



Atdzīvināšanas pasākumi pieaugušajiem

Publicēts: 30.09.2020.

Atjaunināts: 30.11.2022.

Atdzīvināšanas pasākumi ir jāzina katram no mums, jo nelaime var piemeklēt ikvienu. Kritiskās situācijās, kad apstājas sirdsdarbība un elpošana, būtiski ir rīkoties un nekavējoties sniegt pirmo palīdzību un ikviens no mums, pat nebūdamas mediķis, var glābt cilvēka dzīvību. Ja stresa situācijā palīdzības sniedzējs apmuls un nezina, kā palīdzēt cietušajam, izsaucot Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta mediķus, zvanot pa tālruni [113](#), dispečerdienesta mediķi dos norādes, kas jā dara, kamēr brigāde ir ceļā.

Kāpēc atdzīvināšanas pasākumi jāuzsāk nekavējoties? Uzsākot atdzīvināšanas pasākumus, kamēr mediķu brigāde ir ceļā, tas palielina iespēju cietušajam izdzīvot. Pacientam bez elpošanas jau 5–8 minūšu laikā var iestāties neatgriezeniski bojājumi galvas smadzenēs, kas nozīmē cietušā bioloģisko nāvi. Jo ātrāk tiks sākota sirds netiešā masāža un elpināšana, jo lielākas cerības uz sekmīgu atdzīvināšanu un atveseļošanu ilgtermiņā.

Kā sniegt atdzīvināšanas pasākumus pieaugušajam?

Pārlicinies par savu un apkārtējo drošību.

Pārbaudi cietušā samaņu: skaļi uzrunā cietušo un saudzīgi papurini to aiz pleciem:

- 1 ja cietušais reaģē/atbild, tātad ir pie samaņas:
 - ● atstāj cietušo tādā pašā pozā, kādā atradi vai piedāvā cietušajam nogulties vēlamajā pozā;
 - ● centies nodibināt ar cietušo kontaktu, mierini, nepārmet;
 - ● pasargā cietušo no apkārtējās vides iedarbības;
 - ● centies noskaidrot, kas noticis ar cietušo un sniedz nepieciešamo palīdzību;
 - ● ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot [113](#);
 - ● aprūpē un mierini cietušo;
 - ● regulāri (reizi divās minūtēs) atkārtoti pārbaudi cietušā samaņu;
- 2 ja cietušais nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš zaudējis samaņu.

Sauc palīgā.

Novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata.

Atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu.

Pārbaudi un izvērtē elpošanu redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes:

- 1 ja cietušais elpo normāli:
 - ● novieto cietušo stabilā sānu pozā;
 - ● liec kādam izsaukt Neatliekamo palīdzību vai izsauc to pats, ja esi viens zvanot [113](#);
 - ● regulāri pārbaudi cietušā elpošanu.
- 2 ja cietušais neelpo vai neelpo normāli (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma elpošana, mazāk par 2 ieelpām 10 sekunžu laikā):

- ● liec kādam izsaukt Neatliekamo palīdzību vai izsauc to pats, ja esi viens - izmanto mobilā tālruņa skaļruni izvanot [113](#);
- ● liec kādam atnest defibrilatoru

Atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū un veic 30 sirds masāžas:

- sirds masāžas temps 100 - 120 reizes minūtē (jeb 2x sekundē);
- sirds masāžas dziļums 5 – 6 cm (aptuveni parastās sērkociņu kastītes lielumā).

Atbrīvo elpceļus un veic 2 elpināšanas „mute - mutē”:

- atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu;
- aizspied cietušā degunu;
- katrai elpināšanai patērē apmēram 1 sekundi;
- elpināšanas tilpums - mierīgas izelpas tilpums;
- novēro cietušā pasīvās izelpas.

Ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli (šādu elpināšanas masku vari atrast automašīnas aptieciņā).

Atceries! Ja pēc pirmā elpināšanas mēģinājuma krūškurvis nepaceļas, tad pirms nākamās elpināšanas:

paskaties cietušā mutē un izņem visus redzamos svešķermeņus;
pārbaudi vai cietušā galva ir atliekta un zods pacelts;
pārbaudi vai ir aizspiests cietušā deguns;
neveic vairāk kā 2 elpināšanas.

- ● Ja nevari vai negribi izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu:
 - sirds masāža jāizdara nepārtraukti, bez pauzēm;
 - sirds masāžas temps 100 - 120 reizes minūtē, dziļums 5-6cm.

Turpini masēt un elpināt attiecībā 30:2.

- ja nevari vai neproti elpināt, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.

Tiklīdz atnests defibrilators:

- ieslēdz, izpildi balss/vizuālās komandas.

Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:

- ierodas Neatliekamā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
- cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
- tavi spēki izsīkst.

Ko svarīgi ņemt vērā?

Jebkurā nelaimes gadījumā, kad cietušais ir zaudējis samaņu, jārikojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem („Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms”).

Sirds masāžu, kad vien iespējams, veic cietušajam atrodoties uz cieta pamata.

Ieteicamais sirds masāžas temps ir 100 – 120 reizes minūtē, dziļums 5 – 6 centimetri.

Elpinot ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli.

Nepārtrauc masāžu ilgāk kā uz 10 sekundēm pat, ja šķiet, ka elpināšana neizdodas. Lietojot defibrilatoru, centies, lai pauzes starp sirds masāžu un darbībām ar defibrilatoru ir iespējami īsas.

Ja ir vairāki glābēji, veicot atdzīvināšanas pasākumus, tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, un katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes.

<https://www.nmpd.gov.lv/lv/atdzivinasanas-pasakumi-pieaugusajiem>