზე და ამცირებს კალციუმის დონეს ორგანიზმში.

თუ თქვენ გაქვთ შეკითხვები საკუთარი ჯანმრთელობას და ოსტეოპოროზთან დაკავშირებით მიმართეთ ექიმს.

## დაჭიმულობა

დაჭიმულობა არის კუნთების ან მყესების დაჭიმვა და დაზიანება. ხშირ შემთხვევაში დაჭიმულობის გამომწვევი მიზეზია სიმძიმეების აწევა ან კუნთების დიდი დატვირთვით მუშაობა. ზოგიერთი დაჭიმულობა შეიძლება განმეორედეს, განსაკუთრებით კისრის და ზურგის კუნთების.



## ამოვარდნილობა

ამოვარდნილობას იწვევს იოგების დაზიანება სახსრებში. მსუბუქი ამოვარდნილობა შეიძლება შესივდეს, ადამიანი გრძნობს დიდ ტკივილს. თუ უგულვებელყოფთ შესიების და ტკივილის სიმპტომებს და მკურნალობის გარეშე გავაგრძელებთ აქტიურ ცხოვრებას, სახსრები თავისთავად არ



განიკურნება. ის დარჩება როგორც მუდმივად სუსტი წერტილი ორგანიზმში. შედეგად შესაძლოა მოხდეს კვლავ დაზიანება უფრო ხშირად და ძლიერად. ძლიერ ამოვარდნილობას შეუძლია გამოიწვიოს ძვლების მოტეხილობა ან დისლოკაცია სახსრებში. ყველაზე ადვილად ზიანდება კოჭის, მუხლის, მჯგის და თითების სახსრები.

## რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

ყოველთვის შეამოწმეთ ტრამვის არსებობა, შემდეგი სიმპტომებისას:

- არსებობს ტკივილი - ეს არის ერთ-ერთი ყველაზე ჩვეული სიმპტომი კუნთების, ძვლებისა და სახსრების ტრამვისას. დაზიანებულ არესთან შეხებისას და მოძრაობისას შესაძლებელია ტკივილი ძლიერდებოდეს.

- არსებობს გამოხატული დალურჯება ან შესიება - დაზიანებული არე შეიძლება იყოს გასიებული, დაწითლებული ან გალურჯებული.
- არსებობს გამოხატული დეფორმაცია - დაზიანებული არე შეიძლება იყოს დაგრეხილი ან უცნაურად მოღუნული. შესაძლოა იყოს უჩვეულო ამოზნექილობა, ნაწიბური ან ჩაღრმავება კანზე.
- დაზარალებულს არ შეუძლია ორგანიზმის დაზიანებული ნაწილის ჩვეულებრივად მოძრაობა.
- ძვლების ნამსხვრევები ჩარჭობილია ჭრილობაში.
- დაზარალებულმა ტრამვისას გაიგო ან იგრძნო ძვლების ტკაცუნა ან დაზიანების ხმა.
- დაზიანებული ადგილი უჩვეულოდ ცივია, გაშეშებულია ან იგრძნობა ჩხვლეტის შეგრძნება.

ადვილი არ არის მიხვდეთ საქმე გვაქვს კუნთების, ძვლებისა თუ სახსრების დაზიანებასთან. ხანდახან ამის დასადგენად რენტგენის სურათი ან კომპიუტერული ტომოგრაფიაა აუცილებელია.

### **როდის დავრევთ 112-ზე**

დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დამხმარების ნომერზე შემდეგ სიტუაციებში:

- ხედავთ აშკარა დეფორმაციას
- არის საშუალო ან ძლიერი შესიება ან ფერის ცვლილება
- დაზარალებული გრძნობს ძვლების ერთმანეთზე ხახუნს
- დაზარალებულმა ტრამვისას გაიგო ან იგრძნო ძვლების ტკაცუნა ან დაზიანების ხმა
- დაშავებულს არ შეუძლია ორგანიზმის დაზიანებული ნაწილი ამოძრავოს ჩვეულებრივად
- დაზიანება მოიცავს თავს, კისერსა და ზურგის მიდამოს
- დაზიანებულ ადამიანს უჭირს სუნთქვა

- დაზიანების გამომწვევი მიზეზი მეტყველებს მის სერიოზულობაზე
- არ არსებობს სხვა შესაძლებლობა მოახდინოთ ადამიანის ტრანსპორტირება საავადმყოფოში უსაფრთხოდ და კომფორტულად

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

საზოგადოოდ, კუნთების, ძვლებისა და სახსრების ტრამვისას დაზარალებულზე ზრუნვა მოიცავს შემდეგ საფეხურებს:

- **დასვენება:** არ გაამძრაოთ ან გაასწოროთ დაზიანებული მიდამო.
- **უმოძრაობა:** დაზიანებული არე იმ პოზიცივე გააჩერეთ, რომელშიც გაჩერდა, ვინაიდან ზედმეტმა მოძრაობამ შეიძლება უფრო გაამწვავოს პროცესი, დაადეთ ადამიანს არტაშანი იმ შემთხვევაში თუ უნდა მოახდინოთ მისი ტრანსპორტირება უახლოეს საავადმყოფოში. (იხილეთ დაზიანების არტაშნით შეკვრა). დაზარალებულის უძრავ მდგომარეობაში გადაყვანა თავიდან აგაცილებთ შემდგომ გართულებებს.
- **ცივი კომპრესია:** გაავსეთ პლასტმასის ჩანთა ციხულით ან გაახვიეთ ციხული ნესტიან ტანსაცმელში და დაადეთ დაზარალებულს დაზიანებულ არეზე დაახლოებით 20 წუთი. ციხულსა და შიშველ კანს შორის მოათავსეთ რაიმე თხელი მატერია. თუ დაზარალებული ვერ უძლებს 20 წუთის განმავლობაში ციხულის დადებას, ამ შემთხვევაში ციხული დაადეთ 10 წუთი. თუ ციხულის დადება კვლავ საჭიროა ციხულის მოაშორეთ შეკვრა 20 წუთით და შემდეგ კვლავ დაადეთ დაზარალებულს. ციხულის დადება შეამცირებს შინაგან სისხლდენას, ტკივილს და შეშუპების ხარისხს. არ დაადოთ ადამიანს რაიმე თბილი, ვინაიდან თბილი კომპრესია უფრო საზიანო შეიძლება აღმოჩნდეს დაზარალებულისთვის ვიდრე სასარგებლო.
- **აწევა:** აწიეთ დაზიანებული არე მხოლოდ იმ შემთხვევაში თუ ეს არ გამოიწვევს უფრო მეტ ტკივილს. აღნიშნული შეამცირებს შესიებას.

ზოგიერთი დაზიანება, მაგალითად თითის მოტეხვა არ საჭიროებს 112-ზე დარეკვას ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების გამოძახებას, მაგრამ ყურადღების მიქცევა მსგავსს დაზიანებასაც სჭირდება. დაზარალებულის ტრანსპორტირებისათვის საჭიროა მინიმუმ ორი ადამიანი ერთი ასრულებს მძღოლის ფუნქციას, ხოლო მეორე მიაქცევს ყურადღებას გადაყვანის მომენტში. მენჯისა და ბარძაყის დაზიანებები სიცოცხლისთვის სახიფათოა.

ადამიანი, რომელსაც აქვს აღნიშნული დაზიანება არ უნდა გამოძრაოთ ან მინიმუმამდე დაიყვანეთ გამოძრავების შესაძლებლობა ვიდრე არ მოვა სამედიცინო პერსონალი, რათა თავიდან აიცილოთ პროცესების გაუარესება.

## დაზიანებული ადგილის არტაშნით შეკვრა

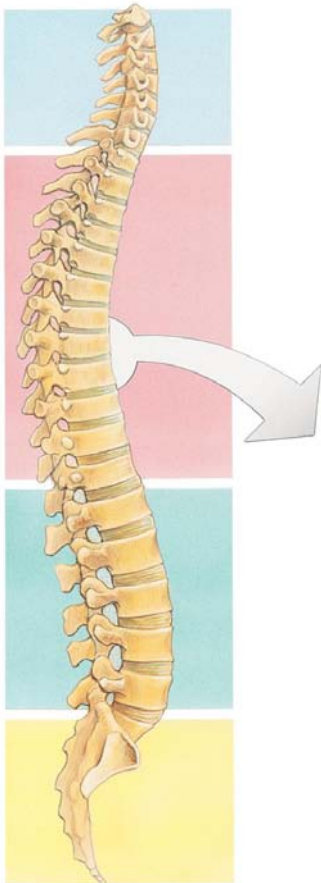
დაზიანებული ადგილის არტაშნით შეკვრა არის მეთოდი, რომელიც აფიქსირებს დაზიანებულ არეს, მინიმუმამდე დაჰყავს დაზიანებული ადგილის გამოძრავების შესაძლებლობა და თავიდან გვაცილებს შემდგომ დაზიანებებს. არტაშანი გამოიყენება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ხდება დაზარალებულის ტრანსპორტირება საავადმყოფოში და თუ, მისი გამოყენება არ იწვევს უფრო დიდი ტკივილს. არტაშნის დადება ხდება იმავე მდგომარეობაში, როგორშიც ნახავთ დაზარალებულს. მოტეხილობების დროს არტაშნის დადება ხდება სახსრებზე ჭრილობის ზევით და ქვევით მხარეს. დაჭიმულობის ან სახსრების ტრამვისას, არტაშნის დადება ხდება ძვლებზე ჭრილობის ზევით და ქვევით მხარეს. თუ თქვენ არ ხართ დარწმუნებული რასთან გვაქვს საქმე გვაქვს მოტეხილობასთან თუ დაჭიმულობასთან დაადეთ არტაშანი დაზარალებულს ძვლებზეც და სახსრებზეც ჭრილობის ზევით და ქვევით მხარეს. არტაშნის დადებისთვის გამოყენებული უნდა იყოს ნაზი და რბილი ქსოვილები. გაუზომეთ დაზარალებულს ტემპერატურა, მგრძობელობა და კანის ფერი არტაშნის დადებამდე და მის შემდეგ, რათა დარწმუნდეთ რომ ნახვევი არ არის ძალიან მჭიდროდ მოჭერილი.

არსებობს არტაშნის დადების ბევრი მეთოდი, მათ შორის:

- **ანატომიური არტაშანი:** მოცემულ შემთხვევაში ადამიანის სხეულს ვიყენებთ არტაშნად ანუ საყრდენად. მაგალითად, თქვენ შეგიძლიათ მიამაგროთ მკლავები მკერდზე ან დაზიანებული ფეხი ჯანსაღ ფეხზე.
- **რბილი არტაშანი:** რბილი ქსოვილები, როგორიცაა დაკეცილი საბანი, ხელსახოცი, ბალიში ან სამკუთხად დაკეცილი სახვევი გამოყენებულ უნდა იქნეს არტაშნებისთვის.
- **მაგარი არტაშანი:** არტაშნის დასადებად შეგიძლიათ გამოიყენოთ ბრტყელი ფიცარი, დაკეცილი ჟურნალ-გაზეთები, პლასტმასის საგანი, რომელსაც არ აქვს ბასრი კიდეები.
- დაზიანებული ადგილის არტაშნით დაფიქსირების შემდეგ, დაადეთ ყინულის კომპრესი.

## თავის, კისრისა და ზურგის დაზიანებები

მართალია, თავის, კისრისა და ზურგის ტრამეზების რაოდენობა დაზიანებების საერთო რაოდენობის მცირე ნაწილს მიეკუთვნება, მაგრამ ისინი სიცოცხლისთვის სახიფათოა და შეიძლება საკმაოდ მძიმე შედეგებით დასრულდეს. ყველაზე ხშირი შემთხვევა რის გამოც ზიანდება ადამიანის ზურგის ტვინი, არის ავტოსაგზაო შემთხვევა, დაცემა, ძლიერი ძალით ზემოქმედება, სპორტული შეჯიბრებების დროს მიღებული ტრამეზა და ა.შ.



კისერი



გულმკერდი



წელი



გავა და კუდუსუნი



თავის, კისრისა და ზურგის დაზიანებებმა შეიძლება გამოიწვიოს პარალიზება, მეტყველების ან მეხსიერების დაქვეითება და სხვა მრავალი სახის უნარშეზღუდულობა. მსგავსმა ტრამეზებმა შეიძლება დააზიანოს, როგორც ძვლები და რბილი ქსოვილები, ასევე თავისა და ზურგის ტვინი, რაც ყველაზე სახიფათოა ადამიანის ჯანმრთელობისათვის. ზოგადად მხოლოდ რენტგენის სურათს, კომპიუტერულ ტომოგრაფიას ან მაგნიტო-რეზონანსულ კვლევას შეუძლია აჩვენოს თავის, კისრისა და ზურგის დაზიანების ხარისხი.

ტვინის დაზიანებამ შეიძლება გამოიწვიოს სისხლდენა თავის ქალაში. სისხლდენამ კი გამოიწვიოს წნევის მომატება, რაც საბოლოოდ უფრო დიდ საფრთხეს შექმნის. ტვინის დაზიანების პირველი და

ყველაზე მნიშვნელოვანი სიმპტომი არის ცნობიერების დაკარგვა. დაზარალებული შეიძლება გრძნობდეს თავბრუსხვევას, დაბნეულობას ან შესაძლოა, სრულად დაკარგოს გონება.

ხერხემალი არის ძლიერი, მოქნილი, პატარ-პატარა ძვლებისგან შემდგარი სვეტი, რომელიც აკავშირებს თავის ტვინს და ზურგის ტვინთან. ზურგის ტვინი მოთავსებულია ხერხემლის ძვლოვან არხში, რომელსაც ქმნის პატარა ძვლების ანუ მალეების ხერხელთა ერთობლიობა. მალეები ერთმანეთისგან გამოყოფილია ერთგვარი ელასტიური ბალიშებით, რომელსაც მალათაშუა დისკოები ეწოდებათ. ხერხემლის დაზიანებამ შეიძლება გამოიწვიოს მალეების მოტეხილობა და იოგების დაზიანება. გარკვეულ შემთხვევებში, მალეები შეიძლება გადაადგილდეს რაც გამოიწვევს ზურგის ტვინის მიჭყლეტვას (კომპრესიას). აღნიშნული იწვევს ადამიანის პარალიზებას და სიცოცხლისთვის სახიფათო სიპტომების/ნიშნების გამოვლენას.

### **რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება**

როდესაც დაიწყებთ დაზარალებულის გასინჯვას, შეეცადეთ განსაზღვროთ, აქვს თუ არა მას თავის, კისრისა და ზურგის ტრამვა. დაფიქრდით, იყო თუ არა ზემოქმედების ძალა საკმარისი, რომ გამოეწვია მსგავსი დაზიანებები. ვიღაც შესაძლოა ჩამოვარდა დიდი სიმაღლიდან, ან ცურვისას თავი მიარტყა რაიმეს. ადამიანი შესაძლოა მოყვა ავტოსაგზაო შემთხვევაში და მას არ ეკეთა უსაფრთხოების ქამარი. შესაძლოა, ადამიანს დაეცა მეხი, ან იგი არის დაჭრილი და ტყვიამ დაუზიანა ზურგის ტვინი. ყოველთვის დაეჭვდით, რომ საქმე გვაქვს თავის, კისრისა და ზურგის ტრამვასთან, როდესაც ადამიანი არის უგონოდ.

ყოველთვის უნდა მიიტანოთ ეჭვი თავისა და ზურგის ტვინის დაზიანებებზე როცა:

- თუ დაზარალებული მოყვა ავტოსაგზაო შემთხვევაში და განიცადა მნიშვნელოვანი ძალის ზემოქმედება.
- თუ დაზიანება არის დიდი სიმაღლიდან ჩამოვარდნის შედეგი.
- თუ ადამიანი ატარებდა დამცავ ჩაფხუტს, რომელიც გატეხილია.
- თუ დაზარალებული გრძნობს კისრის ან ზურგის ტკივილს.
- თუ ადამიანს კიდურებში აქვს ჩხვლეტის შეგრძნება ან სისუსტე.

- თუ ადამიანი ნაწილობრივ გონებადაკარგულია.
- თუ დაზარალებული გამოიყურება ძალიან სუსტად ან 65 წელს გადაცილებულია.

### როდის დავრეკოთ 112-ზე

თუ ფიქრობთ, რომ ადამიანს აქვს თავის, კისრისა და ზურგის ტრამვა სასწრაფოდ დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე.

### როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

ვიდრე სასწრაფო სამედიცინო დახმარების პერსონალი მოვა, დაზარალებულზე ზრუნვისთვის საუკეთესოა, მინიმუმამდე დაიყვანოთ მისი გამომრავების შესაძლებლობა. თუ ადამიანი სუნთქავს ნორმალურად, დაუკავეთ მას თავი იმავე პოზიციაში, როგორშიც აქვს. ეს გააკეთეთ შემდეგნაირად: ორივე ხელი მოკიდეთ ადამიანს სახეზე ორივე მხარეს და მყარად დაუკავეთ თავი. თუ დაზარალებულის თავი მკვეთრად შეტრიალებულია რომელიმე მხარეს, არ შემოატრიალოთ იგი. დატოვეთ დაზარალებული იგივე მდგომარეობაში, რა მდგომარეობაშიც ნახეთ.

თუ დაზარალებული, რომელზეც ეჭვობთ რომ აქვს თავის კისრის ან ზურგის დაზიანება, ატარებდა ჩაფხუტს, არ მოხადოთ იგი თუ თქვენ არ გაქვთ სპეციალური



ცოდნა თუ როგორ უნდა გააკეთოთ ეს. ყოველგვარი მოძრაობის შესამცირებლად გამოიყენეთ ხელების მეშვეობით თავის დაფიქსირების იგივე ტექნიკა რაც ზემოთ უკვე აღვნიშნეთ.

ადამიანი, შესაძლოა იყოს დაზნეული, გამოიყურებოდეს უსიცოცხლოდ ან იყოს უგონოდ. შესაძლოა, იგი არ სუნთქავდეს ან ჰქონდეს სისხლდენა. უგონო მდგომარეობაში ყოფნისას, შეამოწმეთ სუნთქვა და მზად იყავით ხელოვნური სუნთქვის ჩასატარებლად. ასევე უნდა გადადგათ ნაბიჯები სისხლდენის შესაჩერებლად და დაიცვათ დაზარალებული გადაციებისა და გადახურებისგან.



## ტვინის შერყევა

ტვინის შერყევა არის ტრავმისაგან გამოწვეული ერთ-ერთი შემთხვევა, რომელიც იწვევს ტვინის ფუნქციების დროებით მოშლას. ადამიანმა, რომელსაც აქვს ტვინის შერყევა შესაძლოა ყოველთვის არ დაკარგოს გონება. შესაძლოა, ტვინის შერყევის უარყოფითი შედეგები ადამიანს გამოუვლინდეს თავის დარტყმისთანავე ან შემთხვევიდან რამდენიმე დღის შემდეგ. ტვინის შერყევის უარყოფითი შედეგები უკავშირდება ძილიანობას, გონებრივ-შემეცნებით დარღვევებს, მომეტებულ მგრძნობელობას სინათლესა და ხმაურზე. შესაძლოა ეს უარყოფითი შედეგები გაგრძელდეს რამდენიმე დღე ან უფრო დიდხანს. თავზე მიღებული ტრავმების დროს აუცილებელია ექიმთან კონსულტაცია.

### როდის დავრევოთ 112-ზე

ყოველი ტვინის შერყევის შემთხვევა საჭიროებს სერიოზულ მკურნალობას. დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე.

### რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

ტვინის შერყევის სიმპტომები შემდეგია:

- დაბნეულობა, რაც შეიძლება გაგრძელდეს რამდენიმე წამიდან რამდენიმე წუთამდე
- თავის ტკივილი
- დაზარალებულის მიერ ერთი და იმავე კითხვის დასმა მომხდართან დაკავშირებით
- ცნობიერების ხანმოკლე დაკარგვა
- გულისრევა და ღებინება
- მეტყველების პრობლემები
- ბუნდოვანი მხედველობა და მომეტებული მგრძნობელობა სინათლეზე

### როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე

იზრუნეთ ადამიანზე, რომელსაც სავარაუდოდ აქვს ტვინის შერყევა შემდეგნაირად:

- დაუკავეთ თავი და კისერი იმავე პოზიციაში, რომელშიც ნახეთ
- უზრუნველყავით დაზარალებულთან სუფთა ჰაერის მიწოდება
- აკონტროლეთ ყოველგვარი სისხლდენა
- თუ ყურიდან აშკარა გამოინადენია, ფრთხილად დაფარეთ ეს მიდამო სტერილური დოლბანდით ისე, რომ თავისუფლად იყოს ჭრილობა.
- დააკვირდით ადამიანის მდგომარეობის ნებისმიერ ცვლილებას
- შეეცადეთ დაამშვიდოთ დაზარალებული. სთხოვეთ მას გელაპარაკოთ. ეს თავიდან აგაცილებთ დაზარალებულის ცნობიერების დაკარგვას.

## გულ-მკერდის ტრამეები

გულ-მკერდის ტრავმა შესაძლოა განვითარდეს დაცემის, სპორტული შეჯიბრებების დროს, შეჯახების ან რაიმე ძლიერი ძალის ზემოქმედების შედეგად. გულმკერდის ტრავმა შესაძლოა იყოს როგორც უმნიშვნელო ისე სიცოცხლისთვის საშიში.

### რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება

მართალია საკმაოდ მტკივნეულია გულ-მკერდის ნებისმიერი ტრავმა, მაგრამ ნეკნის მცირე დაზიანება იშვიათად არის სიცოცხლისთვის სახიფათო. საზოგადოდ ასეთი შემთხვევის დროს ადამიანი მშვიდადაა. მსგავსი დაზიანების შემთხვევაში დაზარალებული სუნთქავს სუსტად, ვინაიდან ასეთ დროს ჩვეულებრივი ან ღრმად სუნთქვა მტკივნეულია და არაკომფორტული. ადამიანი ცდილობს შეამციროს ტკივილის სიმწვავე დაზიანებულ არეზე ხელის დადებით.

თუ დაზიანება უფრო სერიოზულია ვიდრე მხოლოდ ნეკნის გაზარვა ან მოტეხილობა ადამიანს უჭირს სუნთქვა. დაზარალებულის კანი შესაძლოა იყოს დაწითლებული, ფერმკრთალი ან გალურჯებული, შესაძლოა ჰქონდეს სისხლიანი ამოხველება. დაიმახსოვრეთ, რომ ადამიანს, რომელსაც აქვს სერიოზული გულ-მკერდის ტრავმა, შესაძლოა, ჰქონდეს ხერხემლის ტრამეაც.

ნეკნების მოტეხილობა ბავშვებში იშვიათია, ვინაიდან მათი ძვლები უფრო მოქნილია. თუმცა, ძალამ, რომელმაც შესაძლოა გამოიწვიოს ბავშვებში ნეკნის ტრავმა, სერიოზულად შეიძლება დააზიანოს ფილტვის ქსოვილები. მსგავსი

დაზიანება სიცოცხლისთვის სახიფათოა. იმისთვის რომ განსაზღვროთ აქვს თუ არა ბავშვს გულ-მკერდის ტრამვა, დააკვირდით გარემოებებს, რამაც გამოიწვია დაზიანება და ისეთ სიმპტომებს როგორცაა გულ-მკერდის გალურჯება ან სუნთქვის გაძნელება.

### **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

თუ თქვენ ფიქრობთ, რომ დაზიანება სერიოზულია, არსებობს სუნთქვის გართულებები ან ზურგის დაზიანება, არ გამოძრაოთ დაზარალებული და დარეკეთ 112-ზე. თუ ადამიანი მდგომარე პოზიციაშია, არ დააწვინოთ. გააგრძელეთ დაკვირვება დაზარალებულზე და მინიმუმადე დაიყვანეთ მისი მოძრაობის შესაძლებლობა სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

თუ ეჭვობთ დაზიანების ან ნეკნის მოტეხილობის არსებობას, ადამიანი დატოვეთ იმ პოზიციაში, რომელშიც მას სუნთქვა უფრო მეტად გაუადვილდება. შეუხვიეთ დაზიანებული არე გულმკერდამდე. ამით დააფიქსირებთ დაზიანებას და დაეხმარებით დაზარალებულს, კომფორტულად ისუნთქოს. დაზიანებული არის დაფიქსირებისათვის თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ისეთი საგნები, როგორცაა ბალიში ან პლედი. დააკვირდით ადამიანის სუნთქვას და კანის ფერს.

## **მენჯის ტრამვები**

ბარძაყის დიდი, მძიმე ძვლები და მენჯის ძვალი ქმნის მენჯს. გულმკერდის ტრამვების მსგავსად, მენჯის ტრამვები მერყეობს მარტივი დაზიანებიდან სიცოცხლისთვის საშიშ მდგომარეობამდე.

### **რას უნდა მივაქციოთ ყურადღება**

მენჯის ტრამვა შესაძლოა იყოს სიცოცხლისთვის სახიფათო, ვინაიდან მსგავსი დაზიანებების დროს არსებობს მთავარი არტერიის ან შინაგანი ორგანოების დაზიანების რისკი. მოცემული არის ძვლების დაზიანებამ შეიძლება გამოიწვიოს ძლიერი შინაგანი სისხლდენა.

მენჯის ტრამვის სიმპტომები შემდეგია:



- ძლიერი ტკივილი
- გალურჯება
- შესაძლო შინაგანი სისხლდენა
- გულისრევის შეგრძნება
- დებინება (რომელიც შესაძლოა იყოს სისხლიანი)
- სისუსტე
- წყურვილის გრძნობა
- მგრძნობელობის დაკარგვა ფეხზე ან ფეხის მოძრაობის უნარის დაკარგვა

იყავით ფეხილად შოკის სიმპტომების მიმართ. შოკის სიმპტომები შემდეგია:

- მოუსვენრობა ან გაღიზიანებულობა
- ცნობიერების ცვლილება
- ფერმკრთალი, მკვდრისფერი ან ნაცრისფერი, ცივი, ნესტიანი კანი
- გახშირებული სუნთქვა და პულსი

### **როდის დავრეკოთ 112-ზე**

თუ ეჭვობთ მენჯის ტრავმის არსებობას დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე.

### **როგორ მოვიქცეთ სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე**

მენჯის დაზიანებას შესაძლოა თან ერთვოდეს ხერხემლის ქვედა ნაწილის დაზიანებაც, ამიტომ უმჯობესია ადამიანი არ ამოძრაოთ. თუ შესაძლებელია, იწვეს ბრტყელ ზედაპირზე. დააკვირდით შინაგანი სისხლდენის სიმპტომებს და ყველანაირად შეეცადეთ მინიმუმამდე დაიყვანოთ შოკური მდგომარეობის განვითარება სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე.

## შეჯამება

ხშირ შემთხვევებში, კუნთების, ძვლებისა და სახსრების დაზიანებები მტკივნეულია, მაგრამ არ არის სიცოცხლისთვის სახიფათო. იყავით მზად ამოიციოთ მსგავსი დაზიანების სიმპტომები. საზოგადოდ, მსგავსი სიტუაციებში მინიმუმადე უნდა დაიყვანოთ დაშავებულის გამომრავების შესაძლებლობა, მიყევით დაზარალებულზე ზრუნვის ზემოთ ნასწავლ წესებს, იზრუნეთ, რომ დაშავებულმა მიიღოს დროული სამედიცინო დახმარება.

მართალია, თავის, კისრისა და ზურგის ტრამვების რაოდენობა დაზიანებების საერთო რიცხვის მცირე ნაწილს მიეკუთვნება, მაგრამ ისინი სიცოცხლისთვის სახიფათოა. მათ შესაძლოა გამოიწვიონ ადამიანის ცხოვრებაში რადიკალური ცვლილებები. ამოიცანით მსგავსი დაზიანების სიმპტომები, დარეკეთ 112-ზე ან ადგილობრივი სასწრაფო დახმარების ნომერზე, იზრუნეთ დაზარალებულზე რათა გადაარჩინოთ მისი სიცოცხლე და თავიდან ააცილოთ შემდგომი გართულებები.

## მოქმედების მოკლე სქემა

# ანატომიური არტაშნის დადება

მას შემდეგ, რაც დარწმუნდებით, რომ უბედური შემთხვევის ადგილი არის უსაფრთხო, შეამოწმებთ დაზარალებულს და დარეკავთ ან სხვას დაარეკინებთ 112-ზე:

### 1. დაშავებულისაგან მიიღეთ თანხმობა დახმარებაზე



### 2. დააფიქსირეთ დაზიანებული ნაწილი

ერთი ხელით მყარად დააფიქსირეთ დაზიანებული მიდამოს ზემოთა უბანი, ხოლო მეორე ხელით დაზიანებული მიდამოს ქვემოთა უბანი



### 3. შეამოწმეთ ცირკულაცია

შეამოწმეთ დაზიანებული ადგილის მგრძობელობა, ფერი და ტემპერატურა



### 4. სახვევების მდებარეობა

მოათავსეთ რამდენიმე ნაწილად გადაკეცილი სახვევები დაზიანებული სხეულის ნაწილის ზევით და ქვევით



### 5. გაასწორეთ ჯანსაღი მხარე

მოათავსეთ სხეულის დაუზიანებელი, ჯანსაღი ფეხი სწორად და დაზიანებული ფეხის პარალელურად



## 6. შეკარით სახვევები საიმედოდ

---

## 7. თავიდან შეამოწმეთ მგრძობელობა, ფერი და ტემპერატურა

---

**შენიშვნა:** თუ თქვენ არ შეგიძლიათ შეამოწმოთ ტემპერატურა და ფერი იმის გამო, რომ ადამიანს დაზიანებული ადგილი ტანსაცმლით აქვს დაფარული, შეამოწმეთ მგრძობელობა.

## მოქმედების მოკლე სქემა

# რბილი არტაშნის დადება

მას შემდეგ, რაც დარწმუნდებით, რომ უბედური შემთხვევის ადგილი არის უსაფრთხო, შეამოწმებთ დაზარალებულს და დარეკავთ ან სხვას დაარეკინებთ 112-ზე:

### 1. მიიღეთ თანხმობა დახმარებაზე დაშავებულისაგან

### 2. დააფიქსირეთ დაზიანებული ნაწილი

ერთი ხელით მყარად დააფიქსირეთ დაზიანებული მიდამოს ზემოთა უბანი, ხოლო მეორე ხელით დაზიანებული მიდამოს ქვემოთა უბანი

### 3. შეამოწმეთ ცირკულაცია

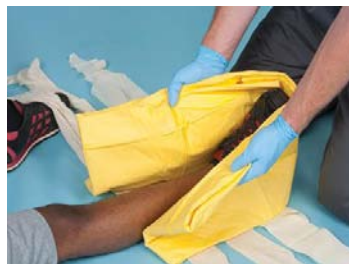
შეამოწმეთ დაზიანებული ადგილის მგრძობელობა, ფერი და ტემპერატურა

### 4. სახვევების მდებარეობა

მოათავსეთ რამდენიმე ნაწილად გადაკეცილი სახვევები დაზიანებული სხეულის ნაწილის ზევით და ქვევით

### 5. შეახვიეთ სქელი ნაჭრით

ნაზად შემოახვიეთ დაზიანებულ ადგილს, რაიმე სქელი მატერია, მაგალითად საბანი ან პლენდი.







## 6. შეკარით სახვევები საიმედოდ

---



## 7. თავიდან შეამოწმეთ მგრძობელობა, ფერი და ტემპერატურა

---

**შენიშვნა:** თუ თქვენ არ შეგიძლიათ შეამოწმოთ ტემპერატურა და ფერი იმის გამო, რომ ადამიანს დაზიანებული ადგილი ტანსაცმლით აქვს დაფარული, შეამოწმეთ მგრძობელობა.

## მოქმედების მოკლე სქემა

# მაგარი არტაშნის დადება

მას შემდეგ, რაც დარწმუნდებით, რომ უბედური შემთხვევის ადგილი არის უსაფრთხო, შეამოწმებთ დაზარალებულს და დარეკავთ ან სხვას დაარეკინებთ 112-ზე:

### 1. მიიღეთ თანხმობა დახმარებაზე დაშავებულისაგან

### 2. დააფიქსირეთ დაზიანებული ნაწილი

ერთი ხელით მყარად დააფიქსირეთ დაზიანებული მიდამოს ზემოთა უბანი, ხოლო მეორე ხელით დაზიანებული მიდამოს ქვემოთა უბანი.

### 3. შეამოწმეთ ცირკულაცია

შეამოწმეთ დაზიანებული ადგილის მგრძობელობა, ფერი და ტემპერატურა

### 4. არტაშნის დადება

მოათავსეთ შესაბამისი ზომის მაგარი არტაშანი (მაგალითად ქსოვილგადაკრული ფიცარი) სხეულის დაზიანებული ადგილის ქვემოდან.

### 5. დააფიქსირეთ ნაჭრით საიმედოდ

შეკარით სახვევები მყარად, დაზიანებული უბნის ზემოთ და ქვემოთ.





## 6. თავიდან შეამოწმეთ მგრძობელობა, ფერი და ტემპერატურა.

---

**შენიშვნა:** თუ თქვენ არ შეგიძლიათ შეამოწმოთ ტემპერატურა და ფერი იმის გამო, რომ ადამიანს დაზიანებული ადგილი ტანსაცმლით აქვს დაფარული, შეამოწმეთ მგრძობელობა.

# დანართი 1

## დაზარალებულის განთავისუფლება მავნე და საშიში ფაქტორების ზემოქმედებისაგან

დაზარალებულის პირველადი დახმარების განხორციელება იწყება მისი მატრავმირებელი ფაქტორების ზემოქმედებისგან განთავისუფლების მომენტიდან:

- ელექტროდანადგარების გამორთვა
- დენგამტარი ნაწილების ძაბვის მოხსნა
- დაზარალებულის გამოყვანა დენგამტარი ნაწილების ზემოქმედებიდან ან ბიჯური ძაბვის ზონიდან
- დაზარალებულის გამოყვანა სხვა საშიში და მავნე ფაქტორების ზონიდან (დაგაზიანება, დამტვერიანება, მაღალი ან დაბალი ტემპერატურა და სხვა)
- დაზარალებულის ჩამოყვანა საჭაერო ხაზის საყრდენიდან
- დაზარალებულის წყლიდან ამოყვანა
- ხანძრის ქრობა ცეცხლმოდებულ ტანსაცმელზე და სხვა.

ამასთანავე დახმარების აღმომჩენმა თავი უნდა დაიცვას იმავე მატრავმირებელი ფაქტორების ზემოქმედებისაგან შესაბამისი დამცავი საშუალებების გამოყენებით.

დაზარალებულის სხვა ადგილზე გადაყვანა შეიძლება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა პირველადი დახმარების ჩატარება ადგილზე შეუძლებელია, მაგალითად, გულის გარეგანი მასაჟის ჩატარება საყრდენზე, კოშკურაზე და ა.შ.

## ელექტროდენის მოქმედებისაგან განთავისუფლება

დაზარალებული სწრაფად უნდა განთავისუფლდეს ძაბვის ზემოქმედებისაგან, რადგან ორგანიზმზე დენის მოქმედების ხანგრძლივობაზეა დამოკიდებული ელექტროტრავმის სიმძიმე. ძაბვის ქვეშ მყოფი დენგამტარი ნაწილების შეხება იწვევს კუნთების უნებურ შეკუმშვასა და საერთო აღზნებადობას, სისხლის მიმოქცევის და სუნთქვის ორგანოების ფუნქციის დარღვევას ან მათი მოქმედების მთლიანად შეწყვეტას. თუ დაზარალებულს ხელებით უჭირავს სადენი, მისი თითები ისეთი სიძლიერითაა მომუშტული, რომ მათი გახსნა შეუძლებელია. გახსოვდეთ, რომ არ შეიძლება დამავებულთან შეხება და მისთვის პირველადი სამედიცინო დახმარების აღმოჩენა, ვიდრე არ მოხდება მისი განთავისუფლება ძაბვის ზემოქმედებისაგან. ამიტომ დახმარების აღმოჩენის უპირველესი ქმედებაა ელექტროდანადგარის იმ ნაწილის სწრაფი გამორთვა, რომელსაც ეხება დაზარალებული.

## ელექტროდანადგარის გამორთვა

ელექტროდანადგარის გამორთვა დასაშვებია ამომრთველის, დენმკვეთის ან სხვა ამომრთველი აპარატის საშუალებით, აგრეთვე მცველების ამოღებით, შტეფსელური შეერთების გათიშვით, ხელოვნური მოკლე შერთვის შექმნით საჭირო ხაზებზე და სხვა.

თუ დაზარალებული იმყოფება სიმაღლეზე, დანადგარის გამორთვამ და დაზარალებულის განთავისუფლებამ ელექტროდენის მოქმედებისაგან, შეიძლება გამოიწვიოს მისი ვარდნა სიმაღლიდან. ამ შემთხვევაში აუცილებელია მიღებული იქნას ზომები დამატებითი ტრავმირების თავიდან ასაცილებლად.

დანადგარის გამორთვისას შეიძლება ერთდროულად ჩაქრეს ელექტროგანათებაც, ამიტომ ღამის პირობებში აუცილებელია

უზრუნველყოფილი იქნას განათება სხვა წყაროებიდან (ჩაირთოს ავარიული განათება, აკუმულატორიანი ფარანი და სხვა, აფეთქებისა და ხანძრის საშიშროების აცილების გათვალისწინებით), ამავე დროს არ უნდა შეფერხდეს დანადგარის გამორთულობა და დაზარალებულის პირველადი დახმარება.

თუ არ არის ელექტროდანადგარის სწრაფი გამორთვის შესაძლებლობა, აუცილებელია მიღებული იქნას ზომები დაზარალებულის გამოყვანისათვის დენგამტარი ნაწილებიდან, რომელსაც ის ეხება. ამ შემთხვევაში დახმარების აღმომჩენი არ უნდა შეეხოს დაზარალებულს უსაფრთხოების წინასწარი ღონისძიებების გარეშე. იგი უნდა გაფრთხილდეს, რომ თვითონ არ შეეხოს დენგამტარ ნაწილებს და არ აღმოჩნდეს ბიჯურ ძაბვაში მიწასთან მოკლე შერთვის ზონაში.

## **დაზარალებულის გამონთავისუფლება ძაბვის გემოქმედებისგან**

### **1000 ვ-მდე ძაბვის დროს**

1000 ვ-მდე ძაბვის დროს დენგამტარი ნაწილებიდან დაზარალებულის ან სადენის მოცილებისას გამოყენებული უნდა იქნას თოკი, ჯოხი, ფიცარი ან რაიმე მშრალი დენგაუმტარი საგანი, დასაშვებია დაზარალებულის გამონთავისუფლება ტანსაცმლით (თუ მშრალია და სხეულს არ ეხება), მაგალითად პიჯაკის ან პალტოს საყელოთი, ამასთან საჭიროა სიფრთხილე, რათა არ მოხდეს მეტალის საგნებთან და უშუალოდ დაზარალებულის სხეულთან შეხება. დასაშვებია დაზარალებულის გამონთავისუფლება ფეხებით, მხოლოდ ფეხსაცმელთან ან ტანსაცმელთან შეხების გარეშე, თუ დახმარების აღმომჩენს არ გააჩნია ხელების მაიზოლირებელი საშუალებები, რადგან ფეხსაცმელი და ტანსაცმელი შეიძლება იყოს დანესტიანებული და გაატაროს დენი. ხელების იზოლირებისათვის, თუ აუცილებელია უშუალოდ ხელით შეხება დაზარალებულის სხეულთან, დახმარების აღმომჩენმა უნდა გამოიყენოს დიელექტრიკული ხელთათმანები ან ხელზე დაიხვიოს შარფი, წამოიცვას ქეჩის ქუდი, ჩამოიწიოს ყელზე პიჯაკის ან პალტოს სახელო; დააფაროს დაზარალებულს რეზინის ხალიჩა, რეზინის შემცვლელი მატერია (ლაბადა) ან მშრალი მატერია. ასევე შეიძლება თვითიზოლაცია რეზინის ხალიჩაზე, მშრალ ფიცარზე ან რაიმე საფენზე, დახვეულ მშრალ ტანსაცმელზე შედგომით. დაზარალებულის გამონთავისუფლებისას დენგამტარი ნაწილებიდან საჭიროა ვიმოქმედოთ ცალი ხელით.

თუ ელექტროდენი დაზარალებულის გავლით გადის მიწაში და იგი ხელით უჭერს დენგამტარ ელემენტს (მაგალითად სადენს) დენის მოქმედების შეწყვეტა შეიძლება უბრალოდ - დაზარალებულის მოცილებით მიწიდან (მის ქვეშ მშრალი ფიცრის შეცურებითა და თოკით ან ტანსაცმლით, ფეხების მოცილებით მიწიდან), ამავე დროს დაცული უნდა იყოს უსაფრთხოების ზომები, როგორც დაზარალებულის, ასევე დამხმარეს მიმართ. დასაშვებია სადენის გადაჭრა ნაჯახით, თუ მისი ტარი მშრალია, ან სადენის გაწყვეტა იზოლირებულსახელურიანი ინსტრუმენტით (მკვნეტარა, ბრტყელტუჩა და ა.შ.), დასაშვებია არაიზოლირებული ინსტრუმენტის გამოყენებაც თუ მასზე დავახვევთ მშრალ მატერიას. სადენების გადაჭრა შეიძლება მხოლოდ ფაზირების მიხედვით, ე.ი. ყველა ფაზის სადენი უნდა გადაიჭრას ცალ-ცალკე, ამავე დროს უნდა მოვახდინოთ თვითიზოლირება მიწიდან (შევდგეთ მშრალ ფიცრებზე, ხის კიბეზე და ა.შ.).

## 1000 ვ ზევით ძაბვის დროს

1000 ვ ძაბვის ზევით დაზარალებულის გამონთავისუფლებისათვის საჭიროა გამოყენებულ იქნას დამცავი საშუალებები: დიელექტრიკული ხელთათმანები და ბოტები, ვიმოქმედოთ შტანგით ან იზოლირებული მარწუხებით, რომლებიც განსაზღვრულია შესაბამის ძაბვაზე.

თუ არ ხერხდება 6-20 კვ-ის საჰაერო ელექტროგადამცემი ხაზის სწრაფი გამორთვა, საჭიროა მის გამოსართავად შევქმნათ ხელოვნური მოკლე შერთვა. ამისათვის საჭიროა საჰაერო ხაზზე შევავადოთ რბილი შიშველი გამტარი, რომლის კვეთიც გათვლილი უნდა იყოს მოკლე შერთვის დენზე, მისი გადაწვის თავიდან აცილების მიზნით. გამტარის ხაზზე შეგდებამდე მისი ბოლო უნდა დამიწდეს (მეტალურ საყრდენთან, დამამიწებელ შეუულთან ან დამიწებასთან მიერთებით), ხოლო მეორე ბოლოზე მოეხას ტვირთი მისი მოხერხებული შეგდებისათვის. გამტარის შეგდება უნდა განხორციელდეს ისე, რომ იგი არ შეეხოს ადამიანებს, მათ შორის დაზარალებულსა და დამხმარეს. გამტარის გადაგდებისას სადენებზე გამოყენებული უნდა იქნას დიელექტრიკული ხელთათმანები და ბოტები, შემგდები უნდა გაძვრეს სადენებს ქვეშ და იქიდან შეაგდოს გადამამოკლებელი.

თუ დენგამტარი ნაწილი (სადენი და სხვა) მიწაზე დევს, დამხმარე უნდა გაფრთხილდეს, რათა არ მოხვდეს ბიჯური ძაბვის ზონაში, რომელიც გამტარის მიწასთან შეხების წერტილიდან დაახლოებით 10 მ-ის რადიუსზე ვრცელდება. გადაადგილება ამ ზონაში უნდა განხორციელდეს ფრთხილად -

მიწიდან იზოლაციისათვის დამცავი საშუალებების გამოყენებით (დიელექტრიკული კალოშები, ბოტები, ხალიჩები, იზოლირებული სადგამები) ან ელექტროდენის ცუდგამტარი სადენების გამოყენებით (მშრალი ფიცრები, ხეები და სხვა). გახსოვდეთ, რომ ჩამოვარდნილ სადენთან სირბილით ან გრძელი ნაბიჯების გადადგმით მიახლოება აკრძალულია.



დამცავი საშუალებების გარეშე, მიწაზე მოკლე შერთვის დენის გავრცელების ზონაში, გადაადგილება შეიძლება მხოლოდ მოკლე (ე.წ. „ბატისფეხური“) ნაბიჯებით ფეხების ერთმანეთთან დაუშორებლად, ისე რომ გადადგმული ფეხის ტერფი არ მოშორდეს მიწის ზედაპირს.



დაზარალებულის გამონთავისუფლების შემდეგ იგი გაყვანილი უნდა იქნას მოკლე შერთვის დენის გავრცელების ზონიდან, 8-10 მ-ის მანძილზე.

## დაზარალებულის ჩამოყვანა საჰაერო ხაზის საყრდენიდან

საჰაერო ხაზის საყრდენზე მუშაობის დროს მომხდარი უბედური შემთხვევის შედეგად დაზარალებულმა შეიძლება დაკარგოს გრძნობა, ამიტომ საჭიროა ვიცოდეთ საყრდენიდან დაზარალებულის სწრაფი ჩამოყვანა. აქედან გამომდინარე, საჰაერო ხაზზე მომუშავე ბრიგადა ადჭურვილი უნდა იყოს სპეციალური სამარჯვებით:

- ერთგორგოლაჭიანი ბლოკი საყრდენზე მისამარებელი სამარჯვებით
- კაპრონის ან ბამბის თოკი დიამეტრით არანაკლებ 10 მმ-სა და სიგრძით არანაკლებ საყრდენის ორმაგი სიმაღლისა (20 მ ან მეტი)





ხელოვნური მოკლე შერთვის ე.ი. სადენზე დეკიდების მოწყობის გზით (20 კვ მაბვამდე).

დაზარალებულთან საყრდენზე ასვლა შეიძლება მხოლოდ სპეციალური მექანიზმების (ამწე-კოშკურა) ან საყრდენზე ასასვლელი სამარჯვების (ბრჭყალები, სამრომი) გამოყენებით. აუცილებელია აგრეთვე მონტიორის ქამარი და დამცავი ჩაფხუტი (ჩაჩქანი).

საყრდენზე ასვლისას თან უნდა ავითანოთ დაზარალებულის ჩამოსაყვანად მომზადებული ბლოკი (აწყობილი). ბლოკი საიმედოდ უნდა მივამაგროთ საყრდენის კონსტრუქციის ელემენტებზე (ტრავეერსზე, კაკვზე, და ა.შ.), დაზარალებულის თავს ზემოთ. შემდეგ თოკის ერთი ბოლო მივამაგროთ დაზარალებულის ქამარს ან გაუყაროთ მას ილიებში მარყუჟის სახით, ისე რომ დაზარალებულის ქვევით ჩამოშვებისას იგი იმყოფებოდეს ვერტიკალურ მდგომარეობაში და არ მოხდეს მარყუჟიდან გამოხსნა. თოკის მეორე ბოლო ჩამოვუშვათ მიწაზე. მიწაზე დაშვებული თოკის ბოლო 1-2 ჯერ შემოვახვიოთ საყრდენის რაიმე ცილინდრულ ნაწილს (ტრავეერსს, კაკვს, დგარს და სხვა), რომ შევქმნათ ჩამოშვების სამუხრუჭე მომენტი და გამოვრიცხოთ დაზარალებულის დამატებით ტრავმირება.

საჭირო ხაზზე სამუშაოების წარმოების დროს, მუდმივ მზადყოფნაში უნდა გვექონდეს დაზარალებულის საყრდენიდან ჩამოსაყვანი ბლოკი თოკითურთ. საყრდენიდან დაზარალებულის ჩამოყვანის დაწყებამდე საჭიროა შევასრულოთ ყველა ღონისძიება, რომელიც გამორიცხავს დამხმარე პირის ელექტროდენით დაშვებას და მის სიმალიდან ჩამოვარდნას. ელექტროდენის ზემოქმედების თავიდან აცილების მიზნით საჭიროა დაცული იქნეს დაშვებული მანძილები საჭირო ხაზის ძაბვის ქვეშ მყოფ სადენებამდე, რომლებიც განსაზღვრულია „ელექტროდანადგარების ექსპლუატაციისას უსაფრთხოების ტექნიკის წესებით“. იმ შემთხვევაში, როცა დაშვებული მანძილების დარღვევა აუცილებელია, საჭიროა საჭირო ხაზის გამორთვა, საკომუტაციო აპარატით ან



საყრდენზე ასვლის შემდეგ საჭიროა სწრაფად განვსაზღვროთ დაზარალებულის მდგომარეობა და რეანიმაციული ღონისძიებების ჩატარების საჭიროების შემთხვევაში გავუკეთოთ მას ორი ჩაბერვა ფილტვებში. შემდეგ, დაუყოვნებლივ ჩამოვუშვათ მიწაზე. ამისათვის დაბლა მდგომმა დამხმარემ თოკის დაჭიმვით უნდა ოდნავ აწიოს დაზარალებული, რათა მას მიეცეს საშუალება მოიხსნას ბრჭყალები (საძრომი) და მონტიორის ქამარი, რომლებსაც

იგი ეყრდნობა. საყრდენიდან დაზარალებულის მოცილების შემდეგ საჭიროა სწრაფად და ფრთხილად ჩამოვუშვათ იგი მიწაზე და გავაგრძელოთ პირველადი დახმარების აღმოჩენა.

## წყლიდან ამოყვანა

წყალში ჩაძირულის გადარჩენისათვის საჭიროა საზრიანი, ფრთხილი, სწრაფი და მშვიდი მოქმედება. თუ დაზარალებული წყლიდან საშველად გვიხმობს, აუცილებლად უნდა შევეხმიანოთ, ვუპასუხოთ, რომ შენიშნულია და აღმოუჩნდება დახმარება - ასეთი ქმედება გაამხნევებს და ძალას დაუბრუნებს მას.

თუ შესაძლებელია, დაზარალებულს ან ცურვით დაღლილ ადამიანს უნდა მივაწოდოთ გრძელი ჯოხის ან ტანსაცმლის ბოლო, რომელთა დახმარებითაც უნდა მივიზიდოთ ნაპირთან, ნავთან ან ჩავუგდოთ სახელდახელოდ მცურავი საგანი, სპეციალური მაშველი საშუალებები. მაშველი საგნის ჩაგდება უნდა განხორციელდეს ისე, რომ არ მოვახვედროთ გადასარჩენ ადამიანს. თუ ასეთი საგნები ადგილზე არ აღმოჩნდა, ან მათი გამოყენება ვერ უზრუნველყოფს დაზარალებულის გადარჩენას, ამ შემთხვევაში აუცილებელია მივცურდეთ მასთან დახმარების აღმოსაჩენად. თვით დამხმარე არა მარტო კარგად უნდა ცურავდეს და ყვინთავდეს, არამედ უნდა ფლობდეს დაზარალებულის ტრანსპორტირების მეთოდებსაც, უნდა შეეძლოს დაზარალებულის შებოჭვისაგან თავის განთავისუფლება.

ჯგუფური უბედური შემთხვევისას უნდა ვეცადოთ, რომ დახმარება აღმოვუჩინოთ ყველა დაზარალებულს ცალკეულად. რამდენიმე ადამიანის ცურვით გადარჩენა ერთდროულად შეუძლებელია და სახიფათოა.

დაუშვებელია წყალში თავით ჩაყვინთვა იმ ადგილებში, სადაც არ არის ცნობილი წყალსატევის ფსკერის მდგომარეობა და სიღრმე. ისე უნდა შეირჩეს წყალში ჩახტომის ადგილი, რომ გამოყენებული იქნას დინების ძალა შემთხვევის ადგილზე სწრაფი მიახლოებისათვის.

წყლის დაბალი ტემპერატურისას მოცურავებს შეიძლება დაეწყოს თემოსა და თითების სახსრებში ან კუნთებზე კრუნჩხვები (ძარღვის განასკვა). ამ შემთხვევაში, რეკომენდირებულია, ვიცუროთ ზურგზე და თან გავჭიმოთ ის ფეხი, რომელზედაც ძარღვი გაგვენასკვა, ამავე დროს ფეხის თითები მოვჭიმოთ ჩვენსკენ. თემოს კუნთის ძარღვის განასკვისას ფეხი უნდა მოვლუნოთ მუხლის სახსარში მკვეთრად და ამავე დროს მივაბჯინოთ ტერფი, ხელებით თემოს უკანა მხარეს. ხელის თითების კრუნჩხვისას ხელი უდა შევმუშტოთ და ამოვყოთ წყლიდან, ამავე დროს მკვეთრად დავიქნიოთ.

## ცურვით დაღლილი ადამიანის დახმარება

ცურვით დაღლილი ადამიანის დახმარება შეიძლება შემდეგნაირად:

- დამხმარემ მხრებზე უნდა შეიწყოს დაღლილი ადამიანის ხელები გაჭიმულ მდგომარეობაში და გაცუროს „ბრასის“ სტილით. ამ დროს დამხმარემ ყურადღება უნდა მიაქციოს მისი ხელების მდგომარეობას, რათა არ მოხდეს ხელების მტკვნების ჩამოცურება დამხმარეს მხრებიდან.
- ჩაძირულის დახმარება უნდა ვაწარმოოთ ზურგიდან, თან თავი უნდა დავიცვათ დაზარალებულისაგან, რათა მან არ შეძლოს დამხმარეს შებოჭვა. სასოწარკვეთა და სიკვდილის შიში, ხშირ შემთხვევაში ჩაძირულს აძლევს უზომო ძალას, ამიტომ მის მიერ შებოჭვა ემუქრება დამხმარეს სიცოცხლესაც.
- თუ დაზარალებულმა მაინც მოახერხა დამხმარეს შებოჭვა, ამ დროს საჭიროა ჩავისუნთქოთ ჰაერი და ჩავყვინთოთ, დაზარალებული ეცდება წყლის ზედაპირზე ამოსვლას და ხელს გაუშვებს დამხმარეს.

დაზარალებულის შებოჭვისაგან თავის დაცვა შეიძლება კიდევ რამოდენიმე ხერხით:

- თუ წყალში ჩადირულმა შებოჭა დამხმარეს **ტანი** ან კისერი წინა მხრიდან, საჭიროა ცალი ხელით ჩავეჭიდოთ დაზარალებულს წელზე, მეორე ხელისგულით გადავუწიოთ ნიკაპი, თითები მოვუჭიროთ ცხვირზე და ძლიერად გადავქაჩოთ ნიკაპით. უკიდურეს შემთხვევაში დამხმარე მუხლით უნდა მიაწვეს მუცლის ქვემოთა მიდამოში და ძლიერი მიწოლით თავი გაინთავისუფლოს დაზარალებულისაგან.
- თუ დაზარალებულმა შებოჭა დამხმარეს **კისერი** უკანა მხრიდან, საჭიროა ცალი ხელით შევბოჭოთ მისი ხელის მტევანი, ხოლო მეორე ხელით ვუბიძგოთ დაზარალებულის იმავე ხელის იდაყვს, შემდეგ სწრაფად, ბიძგებით დაზარალებულის ხელი უნდა გადაიკიდოთ კისერზე და მისი ხელების გაუნთავისუფლებლად მივაბრუნოთ იგი თავისკენ და გაიყვანოთ ნაპირზე.
- თუ დაზარალებულმა შებოჭა დამხმარეს **ხელები** მტევნებით, საჭიროა ხელები მოვმუშტოთ, ფეხის ტერფები მივაყრდნოთ დაზარალებულის გვერდს და მკვეთრი, ძლიერი ბიძგით თავი დავაღწიოთ მისგან.
- თუ წყალში ჩადირულმა შებოჭა დამხმარეს **ფეხები**, თავის გასანთავისუფლებლად საჭიროა დაზარალებულის თავი მივიზიდოთ ცალი ხელით, ხოლო მეორე ხელით შევბოჭოთ მისი ნიკაპი და მივაბრუნოთ ჩვენგან განზე.

თუ დაზარალებული ჩადირული წევს წყალსატევის ფსკერზე, დამხმარემ უნდა ჩაყვინთოს და მიცურდეს მასთან, მოავლოს ხელი დაზარალებულს ილიებში, წამოსწიოს ფსკერიდან, შემდეგ ძლიერად კრას ფეხები ფსკერის გრუნტს, დაზარალებულთან ერთად გამოცურდეს წყლის ზედაპირზე და გაიყვანოს იგი ნაპირზე.

## დაზარალებულის ნაპირზე გამოყვანა (ბუქსირება)

დაზარალებულის გამოყვანა (ბუქსირება) ნაპირზე შეიძლება რამდენიმე ხერხით:

- თავით: ამ დროს დამხმარეს გადაყავს დაზარალებული ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, ორივე ხელისგულით ჩაეჭიდება მის თავს (ცერა თითებით მოეჭიდება ლოყებს, ნეკა თითებით ქვედა ყბას, ხოლო ხელისგულებით დაფარავს მის ყურებს). უნარჩუნებს დაზარალებულს

წოლით მდგომარეობას წყალქვეშ და გადაყავს ნაპირისაკენ. ამ შემთხვევაში საჭირო ზურგზე ცურვის გამოყენება.

- ხელებით: ამ შემთხვევაში დამხმარე მიცურდება დაზარალებულთან ზურგის მხრიდან, მიზიდავს ერთმანეთთან იდაყვებს მის ზურგს უკან, მიიახლოებს დაზარალებულს და გაცურავს ნაპირისკენ თავისუფალი სტილით.
- ხელკავით: დამხმარე მიცურდება დაზარალებულთან ზურგის მხრიდან, სწრაფად გააძვრენს მარჯვენა (მარცხენა) ხელს დაზარალებულის მარცხენა (მარჯვენა) ხელის იდლიის ქვეშ, იმავე ხელით ჩაეჭიდება დაზარალებულის მეორე ხელს იდაყვის ზემოთ, მიიზიდავს მას თავისკენ და გაცურავს ნაპირისაკენ გვერდული ცურვით.
- თუ დაზარალებული გრძნობადაკარგულია, დამხმარემ უნდა იცუროს გვერდულად. დაზარალებულს ხელი უნდა ჩაჭიდოს თმებში ან ტანსაცმლის საყელოში.

დაზარალებულის ბუქსირების დროს აუცილებელია, რომ მისი სასუნთქი ორგანოები (პირი და ცხვირი) იყოს წლის ზედაპირზე.

დაუშვებელია, დაზარალებულის საკუთარი ძალებით გადაყვანა, თუ არის სამაშველო სამსახურის გამოძახების შესაძლებლობა.

## ჩადირულის რეანიმაცია

ჩადირულის წყლიდან ამოყვანისთანავე გადააბრუნეთ პირქვე და დაუწიეთ თავი მენჯზე დაბლა. გაუნთავისუფლეთ პირი დაზარალებულს უცხო სხეულებისაგან და ლორწოსაგან. მყისიერად დააწიეთ ენის ძირზე. ღებინებისა და ხველების რეფლექსების გამოვლენისთანავე, ეცადეთ მუცლიდან, ფილტვებიდან და სასუნთქი გზებიდან წყლის მთლიანად გამოდევნას. თუ არ აღინიშნება პირღებინების მოძრაობები და პულსი, დააწიეთ ზურგზე და დაიწყეთ რეანიმაცია. გახსოვდეთ, დაუშვებელია მუცლის ღრუდან და ფილტვებიდან წყლის გამოდევნაზე დროის დაკარგვა, როცა დაზარალებულს საძილე არტერიაზე პულსი არ ისინჯება. სასიცოცხლო ნიშნების გამოვლენისას გადააბრუნეთ პირქვე, გამოდევნეთ წყალი ფილტვებიდან და მუცლიდან. დარეკეთ 112-ზე ან გამოიძახეთ ადგილობრივი სასწრაფო დახმარება.

ცივ წყალში და ყინულჭრილში ჩაძირვისას, გადაიყვანეთ დაზარალებული უსაფრთხო ადგილზე. შემოწმე გუგების რეაქცია შუქზე და საძილე არტერიაზე პულსის არსებობა. საძილე არტერიაზე პულსის არ არსებობისას შემთხვევაში შეუდექით რენიმაციას. თუ გამოვლინდა სიცოცხლის ნიშნები, გადაიყვანეთ გადარჩენილი თბილ სათავსოში, გადააცივით მშრალი ტანსაცმელი, მიეცით თბილი სასმელი. დარეკეთ 112-ზე ან გამოიძახეთ ადგილობრივი სასწრაფო დახმარება.

თუ თავად ჩავარდი ყინულიან წყალში, არ დაიბნე! ყინულზე ამოდი მხოლოდ იმ მხრიდან, საიდანაც ჩავარდი, შეეცადე სხეულის ზედა ნაწილით მთლიანად დაეყრდნო ყინულის რაც შეიძლება დიდ ნაწილს. გახიხი პირველი 3-4 მეტრი აუცილებლად საკუთარ ნაკვალევზე.

## **დაზარალებულის განთავისუფლება ხანძრის ზემოქმედებისაგან, ცეცხლმოკვდებული ტანსაცმლის ჩაქრობა**

თუ ადამიანს ტანსაცმელზე მოეკიდა ცეცხლი, ამ შემთხვევაში საჭიროა რაც შეიძლება სწრაფად ჩავაქროთ ცეცხლი, ამავე დროს უნდა გვახსოვდეს, რომ ალის ჩახშობა არ უნდა განვახორციელოთ დაუცავი შიშველი ხელით.

ტანსაცმელზე ცეცხლმოკიდებული ადამიანი, ჩვეულებრივ იწყებს მოძრაობას, სირბილს. აუცილებელია მივიღოთ გადამჭრელი ზომები, რომ იგი შევაჩეროთ, რადგან მოძრაობა ხელს უწყობს ალის გავლივებას. აღმოდებული ტანსაცმელი სწრაფად უნდა მოვაცილოთ, ჩამოვაგლიჯოთ ადამიანს ან ჩავაქროთ წყლის ჭავლით, ხოლო ზამთარში თოვლის მიყრის საშუალებით.

შეიძლება ალის ჩაქრობა ცეცხლმოკიდებული ტანსაცმელით იატაკზე ან მიწაზე შეხებით (გადაგორებით). ტანსაცმელზე ცეცხლმოკიდებულ ადამიანს შეიძლება გადავაფაროთ მტკიცე ქსოვილი, საბანი, ბრეუხენტი, რომელიც ალის ლიკვიდაციის შემდეგ საჭიროა სწრაფად მოვაშოროთ, რომ შევამციროთ ადამიანის კანზე თერმული ზემოქმედების სიდიდე. ცეცხლმოკიდებული ადამიანის შეფუთვა არ შეიძლება მთლიანად თავთან ერთად, რადგან ამ ქმედებამ შეიძლება გამოიწვიოს მისი სასუნთქი ორგანოების დაზიანება და წვის ტოქსიკური პროდუქტებით მოწამვლა.

# დანართი 2

## ელექტროტრამვა

ელექტრო ტრამვა ისეთი დაზიანებაა, რომელსაც ორგანიზმზე ელექტრული დენის ზემოქმედება იწვევს და ხშირად სიკვდილით სრულდება.

ელექტროტრამვა შეიძლება მოჰყვეს დენის წყაროსთან უშუალო ან რკალურ კონტაქტს (ეს ის შემთხვევაა, როდესაც ადამიანი მეტისმეტად ახლოს არის დენის წყაროსთან, მაგრამ არ ეხება მას).

ორგანიზმზე ელექტრული დენის ზემოქმედების ხარისხი მრავალი ფაქტორით განისაზღვრება. მათ შორის აღსანიშნავია დენის ფიზიკური პარამეტრები, ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მდგომარეობა, გარემოს თავისებურებანი.

ელექტროტრამვის ხარისხის განმსაზღვრელი ფაქტორები

- დენის ტიპი (ცვლადი/მუდმივი)
- ორგანიზმის ქსოვილის წინაღობა
- ელექტრული დენის სიდიდე
- ძაბვის სიდიდე
- ელექტრული დენის გავლის გზა
- ხანგრძლივობა
- გარემო ფაქტორები

სხეულის ელექტროდენით დაზიანებას იწვევს, როგორც ცვლადი, ასევე მუდმივი დენი. მაღალი ძაბვის მუდმივი დენი, ჩვეულებრივ, იწვევს კუნთების ერთჯერად სპაზმს (შეკუმშვას) და დაზარალებულს აგდებს დენის წყაროდან მოშორებით, რაც ამცირებს ელექტრულ წყაროსთან კონტაქტის (შესაბამისად, დენის ზემოქმედების) ხანგრძლივობას, მაგრამ ამავედროულად

ზრდის დაზარალებულის გადასროლის შედეგად ტრამვის მიღების ალბათობას.

ცვლადი დენი უფრო საშიშია ვიდრე მუდმივი. ითვლება, რომ ცვლადი დენი სამჯერ ან უფრო მეტჯერ სახიფათოა ვიდრე იმავე ძაბვის მუდმივი დენი, რადგან იწვევს კუნთების შეუწყვეტელ სპაზმს (კუნთის ქსოვილები წაშში 40-110 ჯერ იკუმშება). დადგენილია, რომ 42 ვ ძაბვის შემთხვევაში საშიშია ცვლადი დენი (ნორმალურ პირობებში), ნესტიანში - 36 ვ, გვირაბებში, ორმოებში, შახტებში და მაღაროებში კი - 12 ვ.

დენის გამაღიზიანებელ ზემოქმედებას ადამიანი 1 მილიამპერიდან გრძნობს. 15 მა დენის ძალის ზემოქმედების შედეგად ვითარდება კუნთების ძლიერი სპაზმი (შეკუმშვა), რის გამოც ადამიანი დენის წყაროს ეწებება, ამიტომ პირველადი დახმარების აღმოჩენამდე დენის წყარო უნდა გამოირთოს, ოღონდ ისე, რომ საფრთხე თვითონ დამხმარეს არ დაემუქროს. მიწებების ეფექტი გაცილებით ნაკლები ძალის დენმაც შეიძლება გამოიწვოს. ელექტროტრავმა სასიკვდილოა 100 მა-ზე მეტი ძალის დენის შემთხვევაში.

	მილიამპერი
ოდნავი ჩხვლეტის შეგრძნება	1-2
კუნთების კრუნჩხვითი შეკუმშვა (ტეტანია)	10-20
სუნთქვის შეჩერება (გულმკერდის კუნთების ტეტანის შედეგად)	20-50
გულის პარკუჭების ფიბრილაცია (გულის პარკუჭების კუნთოვანი ბოჭკოების პათოლოგიური შეკუმშვა)	50-100

ორგანიზმში ელექტრული დენის გავლისას:

- ეშვება გულის ქსოვილი, რაც გულის რიტმის დარღვევას და გულის გაჩერებას იწვევს
- ირღვევა ნერვული იმპულსების გადაცემა, რაც შესაძლოა სუნთქვის შეწყვეტის მიზეზად იქცეს
- ელექტრული დენის ორგანიზმში შესვლისა და გამოსვლის ადგილას ვითარდება დამწვრობა

ელექტრული დამწვრობის ხარისხი მნიშვნელოვნად განისაზღვრება ორგანიზმის ქსოვილების წინაღობით. რაც უფრო მაღალია ქსოვილის წინაღობა, მით უფრო მეტია მასში გამავალი ელექტროდენის ელენერგიის



თბურ ენერჯიაში გარდაქმნის შესაძლებლობა. ნერვული ქსოვილები, კუნთები და სისხლი კარგი გამტარებია, რადგან მათში მაღალია ელექტროლიტების და წყლის შემცველობა. ძვლებს, მყესებსა და ცხიმს კი ძალიან მაღალი წინაღობა აქვთ, შესაბამისად ნაკლებ დენს ატარებენ და ადვილად ცხელდებიან.

კანი, ორგანიზმში დენის გავლის გზაზე, მთავარ წინაღობას წარმოადგენს. ელენერჯის დიდი ნაწილი შეიძლება კანის ზედაპირზე გაიფანტოს, რაც მნიშვნელოვან ზედაპირულ დამწვრობას გამოიწვევს, მაგრამ ამავდროულად შესუსტებს შიდა ორგანოების დაზიანების ხარისხს. სველი ან ოფლიანი კანი ამცირებს ელექტრული დენის მიმართ რეზისტენტობას. ეს ხელს უწყობს მეტი ელენერჯის გატარებას სხეულის შიგნით, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს გულის გაჩერება, მაგრამ არა გარეგანი დამწვრობა.

სხეულის სხვადასხვა ქსოვილების წინაღობა	
ყველაზე ნაკლები	ნერვული ქსოვილი
	სისხლი
	ლორწოვანი გარსი
	კუნთები
საშუალო	მშრალი კანი
ველაზე მეტი	მყესი
	ცხიმი
	ძვალი

განასხვავებენ ელექტროტრავმის სამ სახეს:

- მაღალი ძაბვის დენით გამოწვეულს
- დაბალი ძაბვის დენით გამოწვეულს
- მეხით გამოწვეულს

## მაღალი ძაბვით გამოწვეული ელექტროტრავმა

მაღალი ძაბვით გამოწვეული ელექტროტრავმა უმეტესად სასიკვდილოა. ამ დროს სხეულზე მოქმედებს 2000-4000°C ტემპერატურა, რომელიც ძლიერ დამწვრობას იწვევს. კუნთების ძლიერი შეკუმშვა დაშავებულის დიდ მანძილზე გადასროლისა და მოტეხილობების მიზეზად იქცევა.

მაღალი ძაბვის დენით მიღებული ელექტროტრავმის დროს:

- დაუყოვნებლივ ვიძახებთ სასწრაფო სამედიცინო დახმარების ბრიგადას
- იკრძალება დაშავებულთან 8-10 მეტრზე ახლოს მისვლა, ვიდრე არ გამოირთვება დენი და არ მოხდება იზოლაცია
- მაღალი ძაბვით მიღებული ელექტროტრავმის შედეგად ადამიანი, როგორც წესი, გონს კარგავს, ამიტომ გარემოს უსაფრთხოების უზრუნველყოფის შემდეგ, პირველყოვლისა, უნდა ვიზრუნოთ მისთვის სასუნთქი გზების გახსნაზე, მოვახდინოთ ქვედა ყბის წინ წამოწევა
- უნდა შემოწმდეს სუნთქვა, პულსი და საჭიროების შემთხვევაში ჩატარდეს რენანიმაციული ღონისძიებები (ხელოვნური სუნთქვა და გულის გარეგანი მასაჟი)
- თუ დაშავებული უგონოდ არის, მაგრამ სუნთქავს, ის გადაყვანილ უნდა იქნას უსაფრთხო ადგილას.

1000 ვოლტზე მაღალი ძაბვის შემთხვევაში საჭიროა:

- დიელექტრიკული ხელთათმანის, რეზინის ბოტების ან კალოშების ჩაცმა
- იზოლირებელი შტანგის ან მაიზოლირებელი მარწუხის აღება
- 6-10 კვ საჰაერო ელექტროგადამცემი ხაზის გამტარების გადამოკლება, სპეციალური ინსტრუქციის შესაბამისად
- მაიზოლირებელი შტანგით მოცილდეს დაზარალებულს სადენი
- გამოჩოდეს დაზარალებული ტანსაცმელზე ხელის ჩავლებით გამტარის მიწასთან შეხების ადგილიდან ან ძაბვის ქვეშ მყოფი დანადგარიდან 10 მ-ის მოშორებით.

თუ დაზარალებულზე მოხვდა ელექტროდენის ზემოქმედება სიმაღლეზე ყოფნისას, აუცილებელია ჯერ ელდენის წყაროს გათიშვა და მხოლოდ მერე დაზარალებულის დახმარება. მთავარი ამოცანაა დაზარალებულის სიმალიდან რაც შეიძლება სწრაფად დაშვება, იმისათვის, რომ სასწრაფოდ ჩატარდეს პირველადი დახმარება უფრო მეტად მოხერხებულ და უსაფრთხო პირობებში (მიწაზე, მოედანზე). დაზარალებულის დაშვების დროს არ უნდა იქნას დავიწყებული დამხმარე ადამიანის უსაფრთხოება.

სიმაღლეზე მყოფი დაშავებულისათვის დახმარების გაწევისას არ შეიძლება:

- არანაირი მოქმედება, სანამ დაზარალებული არ განთავისუფლდება ელექტროდენის ზემოქმედებისაგან.
- სიმაღლეზე დახმარების გაწევაზე ან პირველადი დახმარების აღმოჩენაზე დროის დაკარგვა.

## დაბალი ძაბვის დენით გამოწვეული ელექტროტრავმა

დაბალი ძაბვის დენით გამოწვეული ელექტროტრავმა შესაძლოა სხეულის მძიმე დაზიანებისა და სიკვდილის მიზეზადაც კი იქცეს. ამ ტიპის ტრავმას ხშირად იწვევს დაზიანებული ჩამრთველი, ელექტროგაყვანილობა და მოწყობილობა. სველ იატაკზე დგომისას ან სველი ხელებით ელექტროგაყვანილობასთან შეხებისას ელექტროტრავმის მიღების რისკი იმატებს. დაბალი ძაბვის დენისგან მიღებული ელექტროტრავმის დროს დენი უმეტესად ხელის არეში შედის და ტერფიდან გამოდის. ამ დროს ზიანდება შინაგანი ორგანოები, ამიტომ აუცილებლად უნდა გაირკვეს, როგორი იყო სხეულში ელექტროდენის მიმართულება - ეს ექიმს საშუალებას აძლევს, ამა თუ იმ ორგანოს დაზიანება ივარაუდოს.

დაბალი ძაბვის დენისგან მიღებული ელექტროტრავმის დროს:

- არ შეიძლება დაშავებულთან შეხება, ვიდრე არ შეწყდება დენის წყაროსთან კონტაქტი - შესაძლოა, ელექტროტრავმა დამხმარებმა მიიღოს.
- დენის წყაროს მოსაშორებლად არ შეიძლება ლითონის საგნის გამოყენება. თუ შესაძლებელია, დენის მიწოდების შესაწყვეტად უნდა გამოირთოს ჩამრთველი. თუ ეს შეუძლებელია, დამხმარე უნდა დადგეს მშრალ მაიზოლირებელ საგანზე (ფიცარზე, რეზინის ან პლასტმასის საფენზე, წიგნის ან გაზეთის დასტაზე) და დაშავებულს დენის წყარო ცოცხის, ხის ჯოხის, სკამის საშუალებით მოაშოროს.
- შეიძლება თავად დაშავებულის გადაადგილებაც: ტერფებზე და მხრებზე ისე უნდა შემოვახვიოთ ბაწარი, რომ სხეულზე არ შევეხოთ, უკიდურეს

შემთხვევაში, მოვკიდოთ ხელი მშრალ ტანსაცმელზე (თუ ტანზე მჭიდროთ არ არქვს მიკროული) და ასე გავათრიოთ.

- თუ დაშავებული უგონოდ არის, მაგრამ სუნთქვა და პულსი აღენიშნება, უნდა მოთავსდეს უსაფრთხო ადგილას, დამწვარი ადგილები გაგრილდეს და დაედოს სუფთა სახვევი.
- თუ დაშავებულს ელექტროტრავმის შემდეგ არ აღენიშნება ხილული დაზიანებები და თავს კარგად გრძნობს, უმჯობესია, კარგად დაისვენოს.

## მეხით გამონვეული ელექტროტრავმა

მეხით გამოწვეული ელექტროტრავმის დროს ხშირია დამწვრობა, სახისა და თვალების დაზიანება. მეხმა შეიძლება გამოიწვიოს უეცარი სიკვდილიც. დაშავებული დაუყოვნებლივ უნდა იქნას გადაყვანილი უსაფრთხო ადგილას და პირველი დახმარება ჩაუტარდეს ისე, როგორც სხვა სახის ელექტროტრავმის შემთხვევაში.

ტრავმის ხასიათისა და მისი ზემოქმედების შედეგებით დგინდება საჭირო სარეანიმაციო მოქმედებების (ხელოვნური სუნთქვისა და გულის გარეგანი მასაჟის) თანმიმდევრობა.

# ლიტერატურა

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. *Diseases 101: Food Allergy*, <http://www.aaaai.org/patients/gallery/foodallergy.asp>. Accessed September 2010.

American Academy of Pediatrics. *Children's Health Topics: Ear Infections*, <http://www.aap.org/healthtopics/earinfections.cfm>. Accessed September 2010.

American Association of Poison Control Centers, 2008 Annual Report of the American Association of Poison Control Centers' National Poison Data System (NPDS): 26th Annual Report, <http://www.aapcc.org/dnn/NPDSPoisonData/AnnualReports/tabid/125/Default.aspx>. Accessed September 2010.

American Diabetes Association. *2007 National Diabetes Fact Sheet*, <http://www.diabetes.org/>. Accessed September 2010.

American Lung Association. *About Asthma*, <http://www.lungusa.org/lung-disease/asthma/about-asthma/>. Accessed September 2010.

American Heart Association. *CPR Facts and Stats*, [www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3034352](http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3034352). Accessed September 2010.

American Heart Association. *Heart Disease and Stroke Statistics—2010 Update*, <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=1200026>. Accessed September 2010.

American Lyme Disease Foundation, [www.aldf.com](http://www.aldf.com).

American Stroke Association. *About Stroke: Understanding Risk*, <http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/>. Accessed September 2010.

Asthma and Allergy Foundation of American: *Asthma Overview*, <http://www.aafa.org/display.cfm?id=8&cont=8>. Accessed September 2010.

Centers for Disease Control and Prevention. *Babesiosis*, <http://www.cdc.gov/babesiosis/>. Accessed September 2010.

Centers for Disease Control and Prevention, *Ehrlichiosis*, <http://www.cdc.gov/ticks/diseases/ehrlichiosis/>. Accessed September 2010.

Centers for Disease Control and Prevention. *Health, United States, 2009, With Special Feature on Medical Technology*, <http://www.cdc.gov/nchs/data/abus/abus09.pdf#024>. Accessed September 2010.

Centers for Disease Control and Prevention. *It's Spring-Time to Prevent Lyme Disease*, <http://www.cdc.gov/Features/LymeDisease/>. Accessed September 2010.

Centers for Disease Control and Prevention. *Rocky Mountain Spotted Fever*, [http://www.cdc.gov/ticks/diseases/rocky\\_mountain\\_spotted\\_fever/](http://www.cdc.gov/ticks/diseases/rocky_mountain_spotted_fever/)

Centers for Disease Control and Prevention. *West Nile Virus: What You Need to Know*, <http://www.cdc.gov/ncidod/>

Epilepsy Foundation. *Epilepsy and Seizure Statistics*, <http://www.epilepsyfoundation.org/about/statistics.cfm>. Accessed September 2010.

Foundation for Spinal Cord Injury Prevention, Care and Cure. *Spinal Cord Injury Facts*, <http://fscip.org/facts.htm>. Accessed September 2010.

Home Safety Council. *Poison Prevention Tips*, [http://homesafetycouncil.org/SafetyGuide/sg\\_poison\\_w001.asp](http://homesafetycouncil.org/SafetyGuide/sg_poison_w001.asp). Accessed September 2010.

Hospital Shared Services of Colorado, Stockard Inventory Program. *Your Right to Make Health Care Decisions*. Denver, Colorado: 1991.

International Association of Laryngectomees. *Rescue Breathing for Laryngectomees and Other Neck Breathers*, <http://www.larynxlink.com/ial/Pubs/RESCUEB1.PDF>. Accessed September 2008.

MayClinic.com. *Hypothermia: Risk Factors*, <http://www.mayoclinic.com/health/hypothermia/DS00333/DSECTION=risk-factors>. Accessed December 2010.

MayoClinic.com. *Pink Eye (Conjunctivitis)*, <http://mayoclinic.com/health/pink-eye/DS00258>. Accessed September 2010.

MedlinePlus, *Ehrlichiosis*, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001381.htm>. Accessed September 2010.

MedlinePlus. *Epiglottitis*, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000605.htm>. Accessed September 2010.

MedlinePlus. *Hypothermia*, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/hypothermia.html>. Accessed December 2010.

MedlinePlus. *Rocky Mountain Spotted Fever*, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000654.htm>. Accessed September 2010.

National Center for Injury Prevention and Control: *10 Leading Causes of Death, United States 2007, All Races, Both Sexes*, <http://webappa.cdc.gov/sasweb/ncipc/leadcaus10.html>. Accessed September 2010.

National Institute of Allergy and Infectious Diseases. *Food Allergy*, <http://www3.niaid.nih.gov/topics/foodAllergy/>. Accessed September 2010.

National Osteoporosis Foundation. *About Osteoporosis*, <http://www.nof.org/aboutosteoporosis>. Accessed September 2010.

National Safety Council. *Highlights from Injury Facts, 2009 Edition*, [http://www.nsc.org/news\\_resources/injury\\_and\\_death\\_statistics/Pages/HighlightsFromInjuryFacts.aspx](http://www.nsc.org/news_resources/injury_and_death_statistics/Pages/HighlightsFromInjuryFacts.aspx) Accessed September 2010.

National Spinal Cord Injury Statistical Center. *Spinal Cord Injury Facts and Figures at a Glance, February 2010*, <https://www.nscisc.uab.edu/>. Accessed October 2010.

Princeton University, *Cold Stress Fact Sheet*, <http://web.princeton.edu/sites/ehs/coldstress/coldstress.htm>, Accessed December 2010.

REI. *How to Dress in Layers*, <http://www.rei.com/expertadvice/articles/dress+layers.html>. Accessed September 2010.

Title 42 United States Code Section 1395 cc (a)(1)(Q)(A). Patient Self-Determination Act. United States Department of Justice, *Burn Injuries in Child Abuse*, [www.ncjrs.gov/pdffiles/91190-6.pdf](http://www.ncjrs.gov/pdffiles/91190-6.pdf). Accessed September 2010.

United States Federal Communications Commission. *FCC Consumer Facts: Wireless 9-1-1 Services*, <http://www.fcc.gov/cgb/consumerfacts/wireless911srv.html>. Accessed September 2010.

United States Food and Drug Administration. *Disposal by Flushing of Certain Unused Medicines: What You Should Know*, <http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/BuyingUsingMedicineSafely/EnsuringSafeUseofMedicine/SafeDisposalofMedicines/ucm186187.htm>. Accessed September 2010.

American Red Cross. *First Aid/CPR/AED Participant's Manual*. 2011.

St John Ambulance, St Andrew's First Aid, British Red Cross. *First Aid Manual*. 9<sup>th</sup> edition. 2011.

საქენერგო. ენერგეტიკული მოწყობილობების ექსპლოატაციისას მომხდარი უბედური შემთხვევების შედეგად დაზარალებულთა პირველადი დახმარების ჩატარების ინსტრუქცია. 1993.

Emergent Care of Lightning and Electrical Injuries. <http://www.uic.edu/labs/lightninginjury/treatment.html> Accessed May 2014.