

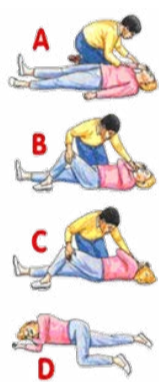
# როგორ მოიქცეთ თუ შეისწავრით გედოზირების ფაქტს!

- არ დატოვოთ ადამიანი უმეთვალყურეოდ, რადგან ნებისმიერ დროს შეიძლება გაჩერდეს სუნთქვა;
- აკონტროლოთ მისი სუნთქვა და ცნობიერება (პასუხობს თქვენს კითხვებს თუ არა);
- არ მოათავსოთ ზედოზირებული ცივი წყლის აბაზანაში - ის შეიძლება უბრალოდ დაიხრჩოს;
- სტიმულატორების მიღებით გამოწვეული ძლიერი ჰიპერთერმია (მაღალი ტემპერატურა) დროს შეგიძლიათ მოათავსოთ ადამიანი გრილ აბაზანაში, ოღონდ არ დატოვოთ მარტო;
- არ გამოიწვიოთ პირღებინება, რადგან შეიძლება მოხდეს პირნალეზი მასით სასუნთქი გზების დახშობა;
- ნუ მისცემთ საკვებს და სასმელს, მითუფრო ალკოჰოლს, ყავას ან ჩაის, რადგან შეიძლება განვითარდეს პირღებინება;
- მიეცით სითხე იმ შემთხვევაში, თუ სახეზეა დეჰიდრატაცია (გაუწყლოება) და გონება არ დაუკარგავს - მაგალითად სტიმულატორების მიღების ფონზე მთელი დამის განმავლობაში ცეკვის შედეგად;
- არ გაუკეთოთ მარილიანი წყლის ინექცია;
- თუ პიროვნება კარგავს გონებას, არ რეაგირებს დაძახებაზე და ტკივილზე, ძლიერ შეწველებულია სუნთქვა (10-ზე ნაკლები წუთში) და არასტაბილურია გულისცემა - გამოიძახეთ სასწრაფო სამედიცინო დახმარება! არ დაკარგოთ დრო თქვენით პრობლემის მოგვარებაში!

## სანამ სასწრაფო სამედიცინო დახმარება მოვა თუ გედოზირებული პირბაზს გონებას:

- კრუნჩხვისას, მნიშვნელოვანია არ დაიზიანოს თავი, კიდურები. ამიტომ შეეცადეთ დაუჭიროთ თავი, გააკავოთ სხეული, ისე რომ არ დაიზიანოს მკვეთრი მოძრაობით ან დაცემით, მაგრამ ამავე დროს ეცადეთ შედეგად არ გააკავოთ, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ნევრების მტკრება ან მოხრჩობა.

თუ დაკარგა გონება და თქვენს შეკითხვებზე არ პასუხობს, არ რეაგირებს ტკივილზე, როცა უხელოდ ყურის ბიბილოებს, მაგრამ ჯერ კიდევ სუნთქავს (მოუსმინეთ მის ცხვირთან სუნთქვას, თქვენს ლოყაზე შეიგრძენით მისი სუნთქვა, დააკვირდით მის გულმკერდს, სუნთქვისას მოძრაობს თუ არა) მიჰყევით ABCD ინსტრუქციას, უსაფრთხო პოზიციაში მოათავსების მიზნით, მნიშვნელოვანია არ აქვს უსაფრთხო პოზიციის მხარეს: მარჯვენა იქნება თუ მარცხენა.



- A - მოუსმინეთ - სუნთქვას თუ არა! პირღებინების შემთხვევაში შეეცადეთ გაუთავისუფლოთ პირის ღრუ პირნალეზი მასისგან. დაბარალეულის ხელი მოხარეთ და გადადეთ იატაკზე.
- B - დაბარალეულის მეორე ხელის მტევანი მიადეთ საპირისპირო ლოყაზე, იმავე მხარეს ფეხი მოხარეთ მუხლში.
- C - დაბარალეულის გადააბრუნეთ მეორე გვერდზე, ისე რომ მოხრილი ხელ-ფეხით შეინარჩუნოს გვერდზე მწოლიარე პოზია.
- D - ამ პოზიაში უსაფრთხოა მისი დატოვება, რადგან პირში დაგროვილი ნერწყვი ან პირნალეზი მასა, არ დაგროვდება პირში და არ დაიხრჩობა. ხშირად აკონტროლოთ მისი სუნთქვა!

## თუ სასწრაფო სამედიცინო დახმარების გამოჩენამდე შეწყვიტა სუნთქვა!!!

როგორც წესი, ადამიანი მოსვენებულ მდგომარეობაში დატვირთვის გარეშე, წუთში 12-20 ჯერ ჩაისუნთქავს, შესაბამისად მოსვენებულ მდგომარეობაში წუთში 12-ზე ნაკლები ან 25-ზე მეტად ხშირი სუნთქვა ანომალურად ითვლება. ზოგიერთი ნარკოტიკით ზედოზირებისას, ხდება სუნთქვის ცენტრის დათრგუნვა, სუნთქვა იშვიათდება და წუთში 12-ზე ქვემოთ ჩამოდის. ასეთ შემთხვევაში დაბარალეული გადააწვინეთ ზურგზე და თუ:

- თქვენ არ გაქვთ გავლილი პირველადი სამედიცინო დახმარების ტრენინგი, მაშინ მიმართეთ მხოლოდ გულ-ფილტვის კომპრესიას ხელით, წუთში 100-120 ზენოლის განხორციელებით, თქვენ არ გჭირდებათ ხელოვნური სუნთქვის ჩატარება;
- თქვენ გავლილი გაქვთ პირველადი სამედიცინო დახმარების ტრენინგი, მაშინ დაიწყეთ გულ-ფილტვის რენიმაცია, 30 ზენოლა მკვერდზე და აერაციის შემოწმების შემდეგ 2 ხელოვნური ჩასუნთქვა.

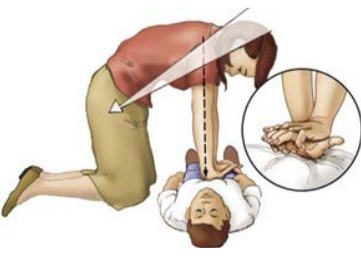
ეს დახმარების წესები ეხება ყველას ვისაც სჭირდება გულ-ფილტვის რენიმაცია, მოზარდს და ზრდასრულს, გარდა ახალშობილისა. გულ-ფილტვის რენიმაცია ხელს უწყობს ჟანგბადით გაჯერებული სისხლის მიწოდებას ტვინში და სხვა სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვან ორგანოებში, მანამ სანამ პროფესიონალური სამედიცინო დახმარებით აღდგება გულის ნორმალური რითმი. როცა გული ჩერდება, ჟანგბადით ღარიბი სისხლი იწვევს ტვინის დაზიანებას, სულ რამდენიმე წუთში. ასეთ შემთხვევაში ადამიანი შესაძლოა მოკვდეს 8-დან 10 წუთში.

## სანამ დაიწყებთ დახმარებას, მნიშვნელოვანია შეამოწმოთ:

- ადამიანი მოთავსებულია თუ არა უსაფრთხო გარემოში (გარშემო რაიმე ხომ არ ყრია)? გადაწვინეთ იატაკზე/ასფალტზე, რაიმე მყარ ზედაპირზე, წყნარ გარემოში.
- ცნობიერება არის თუ არა შენახული? შეეხეთ მხარზე და შეეკითხეთ კარგად არის თუ არა, რომ მიხვდეთ რეაგირებს თქვენს შეკითხვაზე თუ არა.
- თუ დაბარალეული არ რეაგირებს, არ პასუხობს თქვენს შეკითხვას და სასწრაფო სამედიცინო დახმარება ჯერ კიდევ არ ჩანს დაიწყეთ გულ-ფილტვის რენიმაცია, მიჰყევით CAB ინსტრუქციას.

დაიხსომეთ C-A-B აკრონიმები რაც ნიშნავს შემდეგს: კომპრესია (compressions), აერაცია (airway), სუნთქვა (breathing) — ეს ეხმარება ადამიანებს დაიბახსოვრონ დახმარების მიმდევრობა გულ-ფილტვის რენიმაციისას.

## C-კომპრესია: აღადგინე სისხლის მოძრაობას



1. მოათავსეთ დაბარალეული მაგარ ზედაპირზე - იატაკზე/ასფალტზე, ისე რომ იწვეს ზურგზე. შეუსხენით ქამარი, მოჭერილი ბლუზი, გაუთავისუფლოთ გულმკერდი ზედმეტად მოჭერილი ტანსაცმლისგან, შეუსხენით დილეგი.
2. ჩაიმუხლეთ მის კისერთან და მხრებთან.
3. მოათავსეთ თქვენი ხელის მტევანი მისი მკერდის ძვალზე.

4. მეორე ხელის მტევანი შემოდან დაადეთ და ჩაჭიდეთ თქვენსავე ხელის მტევანს, რომელიც მოთავსებულია მკერდის ძვალზე; გაშალეთ ხელები იდაყვში, ისე რომ შეინარჩუნოთ ხელები გაშლილ მდგომარეობაში და წამოწიეთ მხრები ხელების ზემოთ.
5. თქვენი სხეულის წონის გამოყენებით (და არა ხელების, არ მოხაროთ იდაყვში) დააწეეთ გულმკერდს (კომპრესია) ძლიერად ისე რომ დაახლოებით 5 სმ-სიღრმის ზენოლა განახორციელოთ, მაგრამ აკონტროლოთ ზენოლის სიღრმე, იგი არ უნდა აღემატებოდეს 6 სმ-ს. განახორციელოთ კომპრესია წუთში 100-120 ჯერ. დაწმუნდით, რომ კომპრესიებს შორის გულმკერდი უბრუნდება პირვანდელ მდგომარეობას (მოძრაობს ზემოთ).
6. თუ თქვენ არ ხართ გულ-ფილტვის რენიმაციაში ტრენირებული, გააგრძელოთ გულმკერდის კომპრესია მანამ სანამ დაზარალეული არ ამოძრავდება ან ვიდრე სასწრაფო სამედიცინო დახმარება მოვა. თუ თქვენ ხართ ტრენირებული გულ-ფილტვის რენიმაციაში, შეამოწმეთ სუნთქვა და გადადით ხელოვნურ სუნთქვაზე.

## A-აერაცია: სასუნთქი გზების გასუფთავება

1. თუ თქვენ ხართ ტრენირებული გულ-ფილტვის რენიმაციაში და განახორციელოთ 30 ზენოლა გულ-მკვერდზე, გახსენით და შეამოწმეთ აერაცია შუბლ-ნიკაპის ანევის მანევრით (ეცადეთ ერთი ხელისგულის შუბლზე მსუბუქი ზენოლით გადაწიოთ თავი უკან, ხოლო მეორე ხელის საჩვენებელი და შუა თითის დახმარებით, ნიკაპის ქვემოდან ზემოთ მიმართულებით წამოწიოთ ქვედა ყბა) საჭიერო გზის გათავისუფლების მიზნით.
2. შეამოწმეთ სუნთქვა, რისთვისაც არ დაკარგოთ 5-10 წამზე მეტი. შეხედეთ გულ-მკვერდის მოძრაობას, მოისმინეთ ნორმალური სუნთქვის ხმა და შეიგრძენით სუნთქვა თქვენს ყურთან და ლოყასთან.



ხმაურიანი ჩასუნთქვა/ხრიალი არ ითვლება ნორმალურ სუნთქვად. თუ დაზარალეული არ სუნთქავს ნორმალურად და თქვენ ტრენირებული ხართ გულ-ფილტვის რენიმაციის ჩატარებაში, დაიწყეთ პირით-პირში ხელოვნური სუნთქვა. თუ თქვენ გიჩნდებათ ეჭვი, რომ შესაძლოა დაზარალეულმა ცნობიერება დაკარგა გულის შეტევის გამო და არ ხართ ტრენირებული სასწრაფო დახმარების განევაში, გამოტოვეთ პირით-პირში ხელოვნური სუნთქვის ეტაპი და გააგრძელოთ გულმკვერდზე კომპრესიები.

## B- სუნთქვა: ისუნთქეთ ადამიანისთვის

დახმარე სუნთქვა შეიძლება განხორციელდეს პირით-პირში ჰაერის ჩასუნთქვით ან პირით-ცხვირში ჩასუნთქვით, თუ კი რაიმე მიზეზით პირის ღრუ დაზიანებულია ან ვერ მოახერხებთ მისი გახსნა.

1. შუბლ-ნიკაპის მანევრის გამოყენებით გახსნილი პირის ღრუ დაფარეთ თქვენი პირით სრულად, მოუჭირეთ თითებით ცხვირის ნესტოებს, რომ დაიბლოკოს ჰაერის ცხვირიდან გამოსვლა.
2. მოემზადეთ რენიმაციული/დამხმარე სუნთქვისთვის. ერთი წამის განმავლობაში მიანოდეთ დამხმარე/რენიმაციული სუნთქვა და შეხედეთ თუ წამოინებს ზემოთ გულმკვერდი. თუ კი გულმკვერდი ზემოთ წამოინებს მიანოდეთ მეორე დამხმარე სუნთქვაც. თუ გულმკვერდი ზემოთ არ წამოინებს, გაიმეორეთ შუბლ-ნიკაპის მანევრი, რათა გაათავისუფლოთ საჭიერო გზები და მხოლოდ შემდეგ მიანოდეთ მეორე რენიმაციული/დამხმარე სუნთქვა. 30 გულმკვერდის კომპრესია და ორი დამხმარე სუნთქვა ითვლება ერთ ციკლად. მიაქციეთ ყურადღება რომ არ მიანოდოთ უფრო მეტი დამხმარე ან ფორსირებული სუნთქვა.
3. განახლებეთ გულმკვერდის კომპრესია ცირკულაციის აღდგენისთვის.
4. თუ დაზარალეული არ ამოძრავდება 5 ციკლის შემდეგ (დაახლოებით 2 წუთში) და ავტომატური გარე დეფიბრილატორი (Automated External Defibrillator - AED) ხელმისაწვდომია, გამოიყენეთ იგი და მიჰყევით მის ინსტრუქციას. მოათავსეთ ავტომატური გარე დეფიბრილატორი მის გულ-მკვერდზე და მიანოდეთ ერთი შოკი, შემდეგ განახლებეთ გულ-ფილტვის რენიმაცია კომპრესიის დაწყებით - 2 წუთის განმავლობაში, მანამ სანამ მიაწვდით მეორე შოკს. თუ თქვენ არ ხართ ტრენირებული დეფიბრილატორის გამოყენებაში, შესაძლოა სასწრაფო-სამედიცინო დახმარების მოსვლამდე სატელეფონო ოპერატორი დაგეხმაროთ მის გამოყენებაში. თუ დეფიბრილატორი ხელმისაწვდომი არ არის გადადით მეხუთე პუნქტზე.
5. გააგრძელოთ გულ-ფილტვის რენიმაცია მანამ სანამ არ არის მოძრაობის მსგავსი რაიმე ნიშანი ან არ მოვა სასწრაფო-სამედიცინო დახმარება.

**გულ-ფილტვის რენიმაცია**

5

ერთი ციკლი =  
30 კომპრესია + 2  
დამხმარე სუნთქვა;

ასეთი 5 ციკლი = 2წთ

**30:2**

ამიტომ, გაიაზრეთ რას აკეთებთ, მიუდევით საკითხს პასუხისმგებლობით და ნუ მისცემთ თავს უფლებას თქვენი ჯანმრთელობის და სიცოცხლის ხარჯზე გააკეთოთ სხვა ფული. ამის არაერთი მაგალითი არსებობს უკვე და ეს ინფორმაცია ჩვენს გარეშე შეგიძლიათ იხილოთ, თუ როგორ გადაურჩა სიკვდილს (მაგრამ ვერ დადის, ვერ მეტყველებს, ვერ წერს, ვერ იმახსოვრებს, ვერ ითვლის და ა.შ.) და ან გარდაიცვალა არაერთი მოზარდი.