

Äkkhaigestumised

Marju Peärnberg

Minestus

- Ajuverevoolu ajutisest vähenemisest tingitud lühiajaline teadvusekaotus
- Valu, kurnatus, toidupuudus, emotsionaalne stress, õhupuudus, palavus seismine, vere nägemine, protseduurid jne
- Füüsiline tegevusetus põhjustab vere kogunemise jalgadesse, mis vähendab ajuni jõudva vere hulka

Tunnused

- Lühiajaline teadvusekaotus, kukkumine
- Aeglane pulss
- Kahvatu nahk

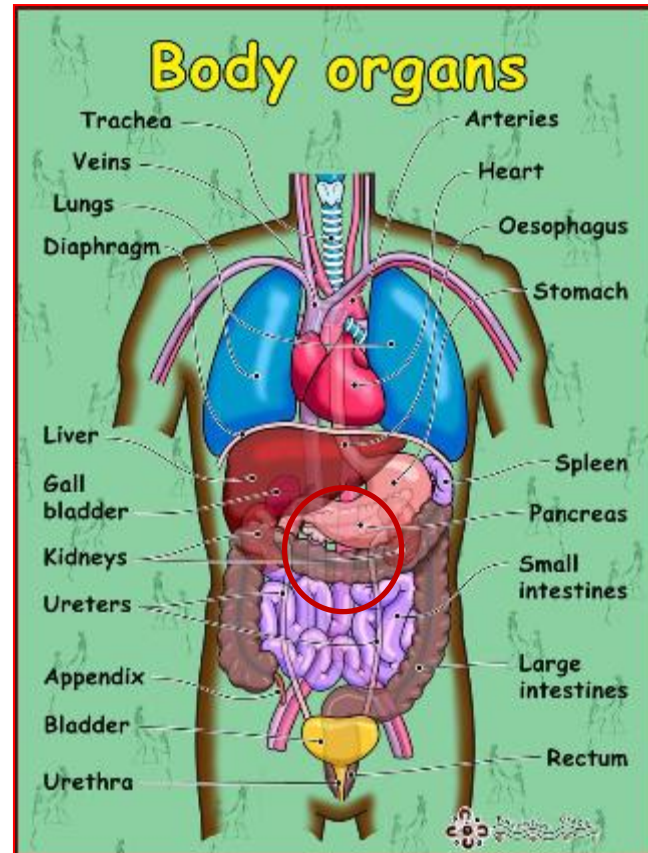
Esmaabi

- Aseta lamama (kui ta pole juba ise kukkunud maha)
- Jalad kõrgemale (šoki asend)
- Värske õhk
- Ava pigistavad kaelused
- Kui kannatanu ei tule kiiresti teadvusele, helista 112, kontrolli hingamist

Veresuhkur e glükoos

- Veresuhkur varustab vererakke energiaga
- Kõhunääre e pankreas eritab kahte hormooni- insuliini ja glükagooni, mis aitavad reguleerida veresuhkru hulka veres
- Kui veresuhkru tase tõuseb, saadab insuliin maksale sõnumi glükoos talletada glükogeenina
- Kui veresuhkru tase langeb, saadab glükagoon maksale sõnumi vabastada glükogeenist glükoos
- Osa inimeste kõhunääre ei suuda insuliini toota, veresuhkru tase tõuseb ja tekib suhkurtõbi e diabeet

Kõhunääre e pankreas



Suhkurtõbi e diabetes mellitus

- Vere kõrge suhkrusisaldus (hüperglükeemia) on insuliini tootmise peamine stimulant
- Neerupealiste hormoon adrenaliin pidurdab insuliinieritust
- Insuliini vähesuse või sellele alareageerimise korral tekib suhkurtõbi
- Ebaselge põhjusega teadvusekaotus võib olla suhkruhaiguse tagajärg
- Mõõdetakse glükomeetriga

Glükoositaseme normväärtused

- Tühja kõhuga inimese vere glükoositaseme piirväärtused:
 - Täiskasvanu 3,5–5,5 mmol/l
 - Imik 2,4–4,2 mmol/l
 - Vastsündinu 2,1–3,5 mmol/l
- 2 tundi pärast sööki alla 7,8 mmol/l



Suhkurtõbi ehk diabeet

I tüüpi suhkurtõbi

- **I tüüpi suhkurtõbi-** insuliinsõltuv
- Kõhunääre ehk pankreas on lakanud tootmast insuliini- hormooni, mis langetab veresuhkru taset
- Naha alla tuleb süstida insuliini, insuliinipump
- Haigestuvad lapsed, noored täiskasvanud, kõige sagedamini eelkooli- ja puberteedieas
- Tüsistused- veresooned kahjustuvad üle kogu organismi ja sealt elundite kahjustused

II tüüpi suhkurtõbi

- **II tüüpi suhkurtõbi**- insuliinsõltumatu-organismi alareageerimine suhkrutaseme tõusule
- Organism ei tunne ära insuliini, mida kõhunääre toodab
- Keskeas ja vanemad inimesed tavaliselt
- Enamus suhkruhaigetest

Madala veresuhkru tunnused

- Ebaadekvaatsus, uimasus kuni teadvuse kaotuseni
- Lihasvärinad
- Pulss kiire, tugev
- Nahk kahvatu, külm, higine- aga mitte alati

Tunnus	Veresuhkur kõrge	Veresuhkur madal
Avaldumise kiirus	aeglane	kiire
Janu	+	-
Näljatunne	-	+
Uriini hulk	Suur	normis
Õhu lõhn	Puuvilja, magus	-
Hingamine	Kiire	normis
Pulss	Kiire, nõrk	Kiire, tugev
Nahk	Soe, kuiv	Kahvatu, külm, higine
Krabid, värinad	-	+
Teadvus	uimane	Kiire teadvusekaotus

Esmaabi

- Suhkruhaigetel võib veresuhkrutase kiiresti langeda alla normi
- Tunne ära, tegutse kiiresti
- Kui suu kaudu võtab magusat vastu, siis midagi magusat või süsivesikute rikast toiduainet anda
- Kui ei jõua suu kaudu anda ja kannatanu kaotab teadvuse, keerata püsivasse külili asendisse ja kutsuda kiirabi 112

Krambihood

- Lihaste tahtmatu kokkutõmme
- Põhjuseks elektrilise aktiivsuse häire ajus
- Krambid võivad põhjustada teadvusekaotuse või teadvusehäired
- Mitte kõigi krambihoogude põhjuseks ei ole epilepsia

Krambihoogude põhjused

- Trauma, langetõve, insuldi, ajukasvaja, mürgistuse tagajärjel
- Südamehaigetel- rütmihäirete korral
- Elektrolüütide ainevahetushäired, madal veresuhkur, krambid väikelastel
- happe-aluse taseme kõikumine
- Psüühiline põhjus (teadvusel)- tagasihingamine kas patsiendi riiete alla või kilekotti / paberikotti aitab süsinikdioksiidi tagasi hingata ning seega happe-aluse taseme uuesti tasakaalu viia (hingamistehnika)
- Palavikukrambid (5kuud-5 aastat; 3,5% lastest), mõned minutid, silmad pahupidi
- Provotseeritud epilepsiahood- kõrge palavik, valu, ehmatus, alkohol, lastel hüsteeriline nutt- käsitleda kui epileptilist hoogu

Krambihoog

- Kauga on kestnud?
- Kas on varem esinenud?
- Kas on tegureid, mis võisid esile kutsuda?

Epileptiline hoog, epileptiline staatus (langetõbi)

- Järsk teadvuse, motoorika, tundlikkuse, psüühika häire, mis tekib ajukoore mõne piirkonna või ajutüve elektrilise häirena
- Võivad tekkida ootamatult, võib olla hoiatusperiood (aura)
- Epileptiline staatus- krambihoo üle 30 minuti (üle 10 minuti) või üle 2 järjestikuse krambihoo
- Krambihoole võib eelneeda korisev häälitsus

Epileptiline hoog

- Tahtele allumatud kogu keha, jäsemete või lihasgruppide tõmbused
- Teadvus puudub
- Sügav sagenenud hingamine või lühiajaline hingamise seiskus ja sinakus
- Kontrollimatu urineerimine, roojamine- mitte alati
- Südame pekslemine
- Kõrgenenud RR- kui saab mõõta
- Kõrgenenud veresuhkur
- Hoog raageb tavaliselt 1- 5 minuti jooksul

Epileptiline hoog

- Ei mäleta toimunut
- Võib hammustada keelde
- Süljeeritus suurenenud
- Võib end vigastada
- Hoo ajal kannatanu ei hinga
- Huuled, nägu- sinakas
- Pupillid ei reageeri valgusele

Esmaabi

- Väldi pea vigastamist
- Püüa kukkumist kergendada, kui jõuad appi
- Suhu ei tohi midagi panna
- Krambihoo möödumisel kontrolli hingamist
- Info lähedastelt, lähedal olijatelt
- Krambi ajal ära hoia kinni (luumurd, lihaste rebend)
- Peale hoogu püsiv külili asend, katmine- kannatanu on väsinud
- Vajadusel 112

Millal helistada 112?

- Kui krampihoog üle 10 minuti
- Esmakordne hoog
- Lühikeste vahedega korduvad krampihood või hood, mis kestavad üle 15 minuti, osutavad *Status epilepticusele* ning tähendavad eluohtlikku seisundit
- Laps
- Ühiskondlikus kohas
- Kui kahtled, helista alati- **vastutus**

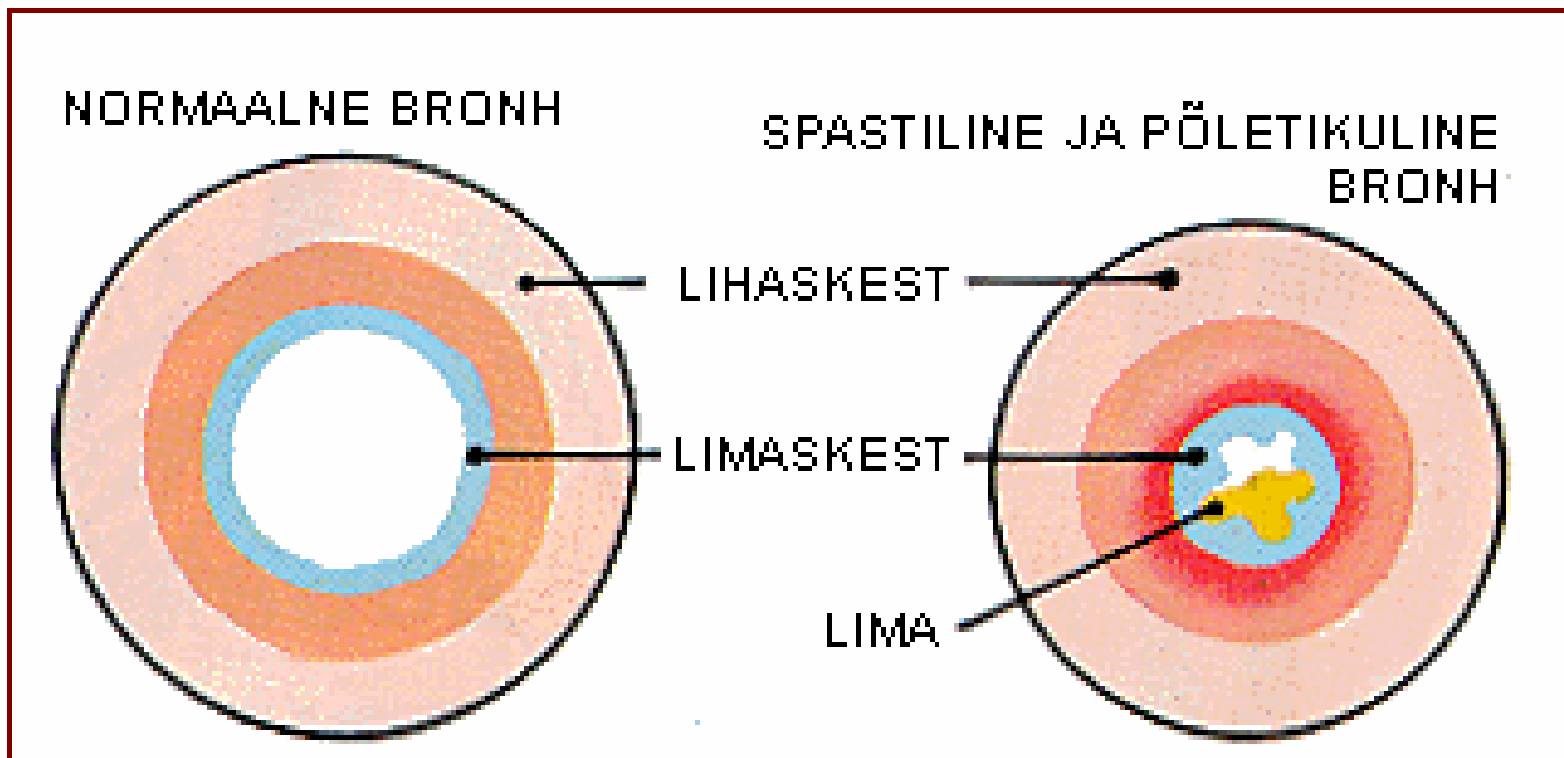
Narkolepsia- “äraolek”

- kontrollimatu lühiajaline unevajadus, mille tõttu võib esineda 10–15 minuti pikkusi teadvusekaotusi
- ootamatu lihastoonuse nõrkus, mida põhjustavad tugevad emotsioonid (leidub ka inimesi, kes ei vaja emotsiooni tõukeid)
- päevane liigunisuus, lihastoonuse nõrgenemine, ajutine võimetus rääkida või liigutada ärkamise hetkel, hirmutavad, unenäosarnaseid kogemused, mis esinevad tukastamise ja uinumise käigus
- narkolepsia on seotud teatud geeniga
- mitteteadlik ümbritseva suhtes
- ootamatu väljalülitumine, tühi pilk
- kerged tõmblused, suu matsutamine, mälumine, häälitsemine

Esmaabi

- Aita istuma rahulikku kohta, eemalda ohtlikud asjad ümberringi
- Jää tema juurde kuni kannatanu on kontaktne
- Soovita arsti poole pöörduda

Astma



Astma (asthma bronchiale)

- Hingamisteede krooniline põletikuline seisund- bronhiaalastma
- Põhjuseks on bronhide limaskesta ja lihaste reageerimine erinevatele ärritajatele allergia, infektsiooni, psüühilise koormuse või kehalise pingutuse korral. Tekib hingamisteede obstruktsioon (sulgus, ahenemine), hapnikupuudus ja süsinikdioksiidi sisalduse suurenemine veres
- Ärritajatele reageerib hingamisteede ahenemisega
- Äge astmahoog- ulatuslik hingamisteede ahenemine ja hingamisteede seina tursumine
- Bronhide silelihaste kokkutõmme, limaskesta turse (põletik), limaerituse ja viskoossuse tõus
- Hoog algab äkki

Astma

- Astma ägenemine on põletikulise reaktsiooni tagajärg. Kui esineb astmahoog/astma ägenemine, on põletiku tase hingamisteede limaskestas tõusnud
- Astmahoog on indikaator, mis näitab, et hingamisteede limaskesta põletik ei ole kontrolli all
- Astmaravis kasutatav kombinatsioon (ühes inhalaatoris põletikuvastane ravim ja bronhilõõgasti) on parim viis tõhusaks raviks
- Kui kasutada ühte ja sama inhalaatorit püsiraviks ja hooraviks, on astma uute juhiste kohaselt õigesti ravitud. Bronhilõõgastit ja põletikuvastast ravimit korraga kasutades leevendad astmahoogu ravides ka limaskesta põletikku.

Tunnused

- Pikenenud, raskenenud väljahingamine, köhäärritus, vilinad väljahingamisel- õhupuudus
- Suutmatus ühe hingetõmbega lauseid öelda
- Hingamissagedus üle 25 x minutis
- Rinnus pigistuse tunne
- Sundasend- istuv ja ettepoole kummargil, abilihaste kasutamine
- Südame pekslemine üle 110 x minutis, hapnikuvaegusest segasusseisund, rahutus
- Abilihaste rakendamine
- Kurnatus

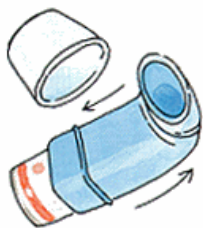
Eluohtlik seisund

- Hingamissagedus üle 30 x minutis
- Ebaefektiivsed hingamisliigutused
- Sinakus
- Südame rütmihäired
- Teadvusehäired, kurnatus, kooma

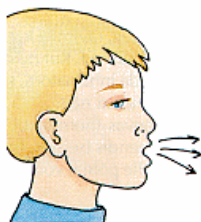
Esmaabi

- Anda istuv asend ettepoole, rindkere üleval
- Kas inhalaator on kaasas?
- Rahustamine
- 112
- Inhalatsioon võimalusel
- Jälgi teadvust, hingamist, pulssi
- Ole kõrval, ära jäta üksinda
- Rahustid ja sedatiivsed ravimid, atsetüülsalitsüülhape, valuvaigistid, kõhavaigistid pole näidustatud

Inhalaatori kasutamine



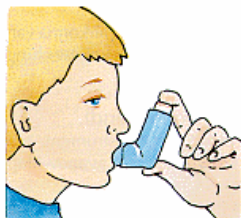
1. Eemaldada huuliku kate ja loksutada inhalaatorit tugevalt



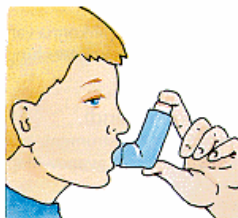
2. Hingata välja ja haarata huultega huulikust



3. Kallutada pea veidi taha ja alustada sügavat sissehingamist, samal ajal vajutada inhalaatori põhjale, vabastades sellega propellandi ja ravimisuspensiooni



4. Jätkata aeglaselt sügavat sissehingamist



5. Hoida hinge kinni umbes 10sekundit



6. Loputada suud

Esmaabi

- Kerge astmahoog möödub 3 minutiga
- Kui hoog ei leevendu, teine doos lisaks
- Profülaktilise inhalaatori otsik pruun või valge-ei ole tõhus astmahoo leevendamisel
- Kui hoog ei möödu 5 minutiga või inhalaatorit pole, helista 112
- Jälgi teadvust, hingamist
- Vajadusel elusta- elustamine problemaatiline

Isheemia (müokardi verevarustushäire)

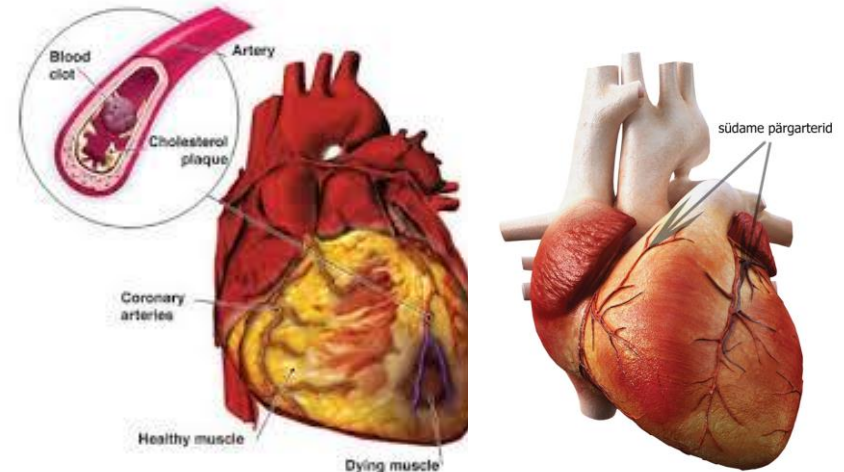
- Südamelihase (müokardi) puudulik verevarustus, hapnikupuudus
- **Pigistav valu** rinnus- rindkere keskosas
- Valu alalõuas, kaelas, vasakus käes, abaluu piirkonnas, paremas käes ülakõhus (meestel ja naistel sümptomid erinevad)
- Südamekloppimine, õhupuudus, külm higi, iiveldus ja oksendamine
- Südamelihast verega varustavad pärgarterid muutuvad kitsaks ega suuda tagada piisavat verevoolu, mis on vajalik südamelihase tööks (pumpamiseks)
- Valuhoo, rahuolek võib aidata leevendada valu
- Õhupuudus
- Nõrkus, ängistustunne
- Akuutse müokardiinfarkti ja raske isheemiatõvega patsientide suurim oht seisneb eluohtlike südame rütmihäirete tekkimises

Isheemia (müokardi verevarustushäire)

- Esmaabi:
 - Puhkamine, mugav istuv asend
 - 112
 - Kannatanu enda ravimid?
 - Kui valu ei möödu (mõne minutiga), kahtlуста südameinfarkti
 - Jälgi teadvust, hingamist
 - Vajadusel elustamine

Müokardi infarkt

- Südamelihase mõne osa verevarustuse järsk katkemine verehüübe tõttu pärgarteris
- Pärgarteri sulguse või ahenemise tõttu südame verevarustus väheneb või lakkab ning selle tulemusena tekib südamelihase hapnikupuudus ja südamelihase kahjustus, **müokardiinfarkt**
- Südameseiskuse oht



Südameinfarki riskitegurid

- kõrge vererõhk, stress, vanus, suitsetamine, diabeet, kõrge kolesteroolitase, pärilikkus ja kõhu- ehk "õunatuüpi" rasvumine. Naistel on vööümbermõõdu normi ülempiiriks seatud 88 cm, meestel 102 cm
- Eesti infarktiregistri alusel:
 - suitsetab umbes kolmandik infarktihaigetest-igasugune suitsetamine
 - kõrgenenud vererõhk - 81%-l patsientidest

Tunnused

- **Valu asukoht-** kiirgab kaela, lõuga, õlgadesse, abaluu piirkonda, kättesse, ülakõhtu
- **Klassikalised infarkti tunnused:** valu on enamasti intensiivne ja tema iseloom võib olla erinev: pigistav, rõhuv, põletav, suruv, terav, ängistav, tuim
- Seedehäire, kõrvetised, iiveldus, oksendamine
- Õhupuudus, hingeldus
- Südame rütmihäired
- Jõuetus, pearinglus, uimasus, teadvusekadu
- Ähvardava ohu tunnetamine
- Kuni 10% infarktides kulgevad ilma valuta, ebatüüpilisemad kaebused esinevad sagedamini eakatel, naistel ja diabeetikutel

Tunnused

- mehhanismid, kuidas infarkt naistel ja meestel kujuneb, on erinevad
- alates 65. eluaastast ja edasi haigestumine südamehaigustesse võrdsustub ja naised on isegi rohkem
- Eestis
 - põeb aastas südameinfarkti umbes 2600 inimest.
 - 2/3 mehed – 61%
 - ägeda südameinfarktiga patsientide keskmine vanus on 71 aastat; meespatsient keskmiselt 67aastane ja naispatsient 77aastane. Ligi 2/3 naistest, kes põevad infarkti, on vanemad kui 75aastased

Esmaabi

- Kui nitroglütseriin ei leevenda ägedat valu 5 minuti jooksul, siis kahtlustame infarkti (kannatanu enda ravim)
- Hinnata teadvust, hingamist
- Vajadusel elusta
- Mugav asend- istuv, rahustamine
- Ära pane lamama, kui on teadvusel (istuv mugav asend)
- Värske õhk, pigistavad riided lahti
- 112

Äge kõhuvalu

- Võimalikud põhjused:
 - Trauma
 - Müokardi infarkt
 - Pankreatiit
 - Toidumürgitus
 - Kõhuõõneelundite haigused- kolestsüstiit, perforerinud haavand, gastriit, neeru- ja kuseteede haigused
 - Songad
 - Soolte ummistus e ileus- valu lainetena, oksendamine
 - Apenditsiit (ussripiku) põletik, lõhkemine- valu algab tavaliselt keskkõhus ja liigub edasi paremale alakõhtu, palavik, iiveldus, oksendamine, kõhukatted laudkõvad, Blumbergi fenomen
 - Kõhukelmepõletik e peritoniit- äkiline tugev valu, suureneb liigutamisel

Äge kõhuvalu- esmaabi

- Mugav asend
- Vajadusel perearst, EMO, 112
- Väldi ravimeid, sööki, jooki- võib vajada narkoosi