



Vecākiem par bērnu
traumām



TRAUMAS

Apkopotie dati liecina, ka visbiežāk traumas tiek gūtas sadzīves apstākļos. Bērnu traumu galvenie iemesli ir vecāku neuzmanība, nepietiekama atbildība, kā arī zināšanu trūkums par bērniem drošu vidi un šīs vides uzturēšana. 85% no traumu guvušajiem bērniem ir vecumā līdz pieciem gadiem. Laikus novērtēta situācija un iespējamā riska paredzēšana var novērst traumu iespējamību. Profilaksei ir ļoti būtiska nozīme traumu un potenciālo risku novēršanā.



levēro:

- bērni ir jāpieskata,
- jādod vecumam atbilstošs ēdiens, dzēriens un rotaļlietas,
- karstus priekšmetus (arī savu tējas un kafijas krūzi) novieto bērniem neaizsniedzamā vietā,
- nedzer karstu tēju vai kafiju, ja turi bērnu uz rokām,
- neatstāj bērnu bez uzraudzības pie vaļējām ūdens tilpnēm.



Atceries:

- noslikt var arī seklā vietā un piemājas baseinā,
- ķīmiskas vielas, arī mājas uzkopšanas līdzekļus novieto bērniem neaizsniedzamā vietā, atbilstošā iepakojumā, ar bērniem neatskrūvējamiem vāciņiem,
- **māci bērnam dzīvot drošāk!**

Ja nu tomēr negadījums noticis, zini kā rīkoties.



Aizrīšanās – svešķermenis elpceļos vai barības vadā ar ietekmi uz elpceļiem.

Visbiežāk aizrījas ar ēdienu (konfektes, gaļa, kauli/skrimšļi, dārzeņi/augļi, piens u.c. pārtikas produkti), bet iemesls var būt jebkas, jo bērni līdz piecu gadu vecumam mutē liek iekšā visu, ko var ielikt.

Ja bērns spēj runāt, elpot un klepot, viņš jānomierina un jāiedrošina pastiprināt klepu, līdz svešķermenis ir evakuēts no elpceļiem.

Ja bērns nespēj runāt, elpot un klepot, svešķermenis ir nosprostojis elpceļus, nekavējoties jāsniedz palīdzība:

- **bērniem:** pieci „grūdoši” uzsitieni pa muguru starp lāpstiņām, virzienā uz priekšpusi, un pieci vēdera „grūdieni” (*Heimliha* paņēmiens), virzienā uz mugurpusi.



1. att. un 2.att. Svešķermeņu evakuācija no elpceļiem bērniem virs gada vecuma

- **zīdaiņiem:** turot zīdaiņi uz vienas rokas, veic piecus „grūdošus” uzsitienus pa muguru starp lāpstiņām, virzienā uz priekšpusi un piecas krūšu kurvja kompresijas reizes (pēc katrām piecām darbībām jāpārbauda elpceļi - jāieskatās mutē. Svešķermeni drīkst izvilkt **tikai redzes kontrolē**, jo pretējā gadījumā ir risks to iestumt dziļāk).



* 5 „grūdoši” uzsitieni



* 5 krūšu kurvja kompresijas reizes



* darbību maiņa

3.att. Svešķermeņu evakuācija no elpceļiem zīdaiņiem

Svešķermenis acī.

Aiz plakstiņa – asus priekšmetus (koka/metāla skaidiņas u.c.) evakuē medicīnas personāls slimnīcā. Pirmās palīdzības ietvaros bērnam uz acīm uzliek pārsēju.

Acī – svešķermeni neizvelk, fiksē bērna rokas, lai viņš pats svešķermeni neizrauj, svešķermeni evakuē slimnīcā.



4.att. Svešķermenis acī (pārsējs)

Svešķermenis ausī, degunā.

Ja nav iespējas pašiem evakuēt svešķermeni, jādodas uz slimnīcu.

Kukaiņi – jāiepilina daži pilieni ūdens vai eļļas auss ejā, degunā, lai kukainis nekustētos un neradītu diskomfortu.

Asi, cieti priekšmeti – ar pinceti var mēģināt evakuēt, jāuzmanās no papildus traumas.



5.att. Svešķermenis degunā

PĀRKARŠANA

Veicinošie apstākļi:

- bezvējš,
- nepietiekama šķidrums uzņemšana,
- karstums,
- mitrums,
- neatbilstošs apģērbs,
- fiziska slodze.

Palīdzība

- novieto vēsākā vietā, ēnā, pusguļus,
- atģērb,
- mitrini ar vēsu ūdeni pieri, kaklu, krūtis (zīdaiņus aprīvē ar ūdeni),
- dod dzert vēsu ūdeni,
- vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu,
- ja nepieciešams, **izsauc NMP (Neatliekamo medicīnisko palīdzību)**.

TERMISKS APDEGUMS

- pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu dzesē ar vēsu (+15 - +25° C°) tekošu ūdeni vismaz 10 līdz 20 minūtes,
- lej ūdeni starp apģērbu un ādu,
- dzesēšanas laikā, no traumētās ķermeņa daļas uzmanīgi novelc bērna apģērbu, apavus, gredzenus utt.
- neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus,
- neatver pūšļus,
- **nelieto ziedes**, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus, tautas medicīnas metodes, nepārsien,
- meklē mediķu konsultāciju,
- ja apdegums lielāks par paša cietušā bērna plaukstu, **izsauc NMP**,
- novieto bērnu siltā vietā, neļauj atdzist,
- nomierini.



Sejas un elpceļu apdeguma gadījumā vienmēr izsauc NMP!!!

ATDZIŠANA

Veicinošie apstākļi:

- aukstums,
- mitrums,
- vējš,
- alkohols,
- neatbilstošs apģērbs,
- nespēja kustēties.

Palīdzība

- **vienmēr izsauc NMP,**
- novieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā,
- atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem,
- seds ar siltām, sausām drēbēm, un tad ietin folija segā,
- ja cietušajam nav traucēta apziņa, dod siltus, cukurotus dzērienus,
- bez vajadzības nekustini rokas un kājas, nemasē, nesēdini, neceļ stāvus,
- veic pamatatdzīvināšanas algoritmu, ja nepieciešams (**bezsamaņa!!!**).



APSAJDĒJUMI

Visbiežāk apsalst ausis, deguns, roku un kāju pirksti!!!

Apsaldētās vietas pazīmes:

- bāla āda,
- sāpes,
- jušanas samazināšanās.

Palīdzība

- atgērb cieši pieguļošās drēbes, apavus,
- ietin apsaldētās daļas sausā apģērbā,
- nemasē, neberzē un nesildi apsaldētās vietas,
- dod siltus, cukurotus dzērienus,
- **vienmēr izsauc NMP.**

SLĪKŠANA

Palīdzība

- glāb cietušo tikai tad, ja tas neapdraud Tavu dzīvību,
- sargies no sliktstošā tvēriena,
- veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams (identiski kā bērnam, kas nav slīcis),
- **vienmēr izsauc NMP.**

ELEKTROTRAUMAS

Zemspriegums (līdz 1000 V)

Palīdzība

- sargi sevi!
- atslēdz strāvu!
- veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams,
- **vienmēr izsauc NMP!**

Augstspriegums (virs 1000 V)

Palīdzība

- netuvojies nelaimes gadījuma vietai, sargies no soļa sprieguma un elektriskā loka izlādes,
- **vienmēr izsauc NMP, informējot par augstspriegumu,**
- veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams, bet tikai tad, kad atslēgta augstsprieguma strāva, vai cietušais vairs nesaskaras ar strāvas avotu.

SAINDĒŠANĀS

Ķīmiskā viela uz ādas:

- sausu vielu nopurini,
- skalo cietušo vietu ar vēsu (+15 - +25° C°), tekošu ūdeni 20 minūtes,
- skalo tā, lai ūdens netek uz nebojāto ādu,
- **izsauc NMP,**
- neļauj atdzist cietušajam, aprūpē, nomierini.

Ķīmiskā viela acī:

- skalo traumēto aci ar vēsu (+15 - +25° C°), tekošu ūdeni 20 minūtes,
- skalo tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci,
- skalojot traumēto aci turi vaļā,
- **izsauc NMP,**
- pārsien ar sausu pārsēju abas acis
- neļauj atdzist cietušajam, aprūpē, nomierini.

Skalojot acis, kontaktlēcas jāizņem!!!

Ķīmiskā viela gremošanas traktā:

- **izsauc NMP,**
- dod cietušajam izskalot muti ar ūdeni,
- dod dzert vēsu ūdeni, bet ne vairāk kā 100 ml,
- **neizsauc vemšanu!!!**
- neļauj atdzist cietušajam, aprūpē, nomierini,
- veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

leelpota ķīmiska viela:

- **Bīstami!** Pārvietojies drošā attālumā (svaigā gaisā) no nelaimes gadījuma vietas,
- **izsauc NMP,**
- nodrošini svaigu gaisu,
- aprūpē un nomierini cietušo,
- veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Papildus informāciju par rīcību ķīmisko vielu izraisītos nelaimes gadījumos un saindēšanās gadījumos var iegūt Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas „Gaiļezers” zāļu un saindēšanās informācijas centrā, zvanot pa tālruni **67 042 473**.



Roku un kāju traumas

Palīdzība:

1. Traumēts augšdelms, vai kāja:

- nekustini, nepārvieto cietušo,
- pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai (pārvietojot cietušo, saudzē augšdelmu vai kāju),
- saglabā traumas radīto deformāciju,
- **izsauc NMP,**
- neļauj atdzist cietušajam, apsedz to, pasargā no apkārtējās vides nelabvēlīgas ietekmes,
- aprūpē, nomierini cietušo.

2. Traumēts apakšdelms:

- fiksē roku ar diviem trijstūrveida lakatiņiem un vari transportēt cietušo pats,
- saglabā traumas radīto deformāciju,

!!! Neliec šinu !!!

Mugurkaula traumas

Ja nelaimes gadījumu izraisījis kāda no sekojošajām situācijām, tad pieņem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls:

- kritiens no augstuma,
- lēciens ūdenī,
- ceļu satiksmes negadījums,
- cietušajam uzkritis liels smagums,
- sprādziens.

Palīdzība:

• nekustini, nepārvieto!!!

- pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai,
- pārvietojot saudzē mugurkaulu,
- **vienmēr izsauc NMP,**
- neļauj atdzist cietušajam, pasargā no apkārtējās vides nelabvēlīgas ietekmes,
- aprūpē, nomierini cietušo,
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

Vēdera traumas

Palīdzība:

- novieto cietušo guļus ar valnīti zem ceļiem, vai saglabā cietušā saudzējošo pozu,
- **vienmēr izsauc NMP,**
- ja ir brūce, pārsien ar sterilu pārsēju,
- neļauj atdzist cietušajam, pasargā no apkārtējās vides nelabvēlīgas ietekmes, aprūpē un nomierini cietušo,
- necenties ievietot izkritušos orgānus atpakaļ vēderā,
- nedod ēst, nedod dzert, nedod medikamentus.

Krūšu kurvja traumas

Palīdzība:

- novieto cietušo pusguļus stāvoklī vai cietušajam ērtākajā pozā, nepārvieto,
- **izsauc NMP,**
- ja ir brūce, pārsien ar sterilu pārsēju,
- neļauj atdzist cietušajam, pasargā no apkārtējās vides nelabvēlīgas ietekmes,
- aprūpē un nomierini cietušo.

AMPUTĀCIJA

Vispirms palīdzību sniedz cietušajam, tikai pēc tam rūpējies par amputētās ķermeņa daļas saglabāšanu!

- 1 Amputēto ķermeņa daļu ietin tīrā audumā vai marles saitē,
- 2 To ieliec sausā polietilēna maisiņā, aizsien,
- 3 To ieliec rezervuārā ar ūdeni un ledus gabaliņiem (šādi tiek nodrošināta +4 C° temperatūra).



Amputēto ķermeņa daļu NESILDI, NESALDĒ, NELIEC spirtā, dezinfektantos utt.

Amputētā ķermeņa daļa:



1

Ietin tirā materiālā:



amputētā ķermeņa daļa ietīta tirā materiālā

2

Ieliec nebojātā plastikāta maisiņā, aizsien:



aizsiets, nebojāts plastikāta maisiņš

amputētā ķermeņa daļa ietīta tirā materiālā

3

Ieliec rezervuārā (otrā plastikāta maisiņā, spainī, burkā) ar ledu un aukstu ūdeni:



aizsiets, nebojāts plastikāta maisiņš

amputētā ķermeņa daļa ietīta tirā materiālā

rezervuārs ar ledu un aukstu ūdeni

NODERĪGA INFORMĀCIJA

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001 (var zvanīt darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās - visu diennakti. Ģimenes ārsti un ārstu palīgi sniedz medicīniskas konsultācijas iedzīvotājiem, kuriem nepieciešams medicīnisks padoms vienkāršu saslimšanu gadījumos).

Nacionālā veselības dienesta Kontaktpunkts ir informācijas centrs, kas sniedz informāciju par Latvijas valsts veselības aprūpes sistēmu un pārrobežu veselības aprūpes pakalpojumu saņemšanas kārtību: **telefoniski pa bezmaksas tālruni** Latvijas iedzīvotājiem **80001234** (darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00).

Gadījumā, ja bezmaksas informatīvā tālruņa līnija ir aizņemta un Jūs nevēlaties pārzvanīt citā laikā, nepieciešamo informāciju Jūs varat saņemt **elektroniski, nosūtot savu jautājumu uz e-pastu: nvd@vmnvd.gov.lv**.

BKUS Zvanu centrs - pieteikšanās konsultācijām un izmeklējumiem **tālrunis: 67064461; 80708866** vai **rakstot: poliklinika@bkus.lv**.

Mājas lapas, kurās var atrast informāciju par dažādām veselības tēmām:

 **bkus.lv**

 **vesels.lv**

 **veseligrizdinieks.lv**

 **vm.gov.lv**

 **spkc.gov.lv**

BĒRNU KLĪNISKĀS UNIVERSITĀTES SLIMNĪCAS KARTE



- | | | | | | |
|-----------|------------|---------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| 1 Nodaļa | 19 Nodaļa | 9 Nodaļa | Neirolēkamā palātnība | A Reģistratūra/Ķeršāšanās slimnīca | E Intensīvā terapija |
| 2 Nodaļa | 6 Nodaļa | JUS ATRODĀTIES SEIT | Bibliotēka | C Psihikāne | F Īpašās stacijas |
| 3 Nodaļa | 7 Nodaļa | P | Kafetarija | D Jaundzimušo intensīvā terapija | H Patoloģiju birojs |
| 4 Nodaļa | 8 Nodaļa | P | Bērnu slimnīcas fonds | | |



Sabiedrības integrācijas fonds



Šis buklets izdots ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu.

Par bukleta saturu atbild Nodibinājums "Ilgtspējīgas attīstības fonds"

Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija

www.sif.lv

www.eeagrants.lv

www.eeagrants.org



Rīgas 1. slūnīca

