

# KĀ RĪKOTIES? PĀRDOZĒŠANA OPIOĪDU

Pārdozēšana ir stāvoklis, kad narkotiskās vielas lietošanas rezultātā cilvēkam rodas samaņas, kustību, elpošanas un sirdsdarbības traucējumi, kurus var pamanīt apkārtējie.



Slimību profilakses un kontroles centrs

Sagatavots sadarbībā ar ārstu – anesteziologu Robertu Stašinski

## KĀ ATPAZĪT PĀRDOZĒŠANU?



**Grūtības pamodināt un nereaģēšana** –

cilvēks var būt nomodā, bet nespēj runāt vai var nereaģēt uz uzrunu un fiziskiem mēģinājumiem viņu pamodināt.



**Ļoti šauras acu zīlītes, arī tumsā** (punktveida, nereaģē uz gaismas maiņu)



**Reta elpošana** – cilvēkam var būt lēna, sekla elpošana, gārdoša elpošana vai tikko nosakāma elpošana.



**Ādas krāsas izmaiņas** – āda kļūst pelēcīga, pelnu krāsā vai pat zilgani

purpursarkanā krāsā. Var būt zilgani pirkstu gali un lūpas.

## KĀ RĪKOTIES PĀRDOZĒŠANAS GADĪJUMĀ?

**1. Neatstāj cietušo vienu,** Tava palīdzība var izglābt cilvēka dzīvību!

**2. Novērtē apkārtējās vides un savu drošību** – vai blakus cietušajam nav zemē nokritusi adatas, ar asinīm piesūcies apģērbs, cits apdraudējums palīdzības sniedzējam.

**3. Sniedzot palīdzību, lieto individuālos aizsarglīdzekļus** (elpināšanas maska, cimdi asiņainu brūču gadījumā).



**4. Pārbaudi cietušā samaņu** – skaļi uzrunā un pēc tam saudzīgi papurini.



**5. Ja cietušais nereaģē, novieto uz muguras un pārbaudi, vai cietušais elpo.** Atliec galvu un izceļ apakšžokli.

**Novērtē elpošanu 10 sekundes.**  
**REDZI, DZIRDI, JŪTI.**



**6. Nekavējoties zvani 113** (Neatliekamā medicīniskā palīdzība (NMP)). Nodod informāciju dispečeram, atbildot uz jautājumiem **“Kur? Kas? Cik?”**. Saki, ka cilvēks ir zaudējis samaņu un elpo/neelpo. Seko NMP dispečera instrukcijām, nepārtrauc sarunu pirms. Nebaidies izsaukt NMP – ārsti neziņos policijai.

# RĪCĪBA, JA CIETUŠAIS NEELPO:



1. liec kādam atnest automātisko ārējo defibrilatoru, ja tas ir pieejams;
2. atbrīvo krūškurvi no drēbēm;



3. uzsāc netiešo sirds masāžu – 30 sirds masāžas ar ātrumu 100-120 reizes minūtē un 5-6 cm dziļumā (vienas rokas plauksta pamatni novieto krūškurvja vidū, otru plaukstu novieto uz tās, ieāķējot pirkstus starp apakšējās rokas pirkstiem);



4. veic divas elpināšanas, ja tev ir pieejama elpināšanas maska ar vienvirziena vārstu. Ja nav, tad turpini sirds masāžu bez pauzēm;



5. turpini sirds masāžu un elpināšanu attiecībā **30:2**;
6. turpini, kamēr ierodas NMP brigāde, vai cietušais pamostas un sāk normāli elpot, vai tavi spēki izsīkst.

## JA CIETUŠAIS ELPO VAI ELPOŠANA ATJAUNOJAS, NOLIEC CIETUŠO STABILAJĀ SĀNU POZĀ:



1. iztaisno abas cietušā kājas, ja tas nepieciešams;
2. novieto sev tuvāko cietušā rokas augšdelmu taisnā leņķī pret cietušā ķermeni, šī roka elkonī saliekta taisnā leņķī un plauksta vērsta uz augšu;
3. cietušā tālākās rokas plauksta virspusi pieliec pie sev tuvākā



- cietušā vaiga un turi to piespiestu (plauksta pret plaukstu);
4. ar otru roku satver cietušā tālāko kāju pie ceļgala no augšas un velc to tā, lai kāja saliektos ceļgalā, cik iespējams, bet pēdu neatraujot no zemes;
  5. turot cietušā plaukstu piespiestu vaigam, spied cietušā tālāko ceļgalu



- uz savu pusi, līdz cietušais pagriezts uz sānu;
6. atliec cietušā galvu atpakaļ, atbrīvojot elpceļus un, ja nepieciešams, koriģē zem vaiga esošās rokas un galvas stāvokli tā, lai apakšējais mutes kaktiņš būtu zemākais elpceļu punkts;



7. sakārto cietušā virspusē esošo kāju tā, lai gūžas un ceļa locītavas būtu saliekta taisnā leņķī;
8. pārbaudi cietušā elpošanu, noliecoties pie cietušā sejas un vērojot krūškurvi (dzirdot un redzot).

**Nepamet cietušo un sagaidi NMP brigādi.**