

Turinys

Ivadas 10

PIRMOJISS PAGALBOS PAGRINDAI 12

Kaip naudotis skyriais 14

1 skyrius Ką daryti nutikus nelaimei 15

Kas yra pirmoji pagalba 16–17
Situacijos įvertinimas 18–20
Nukentėjusiojo patikra 20–21
Drabužiai ir galvos apdangalai 22–23
Saugus pernešimas ar patraukimas iš įvykio vietas (1) 24–25
Saugus pernešimas ar patraukimas iš įvykio vietas (2) 26–27
Igūdžių atmintinė 28



2 skyrius Prioritetai gelbstint gyvybę 29

Kas yra atgaivinimas 30–31
Reakcija ir kvėpavimo takai 32–33
Dirbtinis kvėpavimas 34–35
Krūtinės ląstos paspaudimai 36–37
Gaivinimo eiga 38–39
Atsigavimo padėtis 40–41
Padėkite užspringusiajam (1) 42–43
Padėkite užspringusiajam (2) 44–45
Igūdžių atmintinė 46



3 skyrius Vaikų gyvybės palaikymas 47

Vaikų gyvybės palaikymas 48–49
Vaiko ar kūdikio gaivinimas 50–51
Šoninė padėtis 52–53
Užspringus kūdikiui ar vaikui 54–55
Igūdžių atmintinė 56



4 skyrius Plaučiai ir kvėpavimas 57

Kas yra kvėpavimo sistema 58–59
Kvėpavimo sutrikimai 60–61
Apsinuodijimas dūmais 62–63
Skėstančiojo gelbėjimas 64–65
Kaip padėti užsismaugusiajam 66–67
Igūdžių atmintinė 68



5 skyrius Širdis ir kraujotaka 69

Širdies ir kraujagyslių sistema 70–71
Ką daryti ištikus šokui 72–73
Anafilaksinis šokas 74–75
Širdies priepuolis 76–77
Nenormalus širdies ritmas 78–79
Igūdžių atmintinė 80



6 skyrius Smegenys ir nervų sistema 81

Kaip veikia nervų sistema 82–83
Kaip elgtis esant galvos traumai 84–85
Ką daryti ištikus epilepsijai 86–87
Kaip atpažinti insultą 88–89
Kaip įveikti galvos skausmą 90–91
Kaip susidoroti su galvos svaidimu ir alpimu 92–93
Igūdžių atmintinė 94



7 skyrius Kitos pavojingos sveikatai būklės 95

Ką daryti esant sunkiai nėščiosios būklei 96–97
Kaip padėti netiketai prasidėjus gimdymui 98–99
Ką daryti ištikus cukrinio diabeto priepliolui 100–101
Kaip įveikti pykinimą ir vėmimą 102
Kaip padėti viduriuojančiam, karščiuojančiam ir ištiktam mėšlungio 103
Ką daryti užėjus pilvo skausmui 104–105
Kaip kovoti su alergija 106–107
Ką daryti įkandus ar įgėlus 108–109
Kaip įveikti karščio arba šalčio sukeltus sutrikimus 110–111
Igūdžių atmintinė 112



8 skyrius Vaikų negalavimai 113

Vaikų ligų atpažinimas 114–115
Kūdikių negalavimai 116–117
Karščiavimas 118
Vėmimas ir viduriavimas 119
Pilvo skausmai 120–121
Kosulys ir kvėpavimo sutrikimai 122–123
Galvos skausmai 124–125
Kiti vaikų negalavimai 126–127
Igūdžių atmintinė 128



9 skyrius Žaizdos ir kraujavimas 129

Žaizdų rūsys 130–131
Žaizdos ir jų gydymas 132–133
Išmigusį svetimkūnių traukimas 134–135
Užkrėstų žaizdų priežiūra 136–137
Didelių žaizdų priežiūra 138–139
Kaip elgtis su atskirtomis kūno dalimis 140
Kaip padėti patyrusiam traiskytinį sužalojimą 141



Stiprus kraujavimo stabdymas 142–143
Kaip atpažinti vidinį kraujavimą 144–145
Kraujavimas iš natūralių kūno angų 146–147
Ivaivūs svetimkūniai 148–149
Igūdžių atmintinė 150



10 skyrius Kaulų ir raumenų sužalojimai 151

Griaūčiai 152–153
Kaip lūžta kaulai 154–155
Kaukolės ir veido kaulų lūžiai 156–157
Stuburo sužeidimai 158–159
Kaklo traumas 160–161
Viršutinių galūnių lūžiai 162–163
Šonkaulių lūžiai 164–165
Dubens ir šlaunikaulio traumas 166–167
Kelio ir blauzdikaulio sužalojimai 168–169
Išnirimas 170–171
Sausgylių patempimas ir pertempimas 172–173
Nugaro skausmai 174–175
Igūdžių atmintinė 176



11 skyrius Nudeginai ir nusiplikymai 177

Kas yra nudeginai ir kaip juos nustatyti 1 178–179
Kas yra nudeginai ir kaip juos nustatyti 2 180–181
Ką daryti nudegus 182–183
Cheminių medžiagų sukelti nudeginai, inhalaciiniai nudeginai, elektros trauma 184–185
Veido nudeginimas 186
Igūdžių atmintinė 188



12 skyrius Kaip elgtis apsinuodijus 189

Kas yra apsinuodijimas 190–191
Apsinuodijimas vaistais 192–193
Apsinuodijimas alkoholiu ir narkotikais 194–195
Apsinuodijimas maistu ir augalais 196–197
Ką daryti apsinuodijus vaikui 198–199
Igūdžių atmintinė 200



13 skyrius

Pirmosios pagalbos rinkinys 201

Sukomplektuotie pirmosios pagalbos rinkiniai 202–203
Rišamųjų ir dengiamųjų tvarsčių naudojimas 204–205
Tvarstymas 1 206–207
Tvarstymas 2 208–209
Palaikomieji raiščiai 210–211
Igūdžių atmintinė 212

14 skyrius Papildomoji medicina 213

Papildomosios medicinos sąvoka 214–215
Papildomosios medicinos pirmosios pagalbos rinkinys 216–217
Papildomosios medicinos taikymas 1 218–219
Papildomosios medicinos taikymas 2 220–221
Igūdžių atmintinė 222

15 skyrius Būkite saugūs 223

Saugokite save 224–225
Saugumas keliaujant 226–227
Saugūs namai 228–229
Saugumas virtuvėje 230–231
Saugumas vonioje 232–233
Saugumas sode 234–235
Kaip elgtis kilus gaisrui 236
Kaip išvengti elektros keliamų pavojų 237
Saugūs namai kūdikiams 238
Staigi kūdikio mirtis 239
Igūdžių atmintinė 240

16 skyrius Saugumas lauke 241

Saugus sportas 242–243
Saugus sausumos sportas 244–245
Saugus vandens sportas 246–247
Saugus žiemos sportas 248–249
Keliaukite saugiai 250–251
Igūdžių atmintinė 252

Skubios medicinos pagalbos pagrindinės teikimo taisyklės 253

ŠEIMOS SVEIKATOS VADOVAS 254

Kaip naudotis šiuo skyriumi? 256



1 skyrius

Sveika gyvensena 257

Sveikas gyvenimo būdas 258–259
Išmokite įveikti stresą 260–261
Sveikai maitinkités 262–263
Kontroliuokite svorį 264–265
Mankštinkités visą gyvenimą 266–267
Rūkymas ir sveikata 268–269
Saikingas alkoholio vartojimas 270–271
Įprastiniai sveikatos patikrinimai 272–273
Keliaukite sveiki ir saugūs 274

2 skyrius

Širdis ir kraujotaka 275

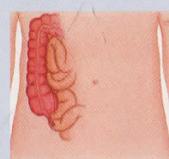
Širdies ir kraujagyslių sistema 276–277
Aukštasis kraujospūdis 278–279
Aterosklerozė 280–281
Širdies ligos 282–283
Stenokardija 284–285
Širdies priepuolis 286
Širdies veiklos nepakankamumas 287
Trombozė ir embolija 288
Reino liga 289
Mazginis (varikozinis) venų išsplėtimas 290



3 skyrius

Virškinimo sistema 291

Virškinimas 292–293
Virškinimo sutrikimai 294–295
Nutukimas, ezofagitas, stemplės vėžys 296–297
Skrandžio ir dyvilapirštės žarnos opa 298–299
Skrandžio vėžys, pankreatitas, kasos vėžys 300–301
Kepenų veiklos sutrikimai 302–303
Celiakija, apendicitas, dirgiosios storosios žarnos sindromas, divertikuliitas 304–305
Storosios žarnos vėžys 306–307
Krono liga, opinis kolitas 308–309
Išangės ir tiesiosios žarnos sutrikimai 310



4 skyrius

Hormoninė reguлиacija 311

Endokrininė liaukos 312–313
Cukrinis diabetas 314–315
Skydliaukės ligos 316–317
Antinksių sutrikimai 318–319
Hipofizės sutrikimai 320



5 skyrius

Nervų sistema 321

Smegenys ir nervų sistema 322–323
Galvos skausmas ir migrena 324–325

Nuvargis. Galvos traumos 326–327
Insultas 328–329
Epilepsija. Smegenų navikai 330–331
Meningitas. Virusinis encefalitas 332–333
Tarpšlankstelinio disko išvarža ir išialgija. Stuburo traumos 334–335
Išsetinė sklerozė. Motorinio neurono liga. Kiti neurologiniai sutrikimai 336–337
Silpnoprotystė 338–339
Parkinsono liga 340–341
Nerimas 342–343
Fobijos. Potrauminio streso sindromas. Obsesinius kompulsinės sutrikimas 344–345
Depresija 346–347
Bipolinis afektinės sutrikimas. Šizofrenija 348–349
Prieklauso mybės ligos 350–351
Valgymo sutrikimai 352



6 skyrius

Raumenys ir griauciai 353

Raumenų ir griauciuų sistema 354–355
Osteoporozė; osteomalacia ir rachitas 356–357
Kaulų vėžys; kaulų vėžio metastazės; artritas 358–359
Osteoartritas 360–361
Reumatozinis artritas 362–363
Ankilozinės spondilitas; nugaros skausmai 364–365
Sustingęs petys; kojų didžiųjų pirkštų iškrypimai; pasikartojančios patempimo traumos; fibromalgija 366–367
Lūžiai 368–369
Kelio traumos ir sutrikimai; sausgyslių patempimai 370–371
Sausgyslių ir raumenų traumos 372



7 skyrius

Kvėpavimo sistema 373

Kvėpavimas 374–375
Persialdymas ir gripas 376–377
Asta 378–379
Lėtinė obstrukcinė plaučių liga; ūminis bronchitas 380–381
Pneumonija; pleuritas; pneumotoraksas 382–383



8 skyrius

Šlapimtakių sistema 385

Šlapimo organai 386–387
Inktų akmenys 388
Inktų nepakankamumas 389
Šlapimtakių infekcijos 390–391
Šlapimo nelaiikymas 392



9 skyrius

Dauginimosi sistema 393

Dauginimosi organai 394–395
Nėštumas ir sveikata 396–397



Nereguliarios menstruacijos. Priešmenstruacinis sindromas. Menopauzės problemos 398–399
Krūtų skausmai ir sukietėjimai. Fibroadenoma. Krūties cistos. Krūties vėžys 400–401
Fibroidai. Endometriozė. Gimdos vėžys 402–403
Kiaušidžių cistos. Kiaušidžių policistinės sindromas. Kiaušidžių vėžys 404–405
Gimdos kaklelio displazija. Gimdos kaklelio vėžys. Moterų lytinų organų infekcijos 406–407
Padidėjusi prostaata. Prostatas vėžys 408–409
Séklidžių problemos. Lytiniu keliu plintančios infekcijos 410–411
Impotencija 412

10 skyrius
Ausys, nosis ir gerklė 413
Ausų, nosies ir gerklės funkcijos 414–415
Ausų skausmas, užsesys ausyje (tinitas), klausos praradimas ir kurtumas 416–417
Galvos svaigimas 418
Kraujų tekėjimas iš nosies 419
Šienlinė ir lėtinė sloga 420
Sinusitas 421
Knarkimas, obstrukcinė miego apnėja 422
Skaudanti gerklė ir tonzilitas 423
Balo užkimimas 424

11 skyrius
Akys 425
Kaip funkcionuoja akys 426–427
Konjunktivitas 428
Miežis 429
Blefaritas 429
Trumparegystė 430
Tolregystė 431
Kataraktė 432
Glaukomė 433
Geltonosios dėmės degeneracija 434

12 skyrius
Oda 435
Odos funkcijos 436–437
Egzema (dermatitas) 438
Žvynelinė (psoriazė) 439
Dilgėlinė 440
Paprastieji spuogai (acne vulgaris) 441
Odos vėžys 442–443
Grybelinės odos infekcijos 444
Bakterinės odos infekcijos 444
Virusinės odos infekcijos 445
Kojų opos 446

13 skyrius
Kraujas ir imuninė sistema 447
Kraujų ir limfos reikšmė 448–449
Anemija 450
Hemolizinė anemija 450



Makrocitinė anemija 451
Mikrocitinė anemija 451
Pjautuvu pavidaus laščių anemija 452
Aplastinė anemija 453
Hemofilija 453
Ūminė leukemija 454
Létinė leukemija 455
Mieloma 456
Kaulų čiulpų sutrikimai 457
Limfoma 458
Autoimuninės ligos 459–460

14 skyrius
Infekcinės ligos 461
Infekcinių ligų priežastys 462–463
Bakterinės infekcijos 464–465
Virusinės infekcijos 466–467
ŽIV ir AIDS 468–469
Maliarija 470

15 skyrius
Vaikų sveikata 471
Apsisaugojimas nuo infekcijos 472–473
Persialdymas ir skaudanti gerklė, ausų skausmai vaikystėje 474
Bronchiolitas, plaučių uždegimas 475
Viduriavimas, vėmimas ir vidurių užkietėjimas 476–477
Migrena vaikystėje 478
Febriliniai traukulai, balanitas 479
Vystyklių sukelta bérėmis, vaikų egzema 480
Šlapimtakių uždegimai vaikystėje 481
Cistinė fibrozė, širdies ligos 482
Igimta klubo displazija, Perteso (Volker Perthes) liga 483
Kūdikio staigios mirties sindromas 484

16 skyrius
Slaugymas sergančių nepagydoma ligai 485
Nepagydomos ligos 486–489
Liūdesys 490

17 skyrius
Papildomos terapijos 491
Papildomi terapijos metodai ir jų panaudojimas 492–495
Akupunktūra 493
Kvapų terapija 493
Gydymas žolėmis 494
Homeopatija 494
Osteopatija ir chiropaktika 494
Refleksologija 495
Šiatsu 495

Žodynėlis 496
Rodyklė 504
Padėkos 511