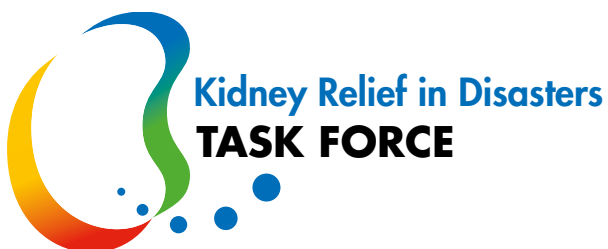




Երկրաշարժը և հեմոդիալիզ ստացող պացիենտները . Օգնություն երիկամային հիվանդներին



Բովանդակություն

Ընդհանուր միջոցառումները կիրառելի են բոլոր անձանց համար

1. Մինչև երկրաշարժը

Տանը երկրաշարժի դեմ պլանի ստեղծում

2. Երկրաշարժի ցնցումների ժամանակ

Տանը, դպրոցում, հիվանդանոցում, հասարակական վայրերում, տրանսպորտում, մեքենա վարելու ժամանակ, մայթեզրին:

3. Երկրաշարժից հետո

Եթե դուք մնացել եք փլատակների տակ: Եթե ձեր շենքը դեռ կանգուն է: Երբ դուք փախել եք շենքից:

Հեմոդիալիզ ստացող մարդկանց կողմից ձեռնարկվելիք միջոցառումներ

1. Մինչև երկրաշարժը

Նախապատրաստել նույնականացման քարտը և բժշկական փաստաթղթերը: Պահեստավորել դեղամիջոցներն ու պարագաները

2. Երկրաշարժի ցնցումների ժամանակ

Եթե ցնցումների ժամանակ միացած եք հեմոդիալիզի ապարատին: Եթե ստանում եք պերիտոնեալ դիալիզ ցնցումների ժամանակ

3. Երկրաշարժից հետո

Առողջական խնդիրների ստուգում: Դիալիզի տարբերակների որոնում: Սննդակարգի փոփոխություն:

"Երկրաշարժերը հաճախ են տեղի ունենում աշխարհի որոշ շրջաններում և առաջացնում են լայնածավալ մարդկային, նյութական, տնտեսական և ենթակառուցվածքային կորուստներ: Չնայած տուժած տարածքում բոլորն էլ վնաս են կրում, հեմոդիալիզ ստացող մարդիկ բարձր ռիսկի խմբում են, քանի որ գոյաբանորեն կարիք ունեն կանոնավոր բուժման: Այնուամենայնիվ, հեմոդիալիզի իրականացումը կարող է խստորեն ընդհատվել երկրաշարժերի ժամանակ մի քանի գործոնների պատճառով. (i) դիալիզի պարագաները կամ սարքավորումները կարող են վնասվել, (ii) մատակարարումները կարող են անբավարար լինել, (iii) էլեկտրաէներգիայի և ջրի անջատումներ կարող են տեղի ունենալ, և (iv) դիալիզի անձնակազմը կարող է անհասանելի լինել: Այսպիսով՝ դիալիզի ապահովման հնարավորությունը զգալիորեն նվազում է երկրաշարժերից հետո՝ առաջացնելով լրացուցիչ ռիսկեր դիալիզ ստացող մարդկանց համար՝ բացի տուժած տարածքում ընդհանուր բնակչությանը սպարնացող ռիսկերից:

Այս գրքույկը, նախ, կնկարագրի բոլոր անհատների համար կիրառելի ընդհանուր միջոցառումները, ապա կներկայացվեն հատուկ նախազգուշական միջոցները և դիալիզ ստացող մարդկանց համար նախատեսված միջոցառումները:"

Ընդհանուր միջոցառումները կիրառելի են բոլոր անձանց համար

1. Մինչև երկրաշարժը

"Նախ և առաջ, եթե հնարավոր է, ապրեք երկրաշարժակայուն տանը: Սակայն, նման տուն գտնելը միշտ չէ, որ հնարավոր է: Հետևաբար, գնահատեք ձեր բնակարանի կառուցվածքային ամբողջականությունը և ամրացրեք շենքը, եթե տեխնիկապես և ֆինանսապես դա մատչելի է, չնայած այս գործընթացը հաճախ կարող է դժվար լինել: Այնուամենայնիվ, առանց անտեսելու կարևոր նախազգուշական միջոցները, կարող եք նաև ձեռնարկել ավելի պարզ անվտանգության միջոցառումներ, որոնք հեշտ կլինի կիրառել բոլորի համար: Ահա մի քանի հիմնական նախազգուշական միջոցներ, որոնք պետք է հաշվի առնել:"

Տանը երկրաշարժի դեմ պլանի կազմում

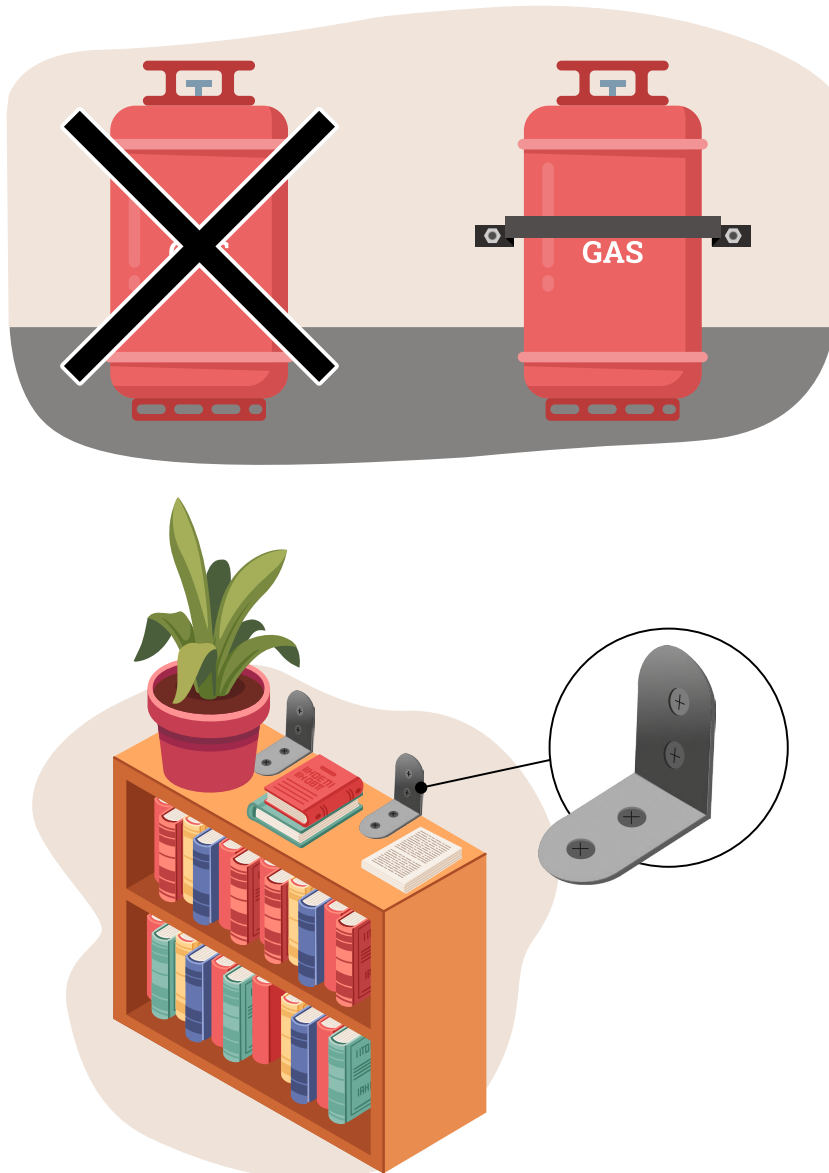
"Կազմակերպեք ընտանեկան հանդիպում տան բոլոր անդամների հետ՝ «տանը երկրաշարժի դեմ պայքարի պլան» մշակելու համար:

Այս պլանը պետք է ուրվագծի, թե ինչպես գործել երկրաշարժի ժամանակ և դրանից հետո, որտեղ պետք է անվտանգ ապաստան գտնել: Ամենաապահով տեղերը սովորաբար կառուցվածքային սյուների, ամուր մեծ կենցաղային սարքավորումների մոտ են, ինչպիսիք են լվացքի մեքենաները, սառնարանները կամ սառցարանները, աման լվացող մեքենաները, պողպատե սեյֆերը և բազմոցները: Շատ օգտակար է նաև լապտերը հասանելի տեղում պահելը, օռինակ՝ մահճակալների մոտ:"



Մահճակալի տեղադրում: Խուսափեք մահճակալները պատուհանների կամ պատին ամրացված ծանր նկարների մոտ տեղադրելուց:
Վարագույրները փակ պահեք, քանի որ դրանք կարող են կանխել կոտրված ապակուց վնասվածքները:
Գազի և էլեկտրական անվտանգություն: Անջատեք հեղուկ գազի բալոնները և ջրատաքացուցիչները, երբ դրանք չեն օգտագործվում: Կահույքի ամրացումը.

Կահույքի ամրացումը: Գրապահարանները, զգեստապահարանները, պահարանները և այլ ծանր կահույքը պինդ ամրացրեք պատերին, որպեսզի դրանք չըջվեն: Չնայած այս նախազգուշական միջոցները կարող են աննշան թվալ, դրանք կարող են կյանքեր փրկել: Ծանր առարկաների ընկնելը միշտ չէ, որ կարող է մահացու լինել, բայց դրանք կարող են թակարդը գցել մարդկանց և նրանց խանգարել փախչել:



Այլ խնդիրներ

Առաջին բուժօգնության ուսուցում: Համոզվեք, որ ունեք առաջին բուժօգնության վերաբերյալ գիտելիքներ:

Աղետներից հետո, մինչև մասնագիտական խմբերի ժամանումը, կարող է անհրաժեշտ լինել, որ ինքներդ կատարեք պարզ բժշկական միջամտություններ:

Արտակարգ իրավիճակների պայուսակ:

Կարևոր միջոցառում է երկրաշարժի դեպքում արտակարգ իրավիճակների պայուսակի պատրաստումը:

Այդ պայուսակը պետք է պարունակի.

- բարձր էներգիայի, չփչացող սննդամթերք (օրինակ՝ կոնֆետներ, թխվածքաբլիթներ և քաղցրավենիք), որոնք կարող են բավարարել մի քանի օր,
- 1-2 լիտր շալցված խմելու ջուր,
- պահածոյացված սնունդ և բացիչ,
- մարտկոցով աշխատող ռադիո՝ պահեստային մարտկոցներով,
- լապտեր և առաջին բուժօգնության պարագաներ,
- անձնական դեղամիջոցներ,
- կաշուն վիրակապեր,
- դիմակ,
- բազմաֆունկցիոնալ դանակ,
- սովիչ,
- բջջային հեռախոսների համար նախատեսված մարտկոցներ,
- ջուր, սնունդ և սննդի տարա ձեր ընտանի կենդանու համար:

Պայուսակը պետք է պարունակի նաև ջրակայուն դթապանակ՝ անհրաժեշտ անձանց կապի տվյալներով և անհրաժեշտ փաստաթղթերի պատճեններով: Ակնոց կրողները պետք է իրենց արտակարգ իրավիճակների պայուսակի մեջ ներառեն մեկ զույգ ակնոց:

Պետք է նաև ավելացվեն երեխաների, տարեցների և հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար նախատեսված հատուկ իրեր: Պահեք այս պայուսակը հեշտ հասանելի տեղում՝ ձեր տան գլխավոր ելքի մոտ:

Նկատի առեք, որ վերը նշված բոլոր նախազգուշական միջոցները վերաբերում են նաև ձեր աշխատավայրին: Խնդրում ենք տեղեկացնել ձեր գործընկերներին երկրաշարժի սպառնալիքների և կանխարգելիչ միջոցառումների մասին և կազմակերպել պարբերական վարժանքներ՝ երկրաշարժից հետո խուճապը նվազեցնելու համար:



2. Երկրաշարժի ցնցումների ժամանակ

"Երկրաշարժի ժամանակ դուք կարող եք գտնվել տարբեր վայրերում:

Եթե կարող եք շենքը լքել 10-15 վայրկյանի ընթացքում (օրինակ՝ առաջին հարկից, կամ որոշ դեպքերում՝ մուտքից մեկ հարկ վերև կամ ներքև՝ կախված շենքի կառուցվածքից), անմիջապես տարհանվեք: Հակառակ դեպքում, ապաստան փնտրեք նախորդ բաժնում նկարագրված անվտանգ վայրերից մեկում:

Համոզվեք, որ հեռու եք մնում կոտրվող ապակիներից, պատուհաններից, հայելիներից և նկարների շրջանակներից:

Չամրացված հայելիների, գրապահարանների և ծանր կահույքի մոտ գտնվող տարածքները վտանգավոր են:

Դռների շրջանակները և պողպատե դռների կողմնային մասերը նույնպես անվտանգ չեն:

Որտեղ էլ որ ապաստան փնտրեք, համոզվեք, որ համապատասխան դիրք եք գրավում:"

"Վնասվածքից պաշտպանվելու լավագույն միջոցը կողքի վրա պառկելն է՝ պտղի դիրքով:

Այդ դիրքում, եթե հնարավոր է, պաշտպանեք գլուխը փափուկ առարկայով:

Եթե ոչինչ հասանելի չէ, օգտագործեք ձեր ձեռքերը՝ գլուխը պաշտպանելու

համար: Եթե դուք հայտնվեք փլատակների տակ, այս դիրքը պահպանելը կօգնի հնարավորինս պաշտպանել ձեր ներքին օրգանները:"

Ստորև դուք կգտնեք տեղեկատվություն այն մասին, թե ինչպես գործել տարբեր վայրերում երկրաշարժի ժամանակ:



Տանը

Եթե դուք գտնվում եք առաջին հարկում և պատուհանի մոտ, կարող եք արագ դուրս գալ և հեռանալ շենքից: Սակայն, եթե գտնվում եք վերին հարկում, մի փորձեք դուրս գալ: Ընկնող առարկաներից պաշտպանվելու համար տեղավորվեք ամուր սեղանի տակ կամ ամուր կահույքի կողքին, ինչպիսիք են՝ բազկաթոռը, բազմոցը կամ մահճակալը. դա կարող է օգնել նվազագույնի հասցնել վնասվածքի ռիսկը:

Աստիճանավանդակները և վերելակները երկրաշարժի ժամանակ ամենավտանգավոր վայրերից են:



Կառուցվածքային սյուների շուրջ գտնվող տարածքը, որպես կանոն, ավելի անվտանգ է, քան սենյակի կենտրոնը: Երկրաշարժերի ժամանակ սյուները կարող են օգնել ստեղծել «կյանքի եռանկյունիներ» (փլատակների տակ հայտնվող հավանական գոյատևման տարածքներ) այն տուժածների համար, ովքեր փորձում են պաշտպանվել պտղի դիրք ընդունելով:



Մի՛ դիպչեք էլեկտրական սարքերին, քանի որ կարող է կարճ միացում առաջանալ:



"Եթե երկրաշարժի ժամանակ խոհանոցում եք, պառկեք սեղանի տակ, սառնարանի կամ աման լվացող մեքենայի կողքին:
Վատագույն դեպքում, եթե նույնիսկ ձեր տունը փլուզվի, դուք կարող եք գոյատևել այս առարկաների և կառուցվածքային սյուների միջև ձևավորված «կյանքի եռանկյունու» տարածություններում:

Եթե վառարանի վրա բաց կրակ կա, անմիջապես անջատեք այն:
Եթե մոտակայքում եք, նաև փակեք գազի և էլեկտրականության փականները:"

"Եթե երկրաշարժի ժամանակ պատշգամբում եք, արագ մտեք ներս և խուսափեք պատշգամբ վերադառնալուց, մինչև ցնցումները դադարեն:
Երկրաշարժի ժամանակ երբեք մի ցատկեք պատուհանից:"





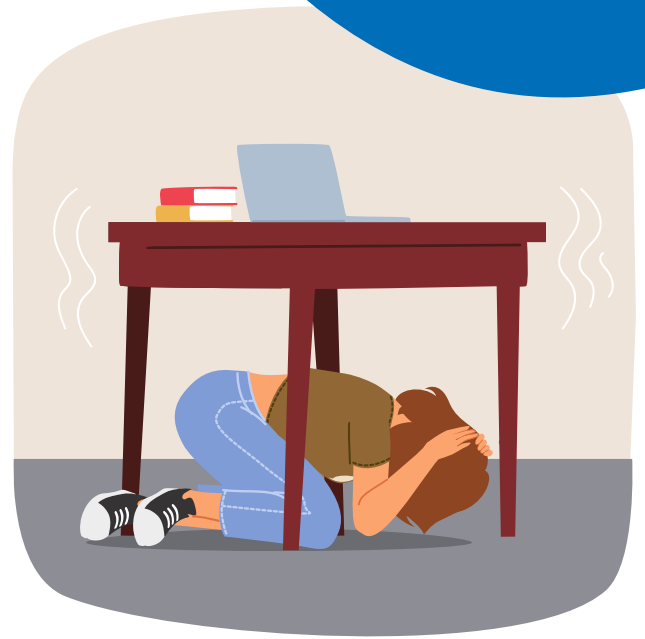
"Եթե երկրաշարժի ժամանակ վերելակի մեջ եք, անմիջապես դուրս եկեք և, եթե դա անվտանգ է, օգտագործեք աստիճանները տարհանվելու համար: Եթե շենքի ելքի դռան մոտ եք, այն բաց պահեք, քանի որ դռները կարող են խցանվել երկրաշարժի ժամանակ՝ հնարավոր է՝ ձեզ և ուրիշներին ներսում թակարդը գցելով:"

Պաշտպանեք ձեզ՝ կանգնելով դռան մոտ և սպասելով, մինչև ցնցումները դադարեն, նախքան հնարավորինս շուտ տարհանվելը:



Դպրոցում

"Խուճապի մի մատնվեք: Ցնցումների ժամանակ անմիջապես թաքնվեք ձեր սեղանի տակ և ամուր բռնեք այն: Հետևեք ձեր ուսուցչի հրահանգներին:"



Հիվանդանոցում

Պառկեք ձեր մահճակալի կողքին կամ դրա տակ և հետևեք բուժքույրերի և բժիշկների հրահանգներին:

Հասարակական վայրերում

"Եթե գտնվում եք առևտրի կենտրոնում, կինոթատրոնում, թատրոնում, կոնֆերանս դահլիճում, մարզական օբյեկտում կամ մարզադաշտում, մի շտապեք աստիճաններով կամ վերելակներով: Դրա փոխարեն՝ նստեք սյուների, ամուր նստատեղերի կամ արգելապատնեշների կողքին և պաշտպանեք ձեր գլուխը: Հետևեք իշխանությունների հրահանգներին և երկրաշարժից հետո արագորեն լքեք շենքը: Եթե գտնվում եք բարձրահարկ շենքի վերելակի ներսում, կանգնեցրեք այն և փորձեք դուրս գալ աստիճաններով:"



Տրանսպորտային միջոցների ներսում

"Ամուր բռնվեք կայուն կառույցներից: Դուրս մի եկեք մեքենայից և հետևեք վարորդի հրահանգներին: Հաշվի առեք, որ դարակների վրա դրված առարկաները կարող են ընկնել ձեր գլխին, այնպես որ պաշտպանեք ձեզ: Ցնցումը դադարելուց հետո դուրս եկեք մեքենայից և տեղափոխվեք բաց տարածք:



Եթե գտնվում եք երկաթուղում կամ դրան մոտ, զգույշ եղեք բարձրավolտ էլեկտրահաղորդման գծերից և հակառակ ուղղությամբ մոտեցող գնացքներից:"



Երբ դուք եք վարում մեքենան

"Եթե գտնվում եք բաց տարածքում, կանգ առեք և մնացեք մեքենայի ներսում: Եթե անվտանգ վայրում չեք, անմիջապես դուրս եկեք մեքենայից և հեռացեք:

Եթե գտնվում եք թունելի ներսում և ոչ թե ելքին մոտ, կանգնեցրեք մեքենան, դուրս եկեք և պառկեք դրա կողքին՝ պտղի դիրքով: Նույն մեթոդը կիրառվում է, եթե գտնվում եք ստորգետնյա կայանատեղիում: Այս իրավիճակներում մի

մնացեք մեքենայի ներսում, քանի որ փլուզվող առաստաղները կամ մեծ բետոնե կառույցները կարող են ճզմել մեքենան՝ առաջացնելով մահացու ռիսկ: Այնուամենայնիվ, եթե պառկեք մեքենայի կողքին, դրա բեկորները կարող են որոշակի պաշտպանություն ապահովել: Ոչ մի դեպքում չպետք է անցնեք թեքահարթակների կամ կամուրջների վրայով, որոնք կարող էին վնասված լինել երկրաշարժից:"



Մայթին

"Եթե քայլում եք, պաշտպանեք ձեր գլուխը և հեռացեք ամեն ինչից, ինչը կարող է փլուզվել, օրինակ՝ շենքերից, գովազդային վահանակներից և անցումներից: Հեռու մնացեք էլեկտրական սյուներից և լարերից: Ապաստան փնտրեք ամենամոտ բաց տարածքում և զգույշ եղեք գետնի վրա առաջացող ցանկացած ճաքերից: Անվտանգության համար կռացեք:"

3. Երկրաշարժից հետո

Եթե դուք հայտնվել եք փլատակների տակ.

"Եթե կարող եք շարժվել և տեսնել ազատ ելք, փորձեք հասնել դրան: Հակառակ դեպքում մնացեք տեղում և պահպանեք հանգստություն: Խուսափեք անտեղի շարժումներից կամ լարվածությունից, քանի որ դա կսպառնի ձեր էներգիան և ջրի պաշարները: Մի գոռացեք, եթե չլսեք մոտակայքում գտնվող փրկարարներին, քանի որ գոռալը կարող է արագ հյուծել ձեզ: Երբ ձայն լսեք, կանչեք օգնություն և փորձեք նկարագրել ձեր գտնվելու վայրը և դիրքը: Օգտագործեք ձեր բջջային հեռախոսը (եթե այն աշխատում է): Եթե այն չի աշխատում, օգտագործեք ցանկացած հասանելի առարկա՝ աղմուկ հանելու համար, օրինակ՝ սուփյճ, մետաղական առարկա՝ կաթսային հարվածելու համար, կամ ապակե շերտ՝ ձեր գտնվելու վայրը փրկարարներին ցույց տալու համար:"



Եթե ձեր շենքը դեռ կանգուն է

"Ուժգին երկրաշարժից հետո հետցնցումները անխուսափելի են: Հնարավորինս շուտ ձեռնարկեք անհրաժեշտ անվտանգության միջոցառումները և հանգիստ լքեք շենքը:

Մնացեք հանգիստ տարհանման ընթացքում: Վերցրեք ձեր՝ նախապես պատրաստված երկրաշարժի արտակարգ իրավիճակների պայուսակը, ինչպես նաև բոլոր անհրաժեշտ արժեքավոր իրերը և բանալիները, որոնց կարող եք արագ հասանելիություն ունենալ:"



Երբ դուք փախել եք շենքից

"Դուրս գալուց հետո, նախ ստուգեք՝ ունե՞ք, արդյոք, վնասվածքներ: Համոզվելուց հետո, որ դուք չեք վիրավորվել, ստուգեք ձեր սիրելիների վիճակը և համոզվեք, որ նրանք անվտանգ են: Եթե ձեր շուրջը որևէ մեկը վիրավորվել է, փորձեք կապվել մոտակա բուժհաստատության կամ բժշկական անձնակազմի հետ: Եթե



մասնագիտական օգնություն հասանելի չէ, ցույց տվեք առաջին բուժօգնություն՝ հիմնվելով ձեր ունեցած գիտելիքների վրա:

Այս փուլում հաղորդակցությունը խիստ կարևոր է ընդհանուր փրկարարական ջանքերի համակարգման համար: Հեռախոսային համակարգին գերբեռնվածություն պատճառելուց խուսափելու համար մի օգտագործեք ձեր հեռախոսը, եթե դա բացարձակապես անհրաժեշտ չէ:

Փոխարենը, լսեք դյուրակիր ռադիոկայաններ

տեղեկատվության և թարմացումների համար:

Մի՛ մոռնա՛ք ձեր շենքը, եթե նույնիսկ

այն թվում է անվնաս, եթե իշխանությունները թույլ չեն տալիս դա: Հետցնցումները կարող են հանգեցնել

սկզբնական երկրաշարժից թուլացած կառույցների լիակատար փլուզմանը:"

Օգնեք վիրավորներին և փլատակների տակ մնացածներին: Մի սպասեք մասնագիտացված փրկարարական խմբերի ժամանմանը՝ ժամանակակից սարքավորումներով: Անցյալում տեղի ունեցած բազմաթիվ երկրաշարժերի ժամանակ փրկվածների մեծ մասը փրկվել է իրենց հարևանների կողմից՝ օգտագործելով միայն իրենց ձեռքերը կամ պարզ գործիքներ, ինչպիսիք են քլունգներն ու բահերը: Այս նախնական ջանքերից հետո ձեր ընտանիքի և հարևանների հետ: քննարկեք, թե ինչպես ապահովել անհրաժեշտ կարիքները, ինչպիսիք են սնունդը և կացարանը: Աշխատեք միասին՝ հաղթահարելու առաջին մի քանի օրերի լուրջ մարտահրավերները նվազագույն վնասով:

Դիալիզ ստացող պացիենտների կողմից ձեռնարկվելիք հատուկ միջոցառումներ

1. Մինչև երկրաշարժը

Հավաքած պահեք անձը հաստատող և բժշկական փաստաթղթերը:

Անձնագրերի և բժշկական գրառումների ֆայլ: Ցանկալի է, որ պլաստիկ ծրարի մեջ պահեք հատուկ թղթապանակ, որը պարունակում է. 1) Անձնագիր և/կամ նույնականացման քարտ և 2) լրացուցիչ հիմնական անձնական տեղեկություններ (ձեր տարածքում և այլ շրջաններում գտնվող ձեր հարազատների անունները, հասցեները և հեռախոսահամարները):

Վերը նշված անձի տվյալները պահպանելուց բացի,

այս թղթապանակը պետք է ներառի նաև.

- բժշկական տեղեկանքներ,
- ձեր դիալիզի կենտրոնի անունը
- պատասխանատու բժշկի և

բուժքույրերի կոնտակտային տվյալները:

Պահեք այս թղթապանակի պատճենները տանը և ձեր աշխատավայրում:

Նշված փաստաթղթերը կարևոր են, եթե դուք վնասվածք եք ստացել, քանի որ դրանք կարևոր տեղեկատվություն են տրամադրում ձեր բժշկական խնամքի համար:



Եթե դուք ստանում եք պերիտոնեալ դիալիզ, ձեր ինքնության տվյալներից բացի, դուք պետք է ունենաք ձեր բուժմանը վերաբերող տեխնիկական տեղեկություններ, ինչպիսիք են՝ ստացվող պերիտոնեալ դիալիզի տեսակը, օրական փոխանակումների քանակը և ծավալը, օգտագործվող դիալիզի լուծույթի տեսակը (ապրանքանիշ, դեքստրոզ և կալցիումի պարունակություն), ուլտրաֆիլտրացիայի միջին քանակը (հեղուկի հեռացում): Եթե դուք ստանում եք ավտոմատացված պերիտոնեալ դիալիզ (APD) , սարքի ապրանքանիշը և տեսակը, գիշերային փոխանակումների տևողությունը, մեկ սեանսի համար օգտագործվող լուծույթի ծավալը, որովայնի լցման և դատարկման համար անհրաժեշտ ժամանակը (եթե կատարում եք ցերեկային փոխանակումներ), ընթացակարգի մանրամասները, ունեցած պերիտոնիտի դեպքերի հաճախականությունը և դրանց բուժումները: Եթե դուք ունեք շաքարային դիաբետ, անհրաժեշտ են նաև համապատասխան մանրամասներ ձեր բուժման վերաբերյալ:

"Ձեր գրառումները պետք է ներառեն հետևյալ մանրամասները՝ Ձեր երիկամային հիվանդության ախտորոշումը, Ձեր դեղամիջոցները, դեղորայքային ալերգիաները, Ձեր դիալիզի տեսակը և դիալիզի բուժման հետ կապված տեխնիկական տեղեկությունները:

Այս տեխնիկական մանրամասները պետք է ներառեն՝ դիալիզի սեանսների հաճախականությունը և տևողությունը,

Ձեր բուժման սխեմայի մեջ օգտագործվող ֆիլտրի տեսակը և ապրանքանիշը, չոր քաշը, հեպարինի դոզան, հեպատիտների կարգավիճակը, ցանկացած այլ բժշկական մանրամասներ: Լավագույն մոտեցումը Ձեր դիալիզի կենտրոնից այս տեղեկատվությունը պարունակող բժշկական եզրակացություն խնդրելն է և պատճենները պահել մի շարք վայրերում:"

Եթե դուք ստանում եք պերիտոնեալ դիալիզ, ձեր ինքնության տվյալներից բացի, դուք պետք է ունենաք ձեր բուժմանը վերաբերող տեխնիկական տեղեկություններ, ինչպիսիք են՝ ստացվող պերիտոնեալ դիալիզի տեսակը, օրական փոխանակումների քանակը և ծավալը, օգտագործվող դիալիզի լուծույթի տեսակը (ապրանքանիշ, դեքստրոզ և կալցիումի պարունակություն), ուլտրաֆիլտրացիայի միջին քանակը (հեղուկի հեռացում): Եթե դուք ստանում եք ավտոմատացված պերիտոնեալ դիալիզ (APD) , սարքի ապրանքանիշը և տեսակը, գիշերային փոխանակումների տևողությունը, մեկ սեանսի համար օգտագործվող լուծույթի ծավալը, որովայնի լցման և դատարկման համար անհրաժեշտ ժամանակը (եթե կատարում եք ցերեկային փոխանակումներ), ընթացակարգի մանրամասները, ունեցած պերիտոնիտի դեպքերի հաճախականությունը և դրանց բուժումները: Եթե դուք ունեք շաքարային դիաբետ, անհրաժեշտ են նաև համապատասխան մանրամասներ ձեր բուժման վերաբերյալ:

Պահեստային դեղամիջոցներ և պարագաներ

"Մոտավորապես երկու շաբաթվա համար բավարար դեղորայքի և պարագաների պաշար ունենալը կարող է կանխել աղետից հետո առաջացող դժվարությունները: Պահեք այս դեղամիջոցները հատուկ տոպրակի մեջ և պարբերաբար ստուգեք դրանց պիտանելիության ժամկետները: Օգտագործեք այն դեղամիջոցները, որոնք պիտանելիության ժամկետը լրանում է, և փոխարինեք դրանք նորերով: Երբ դիալիզը հնարավոր չէ ժամանակին իրականացվել, երկու ամենամտահոգիչ խնդիրներն են՝ արյան մեջ կալիումի մակարդակի բարձրացումը և օրգանիզմում հեղուկի կուտակումը: Կալիումի բարձր մակարդակը կանխելու ամենակարևոր միջոցը կալիումի բարձր պարունակությամբ սննդամթերքների օգտագործումից խուսափելն է: Բացի այդ, պահեք այն դեղամիջոցները, որոնք կանխում են կալիումի ներծծումը աղիքներից:



Պերիտոնեալ դիալիզ ստացող մարդիկ պետք է պահեն դիալիզի լուծույթի (դիալիզատ) երկշաբաթյա պաշար և ցանկացած այլ անհրաժեշտ պարագաներ: Դիալիզատների պիտանելիության ժամկետները պետք է ստուգվեն յուրաքանչյուր վեց ամիսը մեկ, և նախ պետք է օգտագործել հները, մինչև դրանք պետք է փոխարինվեն նորերով: Պահեք պերիտոնիտի բուժման համար օգտագործվող հակաբիոտիկների հնգօրյա պաշար, քանի որ պերիտոնիտի դեպքերը հակված են աճել երկրաշարժերից հետո:

Եթե դուք ստանում եք ավտոմատ պերիտոնեալ դիալիզ

(ԱՊԴ), հաշվի առեք այն հնարավորությունը, որ սարքը կարող է խափանվել որևէ պատճառով: Հետևաբար, որպես այլընտրանք,

անցեք ուսուցում՝
մանուալ տարբերակով պերիտոնեալ դիալիզի ձևով:"

"Այլ իրավիճակներում կիրառվող դեղամիջոցներ. Պահպանման ենթակա դեղամիջոցները տարբեր են յուրաքանչյուր հիվանդի համար: Հաճախ օգտագործվող դեղամիջոցներից են հակահիպերտենզիվ դեղամիջոցները, երկաթի հավելումները, վիտամինները, ինսուլինը և արհեստական քաղցրացուցիչները շաքարային դիաբետով հիվանդների համար, ինչպես նաև ներարկիչները:

Եթե շաքարային դիաբետ ունեք, ինսուլինը պահեք սառնարանում: Այնուամենայնիվ, այն կարող է նաև պահպանվել սենյակային ջերմաստիճանում մոտ մեկ ամիս: Բացի այդ, պահեք պահեստային մարտկոցներ ձեր արյան գլյուկոզի մակարդակը ստուգելու նպատակով, հատուկ մատը ծակելու ասեղներ՝ արյան մեջ գլյուկոզի մակարդակը ստուգելու համար, սպիրտային բամբակյա կտորներ և այլ անհրաժեշտ բժշկական պարագաներ: Հիպոգլիկեմիան կանխելու/բուժելու համար ձեր արտակարգ իրավիճակների պայուսակում միշտ պահեք քաղցր սնունդ, օրինակ՝ կոնֆետներ, վաֆլիներ կամ քաղցր թխվածքաբլիթներ: Եթե ունեք սրտային խնդիրներ՝ պահեք մոտ մեկ ամսվա դեղորայքի պաշար, ներառյալ հակահիպերտենզիվ դեղամիջոցները, հակաագրեգանտները և այլ դեղամիջոցներ:

Եթե աշխատում եք, պատրաստեք նմանատիպ արտակարգ իրավիճակների դեղորայքի հավաքածու ձեր գրասենյակում և այն օգտագործեք, եթե երկրաշարժ տեղի ունենա աշխատանքի ժամանակ:"

2. Երկրաշարժի ժամանակ

Առաջին բաժնում ներկայացվել են ընդհանուր ուղեցույցներ, թե ինչպես արձագանքել երկրաշարժին տանը, գրասենյակում կամ այլ վայրերում: Ամփոփելով՝ պահպանեք հանգստություն, արագ տարհանվեք, եթե գտնվում եք ստորին հարկերում, և ապաստան փնտրեք նախապես որոշված անվտանգ վայրերում, եթե գտնվում եք վերին հարկերում: Ի՛

Եթե ցնցումների ժամանակ միացված եք հեմոդիալիզի սարքին փորձեք ինքներդ հանել դիալիզի ասեղները, մինչև չհասնեք անվտանգ վայր և չունենաք որոշ պարագաներ (օրինակ՝ բամբակյա կտորներ, սպեղանի) և որևէ մեկը չկարողանա օգնել ձեզ:

"Եթե երկրաշարժի ժամանակ դուք դիալիզ եք ստանում, բժշկական անձնակազմը, այդ թվում՝ բժիշկներն ու բուժքույրերը, կփորձեն ձեզ հնարավորինս արագ անջատել սարքից:

Այնուամենայնիվ, քանի որ կարող են լինել բազմաթիվ հիվանդներ, այս գործընթացը կարող է որոշ ժամանակ տևել,

և դիալիզի դադարեցումը հնարավոր է տարբեր լինել նրանից, ինչին դուք սովոր եք:

Այս փուլում բժիշկը կամ բուժքույրը արագ կանջատի սարքը և կփակի ձեր դիալիզի հոսքային գծերը՝ արյունահոսությունը կանխելու համար, ապա կանջատի ձեզ սարքից, քանի դեռ ասեղները ձեր դաստակում են:

Նրանք նաև կտան ձեզ հրահանգներ, թե ինչ անել հաջորդիվ:"

Մի՛ փորձեք ինքներդ հանել դիալիզի ասեղները, մինչև չհասնեք անվտանգ վայր և չունենաք որոշ պարագաներ (օրինակ՝ բամբակյա կտորներ, սպեղանի) և որևէ մեկը չկարողանա օգնել ձեզ:

Դուք, հավանաբար, խուճապի կմատնվեք: Այս խուճապը հնարավորինս նվազագույնի հասցնելու համար մասնակցեք դիալիզի բաժանմունքում երկրաշարժի դեպքում վիրտուալ նախապատրաստական վարժությունների և սովորեք նման իրավիճակում կատարելիք անհրաժեշտ քայլերը:

Քանի որ կա հավանականություն, որ դուք կարող եք անհապաղ օգնություն չստանալ, կարևոր է սովորել, թե ինչպես անջատվել սարքից: Այդ նպատակով (եթե ապրում եք երկրաշարժերի հակված տարածաշրջանում) դիալիզը սկսելուց առաջ մկրատը պահեք հեշտ հասանելիության մեջ: Բացի այդ, համոզվեք, որ գիտեք սարքի անջատիչի տեղը:

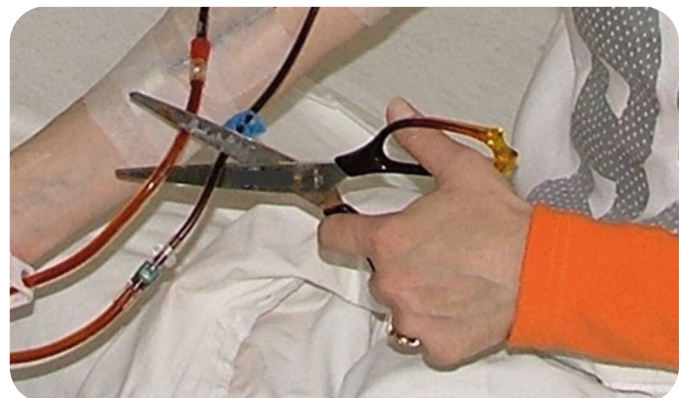
"Եթե երկրաշարժից հետո անհապաղ օգնություն չստանաք, կարող եք անջատվել սարքից՝ օգտագործելով «Սեղմիր և կտրիր» տեխնիկան՝ հետևելով այս քայլերին։"



"Ձեռքը մեկնեք պառկած կամ նստած դիրքից և կանգնեցրեք սարքը։ Ստուգեք, թե արդյոք արյան պոմպը նույնպես կանգ է առել։"



Փակեք կարճ զարկերակային (կարմիր) և երակային (կապույտ) ասեղային մուտքի գծերի, ինչպես նաև սարքից եկող երկար զարկերակային և երակային ավելի հաստ արյան գծերի վրա գտնվող սեղմակները։ (Այլ կերպ ասած՝ փակեք բոլոր չորս սեղմակները)։



"Վերցրեք ձեր մկրատը և կտրեք յուրաքանչյուր գիծը մեջտեղում՝ երկու սեղմակների միջև։

Մի փորձեք հանել ասեղները և մի փորձեք արյունը հավաքածուից վերադարձնել ձեր մարմին։ Ձեր առաջնահերթությունը պետք է լինի ձեր անվտանգությունը, ուստի հնարավորինս արագ անջատեք ձեզ սարքից։"

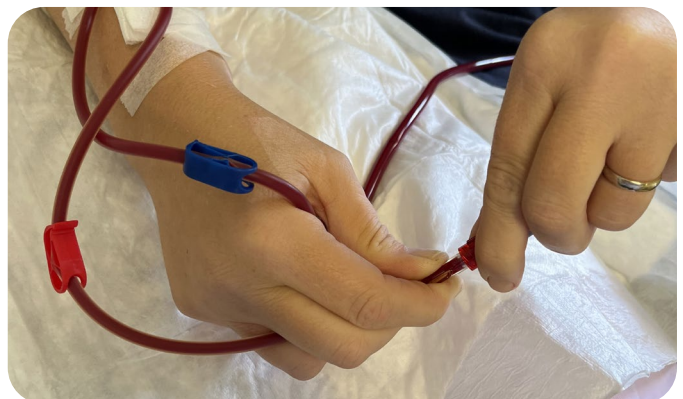


"Եթե երկրաշարժը դեռ չարունակվում է, փորձեք ապաստան գտնել նախապես պլանավորված անվտանգ վայրում:
Եթե նման տեղ հասանելի չէ, պառկեք մահճակալի ստորին մասում: Մի պառկեք դիալիզի սարքի կողքին, քանի որ չամրացված սարքերը կարող են ընկնել ձեզ վրա:"



Երբ ցնցումը դադարի, արագ դուրս եկեք դիալիզի բաժանմունքից, բայց առանց խուճապի մատնվելու: Շենքից դուրս գալուց հետո շարժվեք դեպի նշանակված անվտանգ տարածքը և հանգիստ սպասեք:

Ոչ մի դեպքում մի փորձեք ինքներդ հանել ասեղները, մինչև բժշկական անձնակազմը չժամանի ձեզ օգնելու համար:



Կա նաև մեկ այլ տեխնիկա, որը կոչվում է «Սեղմել և անջատել»: Այս մեթոդը նույնն է, սակայն սեղմելուց հետո փակ սեղմակների միջև եղած գծերը պատեցվում են, ինչը նշանակում է, որ դուք անջատվում եք սարքից:
Ձեր ոչ ֆիստուլային ձեռքով սեղմեք կարմիր և կապույտ սեղմակները խողովակի այն հատվածում, որը տանում է դեպի դիալիզի ասեղները: Սեղմեք սեղմակի վրա, մինչև լսեք կտտոցի ձայնը, այդ ժամանակ այն փակ է: Միշտ փակեք երկու սեղմակները (կարմիր և կապույտ):

"Նշում. սա դիալիզի խողովակների և սեղմակների մեկ տեսակի նկար է:

Եթե ձեր կենտրոնն օգտագործում է դիալիզի խողովակների մեկ այլ տեսակ, խնդրեք ձեր դիալիզի բուժքրոջը ցույց տալ ձեզ համապատասխան չորս սեղմակները, որոնք պետք է փակվեն անջատելուց առաջ:"



Եթե դուք դիալիզ եք ստանում կաթետերով, մի փորձեք անջատվել սարքից, այլ սպասեք բուժքույրերի օգնությանը: Սակայն, եթե բուժքրոջ օգնությունն ստանալու հնարավորություն չկա, փորձեք շատ զգույշ անջատվել:

Դիտարկեք հետևյալ քայլերը.

1. Դիալիզի կաթետերն ունի երկու լուսանցք. 1. Զարկերակային (կարմիր). արյունը հոսում է դեպի դիալիզի սարքը: 2. Երակային (կապույտ). արյունը վերադառնում է մարմին: Յուրաքանչյուր լուսանցք ունի սեղմակ, որը կարող է կանգնեցնել արյան հոսքը:
2. Տեղադրեք սեղմակները յուրաքանչյուր կաթետերի լուսանցքի վրա և ամուր փակեք երկու սեղմակները՝ արյունահոսությունը և օդի ներթափանցումը կանխելու համար: (Եթե սեղմակները բացակայում են կամ կոտրված են, օգտագործեք հեմոստատ կամ աքցան, եթե կա):
3. Համոզվեք, որ սեղմակները լիովին փակ են և կողպված են, նախքան շարունակելը:
4. Կտրեք դիալիզի սարքի արյան գծերը՝ օգտագործելով մաքուր մկրատ կամ շեղբ: Մի կտրեք կաթետերն ինքնին, այլ կտրեք միայն սարքին միացված արտաքին խողովակը: Կաթետերի առանցքների վրա դրեք ստերիլ կափարիչներ կամ թանզիֆ/մարլա/:
5. Կապեք կաթետերի ծայրերը և անմիջապես դիմեք բժշկի:
6. Ազդրային կաթետերով դիալիզ ստացող հիվանդները պետք է սեղմեն կաթետերի երկու լուսանցքները և կտրեն կաթետերից այն կողմ արյան գծերը մոտավորապես ծնկի մակարդակում, ապա դուրս գան շենքից:
7. Մի՛ հանեք կաթետերը ինքներդ:
8. Հնարավորինս շուտ գնացեք հիվանդանոց՝ կաթետերի լվացման և պատշաճ կերպով անջատման համար:

Եթե դուք ստանում եք ավտոմատացված պերիտոնեալ դիալիզ երկրաշարժի ժամանակ՝

Սարքից անջատվելը շատ ավելի հեշտ կլինի:



Հենց որ զգաք երկրաշարժը, փակեք ինչպես միացման հավաքածուի, այնպես էլ սարքից եկող հավաքածուի սեղմակները:

"Անջատեք զգուշորեն, բայց արագ : Փակեք մոտակայքում դրված պատրաստի մաքուր կափարիչով:

Մի անհանգստացեք ձեր որովայնի լցման կամ դատարկման համար:

Այնուհետև, թաքնվեք պտղի դիրքով՝ ձեր տան նախապես պլանավորված անվտանգ տարածքում:

Երբ երկրաշարժը դադարի, անմիջապես լքեք շենքը:

Մի կատարեք որևէ փոխանակում, մինչև չգտնեք հարմար և անվտանգ միջավայր և չկարողանաք սարքը տեղադրել նոր պարկերով:"



3. Երկրաշարժից հետո

Ստուգել առողջական խնդիրները

"Երկրաշարժից հետո դիալիզ ստացող մարդիկ ավելի մեծ ռիսկի են ենթարկվում որոշակի բարդությունների, օրինակ՝ արյունահոսության, վնասվածքների և կոտրվածքների առումով: Մինչև բժշկական անձնակազմի ժամանումը, որը հնարավոր է շատ ուշ լինի աղետի պայմաններում, դուք կարող է ստիպված լինեք ինքնուրույն լուծել պարզ խնդիրները: Այդ պատճառով կարևոր է ունենալ առաջին բուժօգնության ընթացակարգերի մանրամասն գիտելիքներ: Երբ դուք ողջ մնաք աղետից և դուրս գաք շենքից, նախ ստուգեք ինքներդ ձեզ առկա՞ են վնասվածքներ թե՞ ոչ, քանի որ քաոսային պահին հնարավոր է անմիջապես չնկատել վերքերը կամ այլ վնասվածքները: Կարգավորեք փոքր խնդիրները, ինչպիսիք են արյունահոսությունը, կապտուկները և վերքերը, առաջին բուժօգնության հիմնական սկզբունքներին համապատասխան:"

Դիալիզի տարբերակների որոնում

Ստահագիչ հարցերն անհապաղ լուծելուց հետո ստուգեք, թե արդյոք ձեր դիալիզի կենտրոնը դեռևս գործում է և անվտանգ է: Եթե այն վնասվել է, փնտրեք այլընտրանքային բուժման տարբերակներ ձեր տարածքում կամ մոտակա քաղաքներում գտնվող այլ դիալիզի կենտրոններում: Նույնիսկ եթե ձեր դիալիզի կենտրոնը շարունակում է գործել, քրոնիկ դիալիզով տառապող մարդկանց խնամքի հասանելիությունը աղետի գոտում կարող է ավելի սահմանափակ լինել, քանի որ՝

1. Նույնիսկ եթե շենքը մնա անվնաս, դիալիզի սարքերը կամ ջրային համակարգերը կարող են վնասված լինել Երկրաշարժի ժամանակ՝ ընկնող կամ շրջվող առարկաների պատճառով: Ավելի կարևոր է, որ Երկրաշարժի ժամանակ կարող են անջատվել քաղաքի ջուրը կամ էլեկտրաէներգիան, ինչը դիալիզը կդարձնի անհնար:
2. Եթե տարածաշրջանում գտնվող այլ դիալիզի կենտրոնները վնասվեն, նրանց հիվանդները կարող են ընդունվել ձեր կենտրոն, ինչը կհանգեցնի հիվանդների թվի կտրուկ աճի:
3. Աղետի այլ տուժածները, ովքեր նախկինում երիկամային հիվանդություն չեն ունեցել, կարող են զարգացնել սուր երիկամային անբավարարություն: Քանի որ նրանք նույնպես կարող են դիալիզի կարիք ունենալ, առկա սարքերը հնարավոր է չբավարարեն:
4. ՁՁեր դիալիզի բաժանմունքի բժշկական անձնակազմը՝ բժիշկները, բուժքույրերը և այլ առողջապահական աշխատակիցներ, կարող են վնասվածք ստանալ կամ չհասնել հաստատություն:

Այսպիսով՝ Երկրաշարժից հետո դիալիզի հնարավորությունները կարող են սահմանափակվել, ուստի կարևոր է իմանալ, թե ինչ անել տվյալ իրավիճակում: Այս առումով ամենակարևոր կետը սննդակարգի սահմանափակումներին խստորեն հետևելն է:

Կարևոր կետեր ձեր սննդակարգում

Եթե խստորեն հետևեք սննդակարգի սահմանափակումներին, դիալիզի սեանսների հաճախականության ժամանակավոր կրճատումը (օրինակ՝ շաբաթական երեք անգամից մինչև երկու կամ նույնիսկ շաբաթական մեկ անգամ) կամ դիալիզի սեանսների տևողության կրճատումը (չորս ժամից մինչև երեք, երկու կամ նույնիսկ մեկ ժամ) էական խնդիրներ չի առաջացնի: Այս փուլում դիալիզի անհապաղ անհրաժեշտություն առաջացնող երկու ամենակարևոր գործոններն են հեղուկի գերբեռնվածությունը և կալիումի բարձր մակարդակը:

Հեղուկի գերբեռնվածություն. Նույնիսկ նորմալ պայմաններում հեղուկի ընդունման սահմանափակումը չափազանց կարևոր է դիալիզ ստացող պացիենտների համար, քանի որ դիալիզի սեանսների միջև քաշի չափազանց ավելացումը կարող է առաջացնել այնպիսի խնդիրներ, ինչպիսիք են այտուցը, բարձր զարկերակային ճնշումը և սրտային անբավարարությունը:

Երկրաշարժից հետո հեղուկի ընդունման սահմանափակումն ավելի կարևոր է դառնում, քանի որ շաբաթական երեք անգամ դիալիզը կարող է հնարավոր չլինել: Հետևաբար, չափազանց զգույշ եղեք ջրի և ջրով հարուստ սննդամթերքի / բանջարեղեն ու մրգեր/, օգտագործումը սահմանափակելու հարցում: Կրճատեք հեղուկի ընդունումը մինչև սովորական սպառման մոտավորապես կեսը: Եթե արդեն ավելորդ քաշ էիք հավաքում դիալիզի սեանսների միջև, ավելի խիստ սահմանափակեք ջրի ընդունումը:

Հնարավորության դեպքում ընտրեք աղ չպարունակող սնունդ, քանի որ աղի չափից շատ օգտագործումը մեծացնում է ծարավը:

Բարձր կալիումի մակարդակ. Եթե դուք չեք կարող ստանալ ձեր սովորական դիալիզի դեղաչափը, ամենալուրջ ռիսկը արյան մեջ կալիումի մակարդակի բարձրացումն է: Հետևաբար, աղետից հետո խստորեն խուսափեք կալիումով հարուստ սննդամթերքից: Տարբեր սննդամթերքներում կալիումի պարունակության մասին տեղեկատվությունը կարող եք գտնել այս գրքույկի վերջին էջում:

Սննդի ուշադիր ընտրությունից բացի, որոշակի կալիում կապող դեղամիջոցների օգտագործումը կարող է օգնել նվազագույնի հասցնել ձեր մարմնում կալիումի վտանգավոր բարձրացման ռիսկը:

Այլ չափումներ

"• Երկրաշարժից հետո սպիտակուցներով հարուստ սննդամթերքի (օրինակ՝ մսի և մսամթերքի) օգտագործումը պետք է կրճատել մինչև սովորական ընդունման մոտավորապես կեսը: Սա օգնում է նվազագույնի հասցնել շիճուկում ֆոսֆորի բարձր մակարդակի և ուրեմիկ թունավորման ռիսկը:

• Եթե դուք շաքարային դիաբետ ունեք, տեղյակ եղեք արտակարգ իրավիճակներում արյան մեջ գլյուկոզի ցածր մակարդակի (հիպոգլիկեմիա) բարձր ռիսկի մասին: Միշտ ձեզ հետ վերցրեք սննդամթերք, որոնք կարող են արագ բարձրացնել արյան մեջ գլյուկոզի մակարդակը, ինչպիսիք են մեղրը, վաֆլիները, շաքարը, քաղցրավենիքը կամ կալիումի ցածր պարունակությամբ մրգահյութերը:

• Հնարավորության դեպքում խմեք շալցված ջուր: Եթե շալցված ջուր չկա, եռացրեք ծորակի ջուրը խմելուց առաջ՝ համոզվելու համար, որ այն անվտանգ է: Աղետի պայմաններում սնունդ պատրաստելը հնարավոր է շատ դժվար լինել, ուստի պատրաստի սնունդը ժամանակավորապես կարևոր դերակատարություն կարող

Է ստանալ: Այնուամենայնիվ, հիշեք, որ պահածոյացված սննդամթերքը հաճախ պարունակում է մեծ քանակությամբ աղ, իսկ որոշները նաև ունեն չափազանց շատ կալիում: Պահածոյացված սննդամթերք ընտրելիս ընտրեք նրանք, որոնք ունեն աղի և կալիումի հնարավորինս ցածր պարունակություն: Սննդի մեծ մասի փաթեթներում նշված է դրանց սննդային արժեքը, բաղադրությունը, ուստի անպայման ուշադիր ստուգեք այս տեղեկատվությունը:"

Կալիումով հարուստ սնունդ

Ամենաբարձր պարունակությամբ (>25 մէկ/100 գ)	Բարձր պարունակությամբ (>6.2 mEq/100 g)
Տարբեր տեսակի սննդամթերքներ	Բանջարեղեն
Չորացրած թուզ	Սպանախ
Մելաս	Լոլիկ
Զրիմուռ	Բրոկոլի
Շատ բարձր պարունակությամբ (>12.5 mEq/100 g)	Դդմիկ
Չորացրած մրգեր	Բազուկ
Ըննդեղեն	Գազար
Ավոկադո	Ծաղկակաղամբ
Թեփի հացահատիկներ	Կարտոֆիլ
Ցորենի սաղմ	Մրգեր
Լիմայի լոբի	Բանան
	Սեխ
	Կիվի
	Նարինջ
	Մանգո
	Մսամթերք
	Աղացած տավարի միս
	Ստեյք
	Խոզի միս
	Հորթի միս
	Գառան միս

"Adapted from: Gennari FJ. Hypokalemia. N Engl J Med 1998; 339:451. Graphic 53492 Version 5.0"

Հրաժարում

Այս ձեռնարկը ներկայացնում է հիվանդների համար ընդհանուր տեղեկատվություն: Այն չի տրամադրում բժշկական խորհրդատվություն: Միշտ խորհրդակցեք ձեր բժշկի կամ այլ որակավորված առողջապահական մասնագետի հետ, նախքան ձեր բուժման կամ խնամքի վերաբերյալ որոշումներ կայացնելը: