

LOGO

**Основні причини
виникнення судом,
прояви, послідовність
надання домедичної
допомоги.**





- Судома — це мимовільне скорочення м'яза або групи м'язів без їх розслаблення, яке зазвичай супроводжується різким болем.



- Судоми м'язів можуть виникнути в кожній людині у будь-який час та в будь-якому м'язі — як скелетному, так і гладкому. Найчастіше серед скелетних м'язів судоми бувають у м'язах стоп, литок, передньої та задньої поверхонь стегон, а також рук
- Судоми гладких м'язів характерні для кишечника, судинної стінки артерій (наприклад, у разі стенокардії — нападі болю стискаючого характеру в ділянці серця і за грудиною, що зумовлені гострим порушенням живлення серцевого м'яза внаслідок спазму і склерозу його артерій), бронхів (при бронхіальній астмі) тощо



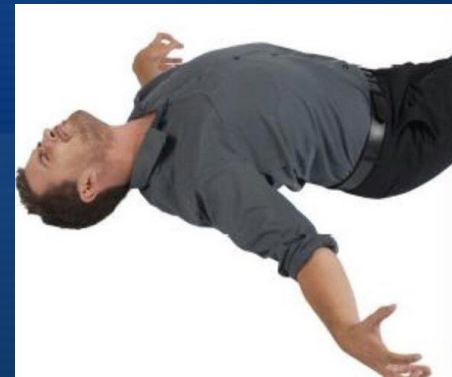
- Судоми поділяють на тонічні та клонічні. **Тонічні** спазми супроводжуються тривалою напругою м'язів, **клонічні** — синхронними поштовхоподібними скороченнями м'язів, які чергуються з їх розслабленням. Клонічні генералізовані судоми м'язів усього тіла внаслідок ураження кори головного мозку або її підкіркових центрів також називають **конвульсіями**



Судоми гладких м'язів
за стенокардії



Судома м'язів литок



Конвульсії

Причини виникнення судом



- Судоми можуть виникати під час фізичних вправ (наприклад, під час бігу, плавання тощо) через недостатній кровообігу м'язах, причиною таких судом буває нестача в організмі солей (кальцію, калію, натрію і магнію) та позаклітинної рідини, що спричинена їх утратою унаслідок посиленого потовиділення.
- Найболючішою вважається литкова судома. Близько 75% судом в литках ніг – це наслідок нестачі магнію, який бере участь в 300 біологічних процесах, включаючи скорочення м'язів. Однією з основних його функцій є запобігання їх спазмів. При дефіциті магнію судоми з'являються не тільки в ногах, але іноді і в руках або області спини, можуть з'явитися нервові тики (сіпання верхнього або нижнього віка).

Причини виникнення судом

- Різноманітні порушення метаболізму (обміну речовин), який є наслідком ряду захворювань — цироз печінки (хронічне, поступово прогресуюче її захворювання), зниження функції надниркових залоз, гіпотиреоз — різке зниження вмісту гормонів щитоподібної залози в крові, вагітність, стан після зловживання алкогольних напоїв тощо.
- При стресах людина втрачає багато кальцію, що сприяє швидкому розслабленню м'язів. При дефіциті цього мінералу м'язи просто не в змозі швидко розслабитися.
- Такий симптом як “ногу звело” властивий 25% населення. Причин судом багато, що ускладнює виявлення першопричини. М'язовий спазм може бути наслідком різкого занурення в холодну воду, найменшого зневоднення організму (це пояснює збільшення частоти судом в жарку пору), м'язового перенапруження. Величезну роль грає генетика. Якщо батьки страждають від судом, ризик появи нападів у дітей досить високий.

Домедична допомога при судомах

При судомах ніг:

- зазвичай буває достатньо встати босими ногами на тверду холодну підлогу – і через одну-дві хвилини вони припиняться.
- також можна лягти на спину і тягнути п'яти уперед, а пальці ступень – на себе доти, поки судоми не припиняться, зазвичай це відбувається за 8-10 с.
- Щоб припинити судому м'язів литки (округлий м'яз на задній частині гомілки людини), можна самому захопити однією рукою його у спазмованій ділянці, а другою взяти пальці стопи та різко потягнути їх на себе для розтягнення ураженого м'яза (п'яту при цьому витягати від себе) і, незважаючи на сильний біль, утримувати стопу в такому положенні до припинення судоми

При судомах рук:

- ▶ Причиною судом рук можуть стати навіть одноманітні рухи – друкування, рух комп'ютерною мишкою тощо. У таких випадках роботу слід припинити, помахати руками, поворушити пальцями, зробити самомасаж. Приступити до роботи можна після повного припинення судом.
- ❖ Є ще й інші способи зупинити судоми окремих м'язів. Це теплові процедури, масаж, прикладання до спазмованої ділянки гарячих і холодних компресів.



- **Домедична допомога при судом, викликаних високою температурою**

Напад судом, котрі викликані високою температурою, зазвичай тривають не більше 3 хвилин. В даному випадку необхідно викликати швидку допомогу, провітрити кімнату та дати жарознижувальні препарати.

Прояви судом



- Легкої форми . Можливе виникнення сплутаної свідомості, потемніння в очах, судорожне посіпування і поколювання в певній ділянці тіла.
- Середнього ступеня тяжкості до цих симптомів додається нетримання сечі й калу, виникнення короткої непритомності.
- Важкою формою судом та найнебезпечнішою вважають епілептичний напад, який супроводжують загальні судоми з утратою притомності (тому людина не може надати сама собі допомогу), безпричинним почуттям страху, посиленням слиновиділенням, онімінням, нудотою, блювотними позивами, виділенням піни з рота. Судоми тривають понад дві хвилини, після чого постраждалий утрачає притомність.
- Епілепсія (від грец. «атака») — захворювання центральної нервової системи (ЦНС), яке може бути спадковим або спричиненим травмами, пухлинами головного мозку, інсультом, запальними захворюваннями

Домедична допомога під час епілептичного нападу

- Надаючи допомогу постраждалому, не забувайте про власну безпеку! Треба перед наданням домедичної допомоги одягнути одноразові гумові або латексні рукавички!
- Треба викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- Потрібно надавати домедичну допомогу на місці виникнення епілептичного нападу, крім ситуацій, коли це місце є небезпечним.
- Під час нападу треба вкласти людину на рівну поверхню і підмотити під голову щось м'яке та притримати голову, щоб вона не билася об тверду поверхню
- Для полегшення дихання варто розстібнути одяг, комірець та поясний ремінь. Не можна намагатись насильно стримувати судомні рухи постраждалого.
- Якщо ж щелепи постраждалого вже щільно зімкнуті, то не треба розкривати його рот за допомогою підручних засобів.

Продовжуйте стежити за станом постраждалого й надавати домедичну допомогу:

- Через те, що напади можуть супроводжувати, крім піни з рота, ще й блювання та витікання крові внаслідок прикусування язика, необхідно попередити потрапляння цих рідин до верхніх дихальних шляхів — повернути хворого набік, це також попередить западання язика.
- Непотрібно силоміць вливати рідину та будь-які ліки до рота постраждалого під час судом, а також не можна давати хворому з епілептичним нападом вдихати нашатирний спирт, щоб не спровокувати рефлекторну зупинку дихання, яке і так ускладнене.
- Після припинення нападу судом, який триває кілька хвилин, завжди настає період релаксації (розслаблення), людина засинає, її не треба будити. Але необхідно ще раз оглянути постраждалого, визначити наявність притомності та дихання.



- Значно небезпечнішим для життя є виникнення в постраждалого епілептичного статусу, коли низка великих судомних нападів відбувається без перерви один за іншим. Він смертельно небезпечний, оскільки в постраждалого повністю припиняється дихання і може статися смерть через задуху, тому за відсутності дихання потрібно негайно розпочати серцево-легеневу реанімацію.
- Необхідно забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги та надати людині можливість поступово отямитися. Дуже часто після завершення нападу може зберігатися сплутаність свідомості та певна слабкість, яка зазвичай минає через певний час — від 5 до 30 хв. Постраждалий приходить до тями і зможе встати самостійно.
- Якщо погіршиться стан постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

УВАГА! ЗАБОРОНЕНО!

❖ Ні в якому разі не намагатися розчепити зуби, особливо гострими предметами.

❖ Крім нанесених травм та вибитих зубів, користі ніякої!

✓ Існує міф, що зцілені зуби заважають дихати і від цього постраждалий синіє.


❖ Ні! Зціплені зуби не заважають дихати через ніс!

Постраждалий синіє від зупинки дихання як наслідок тонічного напруження дихальних м'язів грудної клітини.

✓ Другий міф – що в момент судом западає язик і його обов'язково потрібно прищепити булавкою до підборіддя.

❖ Ні! Язик – це м'яз і в момент судом він теж напружений. Ризик западіння виникає після припинення судом, коли постраждалий повністю розслаблюється і впадає в сон.

Домашнє завдання



- Прочитати параграф 17
- Відповісти на контрольні запитання ст.62