



Rehabilitācijas ārste: trauma pēc lēciena ūdenī nav traģēdija tikai vienam cilvēkam, bet visai ģimenei

Publicēts: 03.08.2022.

[Kampaņa](#)

[Preses relīzes](#)



Viens pārgalvīgs solis, viena nepārdomāta rīcība, lecot uz galvas ūdenī, var iesēdināt cilvēku ratiņkrēslā uz mūžu. Pēc tam dzīve fundamentāli mainās ne tikai cietušajam, bet arī viņa tuviniekiem. Par to, kāds ir rehabilitācijas ceļš pēc traumas, kas gūta, lecot ūdenī, Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) rīkotās kampaņas “Pārgalvības cena. Nelec!” ietvaros stāsta sertificēta fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārste, NRC “Vaivari” valdes priekšsēdētāja Anda Nulle.

“Pirmais gads pēc traumas ir izšķirošais, lai cietušais sasniegtu iespējami augstāko neatkarības līmeni. Ja pacientam ir motivācija, tuvinieku atbalsts, atbilstoša vide un tehniskie palīgīdzekļi, dzīve ir iespējama pietiekami augstā kvalitātē un cietušie var būt laimīgi. Taču vēl laimīgāki viņi būtu tad, ja nekad nebūtu lēkuši uz galvas ūdenī,” uzsver fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārste Anda Nulle.

Pēc lēciena ūdenī gūtās traumas gadījumā sākotnēji darbs ir neatliekamās medicīniskās palīdzības mediķiem, traumatologiem, tiek veikta mugurkaula operācija, savukārt pēc tam pacientam sākas rehabilitācijas process. Nacionālais rehabilitācijas centrs “Vaivari” (NRC “Vaivari”) ir lielākā šāda tipa medicīnas iestāde Latvijā, kurā līdz šim ik gadu pēc mugurkaula traumām ir centušies atveseļoties desmitiem pacientu. Rehabilitācijas uzdevums ir palīdzēt atgūt tās ķermeņa funkcijas, kuras ir iespējams atjaunot, un piemēroties dzīvei nu jau jaunā statusā – visbiežāk dzīvei ratiņkrēslā.

Lēkšana uz galvas ūdenī ir viens no izplatītākajiem mugurkaula traumu iemesliem, turklāt nereti šādos gadījumos tiek bojātas muguras smadzenes. Šādu traumu visbiežākās sekas ir ķermeņa paralīze zem bojājuma līmeņa, kas nozīmē daļēji vai pilnīgi traucētas roku kustības, kā arī pilnībā paralizētas kājas.

“Cilvēkam nekustas rokas un kājas, un viņš nespēj izdarīt tādas elementāras lietas kā iztīrīt zobus, paēst, apģērbties, dažkārt ir pat grūtības paklepot. Paralīze nenozīmē tikai to, ka nekustas rokas un kājas. Arī visu iekšējo orgānu, tostarp urinācijas un vēdera izejas, darbība ir traucēta. Ja pacientam ir apgrūtināta urinācija un nav atrasts optimāls risinājums šai jaunajai situācijai, var veidoties smaga urīnceļu infekcija, kas komplikējas ar vispārēju organisma saindēšanos un ir viens no nāves iemesliem šādiem pacientiem. Savukārt, ja ir grūti pilnvērtīgi elpot un atklepot, var rasties pneimoniya, kam arī var būt letālas sekas.

Vēl jāreķinās arī ar izgulējumiem. Cilvēks nejūt, kas notiek nekustīgajā ķermeņa daļā, un pietiek vienu nakti nekustīgi nogulēt nemainīgā pozā, lai izveidotos dziļi izgulējumi – nedzīstošas brūces, kas ļoti bieži rada papildu sarežģījumus vai pat pacienta nāvi,” sekas, ar ko jāreķinās pārgalvīgiem lēcējiem raksturo Anda Nulle.

Ārste uzsver, ka šādas traumas nav traģēdija tikai vienam cilvēkam, bet arī līdzcivēkiem, īpaši – tuvākajiem ģimenes locekļiem. “Dažkārt ģimene, mamma un tētis, psiholoģiski sabrūk. Ir bijuši gadījumi, ka jaunietis jau ir pieņēmis apstākļus un mēģina atrast ceļu jaunajā veidolā, bet vecāki joprojām nespēj aprast ar domu, ka viņu bērns nestaigās un pavadīs visu mūžu ratiņkrēslā. Un tad nevar saprast, kurš ir vairāk jāglābj – cietušais vai ģimene.”

Turklāt no līdzcivēkiem nepieciešams ne tikai morāls atbalsts, bet arī nepārtraukta fiziska palīdzība, jo cietušajam jāpalīdz kustēties, ēst, apģērbties, gulošs pacients jāgroza ik pēc divām stundām. “Ja cilvēkam jau ir izveidojusies ģimene, dažkārt šīs ģimenes izjūk, dažkārt ģimenes locekļi zaudē darbu, jo viss laiks jāvelta rūpēm par cietušo,” skaidro ārste, papildinot, ka cilvēks pēc šādas traumas nevar izdzīvot viens ne fiziski, ne psiholoģiski.

NRC “Vaivari” valdes priekšsēdētājas pieredze liecina, ka traumas pēc lēciena ūdenī bieži gūst ne tikai jaunieši, bet arī vīrieši briedumā. “Parasti gados jaunie pacienti bijuši neapdomīgi, pārgalvīgi, nedomājot par sekām. Savukārt gados vecākie visbiežāk bijuši alkohola reibumā. Vēl izplatīts traumu iemesls ir lēcieni it kā zināmā peldvietā, kur pēkšņi ir parādījies kāds balķis vai celms. Taču īpaši satraucoši šķiet tas, ka daļa no lēcējiem zina par riskiem un pat viņu draugu skarbā pieredze neattur no šādas rīcības. Cik pārgalvīgam ir jābūt, lai vienalga lēktu uz galvas ūdenī,” aizmāties aicina A. Nulle, uzsverot, ka lēkt var tikai tam speciāli paredzētās vietās.

Lai samazinātu šādu traumu skaitu, nepieciešams izglītot sabiedrību, īpaši – bērnus. “Ļoti svarīgi, kāda ir vecāku attieksme – ja vecāks lēks uz galvas ūdenī, arī bērnam tas liksies jautri un pareizi. Ja vecāks jau sākotnēji audzinās bērnu, ka nevajag darīt muļķīgas un pārgalvīgas lietas, arī bērns vēlāk par to padomās,” uzsver Anda Nulle, aicinot vienmēr vispirms apsvērt sekas un tikai pēc tam rīkoties.

SPKC īstenotās kampaņas “Pārgalvības cena. Nelec!” mērķis ir informēt par drošas atpūtas pie un uz ūdens nozīmi, kā arī skaidrot, kādas sekas var rasties pārgalvīgas rīcības rezultātā, lecot uz galvas ūdenī. Plašāka informācija par kampaņu:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvibas-cena-nelec>.

Komunikācijas nodaļa

Ilze Arāja

Nodaļas vadītāja - Rīga, Dunties iela 22/5, 311.

kab.

☎ 67387667

☎ 29487552



<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/rehabilitācijas-arste-trauma-pec-leciena-udeni-nav-tragedija-tikai-vienam-cilvekam-bet-visai-gimenei>