12 SHTATOR DITA BOTERORE E NDIHMES SE SHPEJTE.

Ne 12 shtator te vitit 2013 eshte vendosur ..''Dita Boterore e Ndihmes se Shpejte''.
Qellimi i vendosjes se kesaj dite eshte sensibilizimi i komunitetit per rendesine qe ka dhenia e ndihmes se shpejte ne cdo rrethane e situate qe ajo kerkohet.
Ne jo pak raste shume persona nuk jane ne gjendje te afrojne nje sherbim urgjent, te veprojne me korrektese dhe per pasoje kemi jo pak humbje jete, apo rendime te shendetit te semureve e te lenduarve.
Per keto arsye kerkohet me shume informacion e veprime konkrete ne te gjithe komunitetin me synim aftesimin e tyre per te dhene ndihmen e shpejte sipas disa rregullave te percaktuara, kerkimin e sherbimeve me te specializuara ne menyre qe te evitohen sa te jete e mundur humbjet e jetes dhe komplikimin e situatave qe do te paraqiten ne shtepi, vend pune, shkolle, rruge e kudo.
Organizimi i kesaj dite nga te gjithe strukturat shendetesore ne bashkepunim me aktore te tjere , ku te perfshihen aktivitete, botime, kontakte direkte me komunitetin, demostrime praktike ne publik, ose forma nga me te larmishmet qe mund te realizohen per kete qellim eshte mundesi e mire qe na jepet per te edukuar ne publik sjellje e dije korrekte qe i sherbejne ruajtjes se shendetit.

Ndihma e parë është një veprim kompleks me qëllim mënjanimin e drejtpërdrejtë të shkaktarëve të rrezikut, që e perkeqësojnë gjendjen shëndetësore të sëmurit ose të lënduarit.

Me ndihmë të parë - kuptojmë zbatimin e ndihmës mjekësore në vendin e ngjarjes të të sëmurit apo të të lënduarit, gjatë transportit si dhe në institucionin shëndetësor përkatës, me qëllim të mënjanimit të drejtpërdrejtë të shkaktarëve të rrezikut, që e keqësojnë gjendjen shëndetësore të të sëmurit ose të të lënduarit. Dhënia e ndihmës së parë fillon nga vendi i ngjarjes dhe vazhdon gjatë transportit deri në vendosjen e të lënduarit dhe të sëmurit në institucionet mjekësore përkatëse.
Ndihma e parë duhet të zbatohet brenda 10 minutshit të arte dhe në mënyrë përkatëse.
Qëllimi kryesor i ndihmës së parë është që t'i sigurojë të sëmurit, të lënduarit dhe të helmuarit ventilim të shpejt të mushkërive dhe perfuzionin sistemik, të dërgohet sa më parë dhe në gjendje sa më të mirë shëndetësore deri në sherbimin e urgjences

shëndetësore. Shpëtimtari duhet të kërkojë ndihmë, të përcaktojë kohën e saktë të ndërprerjes së punës së zemrës dhe të lënduarin ta vendosë horizontalisht mbi një sipërfaqe të fortë. Kjo mund të jepet vazhdimisht si një pasqyrë.
Me ndihmë të shpejtë ofrojmë njohuri elementare për shpëtimin e jetës, në raste emergjente të rrezikimit të shëndetit të njeriut, duke zvogëluar dhembjen, minimizimin e ndërlikimeve të të lënduarit dhe sëmundjeve të befasishme, deri sa të arrijë ndihma mjekësore profesionale. Ndihma e shpejt mjekësore nuk ka për qëllim të përcaktojë llojin e sëmundjes, shërimit, lëndimit apo të helmimit, po të ofrojë ndihmë të parë themelore. Qëllimi i shpëtimtarit është të mbizotërojë mirë masat e reanimacionit kardiopulomnal në rast të sëmundjeve apo aksidenteve (frymëmarrja artificiale, masazh zemre, fashimi, ndalja e gjakderdhjes. Imobilizimi, mobilizimi, lëvizjen e të lënduarit dhe vlerësimin teorik dhe praktik. Nëse infermieri-ja jep ndihmën e shpejtë mjekësore, vlerësohet si ndihmë e parë profesionale mjekësore. Ndihma e shpejtë joprofesionale mjekësore, nënkuptohet dhënia e ndihmës së shpejtë nga personat laikë. Çdo person që i jep vetvetes ndihmën e parë, nënkuptohet si ndihmë vetes, ose shokut të vet në formë të ndihmës së shpejtë mjekësore reciproke. Ndihma e parë është e nevojshme vazhdimisht në jetën e përditshme, dhe sidomos atëherë kur nuk mund të presim ndihmën mjekësore profesionale në vendin e fatkeqësisë. Këto raste ngjajnë shpesh dhe çdo ditë kudo në botë. Ne nje vit ndodhin ne Shqiperi rreth 13 mije aksidente , dhe shume me teper trauma e helmime.. Aftësia e sa më shumë qytetarëve për të ofruar ndihmën e parë, ka rëndësi të posaçme, sidomos kur numri i të lënduarve është me përmasa të mëdha, siç ndodhë gjatë katastrofave elementare natyrore e të tjera, në kohën e paqes si dhe gjatë luftës.

Rekomandohet qe keto ushtrime te vendosen ne vende te dukshme dhe me figura qe demostrojne ushtrimet, dhe domosdoshmerisht te jene ne ambjentet e sherbimit mjekesore ne shkolla.

Si te veprojme ne disa raste urgjente.

Frymemarrja artificiale (goje me goje)
Ky lloj sherbimi afrihet ne raste kur pacienti, peson shok nga goditjet trauma te menjehereshme, renie nga lartesite, atak kardiak, mbytet, humbet vetedijen etj.
Kur nuk ka ulje dhe ngritje te gjoksit, fillojme menjehere frymemarrjen goje me goje.
E ulim viktimen ne kurriz ne nje vend te forte, si hap te dyte bejme me shpejtesi pastrimin e gojes per te liruar rruget e frymemarrjes nga te vjellat, dhembe artificial (proteza), dhe tej me dy gishta (ate tregues dhe te mesit) nga poshte mjekrres dhe ngrini koken e pacientit. Njekohesisht doren tjeter duhet ta vendosni ne balle per t'ia shtyre koken nga pas ne kendi 90 grade.
Hapi i trete eshte te bllokoni hundet(me ate dore qe kishit vendosur ne ballin e pacientit)ndersa tjetra te mbahet tek mjekrra.
Merr fryme thelle dhe jepe ate menjehere, sa me shpejt.
Nese ka puls vazhdoni te jepni fryme ne fragment te 5 sekondave duke pare levizjet e gjoksit te pacientit.
Vazhdoni keshtu derisa viktima te marri fryme vete dhe ne ndihme te vije sherbimi i specializuar i Urgjences.

Atak Zemre
Shenjat jane: dhimbje e zgjatur shtypese ose shqetesim i pazakonte prapa drrases se kraharorit. Dhimbja perhapet ne shpatull, qafe, krah ose nofull. Shoqerimi me djersitje, te perziera, te vjella, frymemarrje e veshtiresuar. Disa here personi qetesohet dhe me pas i rishfaqen shenjat e mesiperme. Ne keto raste minutat jane te çmuara, thirrni me urgjence dhe mjekun

Kompresimi kardiak (shtypja e zemres)

Kjo teknike perdoret se bashku me frymemarrjen goje me goje, per te siguruar levizjen e gjakut nga nje zemer qe ka ndaluar.. Kjo behet e kombinuar 15 shtypje dhe 2 frymemarrje goje me goje.
Per te kuptuar ne ka ndaluar zemra apo jo, duhet te shikojme pulsin, duke kontrolluar ne dy arteriet anesore te qafes qe quhen arteriet karodite.
Nese nuk ka puls vazhdo menjehere kompresimin e zemres.

Djegiet Per te lehtesuar dhimbjet zhytet anesia ne uje te akullt. Mos hiqni rrobat e djegura. Çani flluskat e lekures dhe vendosni mbi to pomade ose vaj. Mbulojeni pjesen e djegur me garza te thata e te pastra. Ne djegiet e renda çojeni pacientin sa me shpejt ne spital.

Hemoragjia dhe Plaget
Per te ndalur gjakderdhjen shtypni fuqishem dy buzet e plages me ane te dy gishtave te medhenj. Pastroni plagen perreth duke u kujdesur te mos ngacmoni gjakun e mpiksur ne te. Mbajeni te shtypur pjesen e gjakosur me rrobe ose me nje cope pambuk te paster dhe bandazhojeni fort. Nese rrjedhja nuk pushon vendosni garza sterile ose ndonje rrobe te

paster, te hekurosur me hekur te nxehte dhe shterngojeni fort me dore ose me fashature tjeter.

Shoku (nga nje goditje e menjehershme)
Shenjat jane: zbehja, lekura e ftohte, pulsi i shpejte, frymemarrje siperfaqesore, dobesia. Qetesojeni te semurin duke e shtrire per toke ne qetesi absolute, lironi rrobat e shternguara, mbeshtilleni me batanije ose xhakete, por pa e mbinxehur. Ne te kunderten siguroni ngrohje artificiale ose ferkojeni. Çojeni te semurin ne spital sa me shpejt.

.

Helmimi
Nese i demtuari eshte pa ndjenja perdorni vetem frymemarrjen artificiale. Ata qe jane te ndergjegjshem se jane demtuar nga helme gerryese qe shkaterrojne indet (siç jane acidet, etj) te pine sasi te medha qumeshti. Ne rastet e helmimeve me ilace gjumedhenese ose qetesuese duhet provokuar vjellja duke ngacmuar fytin ose duke i dhene te demtuarit te pije nje gote te ngrohte me dy luge kripe.

Te Fiktit
Uleni personin qe i merren mendte. Lagini fytyren me uje te ftohte. Ulni koken me poshte se gjunjte. Nese humbet ndjenjat shtrijeni per toke, i ktheni koken anash dhe jepini te nuhase amoniak. Nese gjendja nuk permiresohet mbajeni ne qetesi absolute dhe njoftoni mjekun.

Thyerja e Kockave
Frakturat duhet te levizin sa me shpejt. Fiksoni dhe mbeshtesni pjesen e demtuar sa me pare. Krahet duhet te sigurohen me delikatese pas trupit. Kur thyhet kemba lereni te demtuarin shtrire ne pozicionin me te pershtatshem. Therrisni vetem mjekun specialist ose urgjencen mjekesore. Gjate rruges lidhni kemben e thyer me ate te shendoshe.
Kur ka plagë të hapur, vërehet se ajo shpon lëkurën. Kur nuk ka plagë të hapur rrezikon të dëmtojë lëkurën, kontrollohet me kujdes me dt duart. Dëmtimi i shtyllës kurrizore njihet nga dhimbjet e mëdha në shpinë, në vendin e goditjes, të enjturit, mpirja e këmbëve dhe lëvizjeve të vështirësuara.

Veprimet për dhënien e ndihmës së parë për rastet e thyerjes së eshtrave:

Në qoftë se thyerja është e hapur, ffillimisht ndalohet gjakderdhja. Lidhet plaga pastaj bëhet mobilimi (fashimi). Fashimi bëhet në gjendjen që është pa bërë përpjekje për të rivendosur ashtin me forcë në gjendjen e mëparshme., tendoset fort dhe me fasho shumë të gjatë që të mbështjellë mundësisht edhe nyjet e afërta. Vendoset anësia e thyer në pozicion të qetë duke përdorur një shami trekëndëshe si mbajtëse të krahut. Si fiksues mund tëshërbeje edhe një kravatë trekëndëshe ose shami tjetër trekëndëshe.

Ndihma e parë në rastin e thyerjes së shtyllës kurrizore:

Të plagosurin duhet me ngadalë dhe me kujdes ta nxjerrim nga mjeti(në raste aksidentesh rrugore), pa u ngutur. Në asnjë mënyrë të mos e lakojmë shtyllën kurrizore. Transportin e tij duhet ta bëjnë tre deri në katër persona, ku njëri domosdo duhet të mbajë pjesën e shtyllës kurrizore me të dyja duart poshtë. Kur personi me shtyllë kurrizore të dëmtuar është pa vetëdije vendoset në pozicion të shtrirë barkas me një mbështjellës nën ije dhe pjesën e kraharorit. Transportimi kërkon para së gjithash komoditet dhe jo shpejtësi.

Perdredhja (ndrydhja)

Vjen nga dalja e ashtit nga gëzhoja e nyjes (spostimi i kokave të kockave), dëmtim i ligamenteve që shfaqet me dhimbje dhe enjtje, pamundësia e lëvizjes dhe mbështetjes në këmbë. Veprimet për dhënien e ndihmës së parë për rastet e lëndimit të nyjeve

(përdredhja): Bëhet kompreso me ujë të ftohtë dhe akull. Nuk lejohet lëvizja dhe tregohet kujdes gjate transportit ose njeoftohet sherbimi i specializuar mjekesor.

Ngrirja nga te ftohtit.
Ngrohni pjeset e ngrira te trupit me uje ne temepraturen 38-40 grade C. Mos perdorni reflektore apo borsa me uje te ngrohte.

Goditja nga Dielli
Ndihma e parë për dhimbjet nga të nxehtit është e ndryshme.
Shkopsit veshjet për të mundësuar freskimin e trupit. Përdor kompresa me ujë të ftohtë për të shpejtuar ftohjen e trupit.
Lahet trupi me uje te ftohte.
Zgjidhja më e mirë është të: Pushoni, te shkoni në një mjedis të freskët.
Pini shumë ujë. Por jo pije freskuese me gaz, jo ujë me gaz, aq me keq alkool!
Shmangni qendrimet e gjata ne diell, djegiet:
Qendro jashte rrezeve te diellit nga mesdita deri ne ora 15:00. Mbaj kapele, syze dielli dhe fanelle e gjithashtu edhe krem me faktor 20 apo edhe me te larte. Kremi i diellit duhet te aplikohet 20 minuta para se te dilni ne rreze te diellit dhe te aplikohet rregullisht me pas, vecanerisht kur hyni dhe dilni nga uji. Nese digjeni nga dielli sigurohu qe te aplikosh shume hidrat mbi vendin ku je djegur dhe mos e ekspozo ate vend ne diell.

Humbja e lengjeve nga dielli (Dehidratimi)
Jepini te semurit disa gllenjka me uje te kripur, gjysem gote uje cdo 15 minuta gjate nje ore. Lirojeni te demtuarin nga rrobat dhe vendosni kompresa me uje te ftohte ne trup. Kembet te mbahen ne pozicion ngritur. Me pas dergoni te semurin ne spital.

Pickimet nga Insektet

Pickimet nga insektet: te ndryshme jane te zakonshme ne pushime. Shumica e ketyre pickimeve nga insektet shkaktojne vetem reagim lokal duke perfshire ketu skuqje, te enjtura, dhimbje dhe kruajtje. Por, nganjehere disa njerez reagojne ndryshe dhe kjo duhet te trajtohet menjehere nga mjeku. Merr me vete sperkates kunder pickimit te mushkonjave dhe insekteve te tjera. E nese pickoheni largo thumbin nga lekura dhe pastroje mire vendin e pickimit me uje dhe sapun. Mbaj mbi te nje pako me akull per te ftohur vendin e prekur e gjithashtu apliko edhe krem antiseptike per te shmangur infektimin. Perpiquni te hiqni thumbin qe eshte ngulur ne trup dhe lyheni zonen e pickuar me locion kalamine per te menjanuar te kruajturit. Nese personi i humbet ndjenjat ose ka enjtje te trupit duhet thirrur menjehere mjeku.

MJEKIMI fillon me largimin e thumbit të insektit nga lëkura.Te reagimet e rënda anafillaktike(shoku) duhet të jepet adrenalin,kortikosteroide dhe preparate te kalciumit.

Pergatiti

Boris Miska Departamenti i Edukimit dhe Promocionit te Shendetit.