

Πρώτες βοήθειες για λιποθυμία



Λιποθυμία: μπορεί να συμβεί σε όλους!

3 στους 10 έχουν λιποθυμήσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους. Οι λόγοι πολλοί και διάφοροι και το καλοκαίρι ακόμα περισσότεροι.

Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας, καθώς μόνο ορισμένα από τα αίτια της λιποθυμίας είναι σοβαρά. Όποιο κι αν είναι πάντως το αίτιο, ο βασικός μηχανισμός της λιποθυμίας είναι ο ίδιος: αιφνίδια μείωση της παροχής αίματος στον εγκέφαλο ή πτώση του σακχάρου. Στη συνέχεια επέρχεται η υποτονία και η απώλεια της συνείδησης, συνήθως για σύντομο χρονικό διάστημα. Η παρατεταμένη απώλεια αισθήσεων είναι σπάνια στις απλές λιποθυμικές κρίσεις. Μετά τη λιποθυμία κατά κανόνα δεν υπάρχει σύγχυση, αλλά τα συμπτώματα μπορεί να επιστρέψουν αν το άτομο επιχειρήσει να σταθεί όρθιο ή να καθίσει πολύ γρήγορα.

Ένα επεισόδιο λιποθυμίας είναι κατά κανόνα σύντομο διαρκεί δηλαδή λιγότερο από μερικά λεπτά και ακολουθείται από γρήγορη και πλήρη ανάκαμψη.

Ένα βήμα πριν τη λιποθυμία:

- αδυναμία
- εφίδρωση
- ωχρότητα προσώπου
- ναυτία
- ταχυκαρδία
- επιτάχυνση της αναπνοής

Πως θα την αποφύγεις

Αν αισθάνεσαι ότι πρόκειται να λιποθυμήσεις, φρόντισε να ξαπλώσεις όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και να διπλώσεις τα πόδια σου ώστε το αίμα να ρέει προς στον εγκέφαλο. Εάν δεν μπορείς να ξαπλώσεις, κάτσε κάπου με τα πόδια μαζεμένα στο στήθος.

Αν γνωρίζεις τις καταστάσεις που σου προκαλούν λιποθυμία π.χ. παρατεταμένη ορθοστασία, απόφυγέ τες ή άλλαξέ τες.

Οι συνέπειες ενός λιποθυμικού επεισοδίου σπάνια είναι σοβαρές.

Πότε να ανησυχήσεις

Ένα απλό λιποθυμικό επεισόδιο σπάνια αποτελεί ένδειξη κάποιας σοβαρής πάθησης. Αν πρόκειται για μεμονωμένο περιστατικό και δεν έχεις κάποιο άλλο πρόβλημα υγείας δεν χρειάζεται να ανησυχήσεις αν και καλό είναι να ενημερώσεις τον παθολόγο σου. Αν όμως τα λιποθυμικά επεισόδια είναι επαναλαμβανόμενα η επίσκεψη στο γιατρό θεωρείται επιβεβλημένη.

Πρώτες βοήθειες

Αν κάποιος λιποθυμήσει μπροστά σου

- Σήκωσε τα πόδια του πάνω από το επίπεδο της καρδιάς.
- Κράτησέ τον ξαπλωμένο για τουλάχιστον 10 – 15 λεπτά.
- Χαλάρωσε τα ρούχα του γύρω από το λαιμό και την κοιλιά.
- Έλεγξε την αναπνοή και τον σφυγμό του.
- Αν για τη λιποθυμία ευθύνεται η ζέστη φρόντισε να τον μεταφέρεις σε δροσερό μέρος και να τον δροσίσεις με βρεγμένα πανιά.

Επικοινωνήσε με γιατρό αν το άτομο που λιποθύμησε:

- Δεν συνέρχεται γρήγορα
- Έχει διαβήτη
- Αισθάνεται πόνο, πίεση ή δυσφορία στο θώρακα
- Έχει δυνατό ή ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό
- Έχει απώλεια ομιλίας, οπτικές διαταραχές ή αδυναμία να κινήσει τα άκρα
- Έχει συσπάσεις, τραυματισμό της γλώσσας ή απώλεια ελέγχου της κύστης.
- Είναι έγκυος
- Είναι άνω των 50 ετών

SOS TIP:

Μη δίνεις νερό ή άλλα υγρά σε κάποιον ενώ είναι λιπόθυμος. Περίμενε να συνέλθει και δώσ' του ένα χυμό.

Πηγή: <http://www.formamag.gr/>