

Zasady postępowania przy omdleniach w szkole lub przedszkolu

Około 33% dzieci w wieku od 10 do 18 lat choć raz w życiu doświadczyło omdlenia. Na ogół taka utrata przytomności nie zagraża zdrowiu i życiu, jednak w żadnym wypadku nie należy jej zignorować. Czy wiesz, jak postępować w razie omdlenia ucznia?



Jakub Molka

lekarz, absolwent Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Omdlenie można zdefiniować jako nagłą, lecz przemijającą utratę przytomności. Jest wynikiem niedotlenienia mózgu wskutek zmniejszonego przepływu krwi, czemu towarzyszy zanik napięcia mięśniowego. Wówczas dziecko ma zawroty głowy oraz zaburzenia równowagi, które mogą doprowadzić do nagłego osunięcia na ziemię.

Omdlenie zwykle trwa jedynie kilka lub kilkanaście sekund, po których wszystko wraca do normy i następuje powrót przytomności.

Może pojawić się w każdym wieku, szczególnie u dzieci i młodzieży w trakcie długiego przebywania w pozycji pionowej np. na szkolnych apelach lub w kościele.

Najczęstsze przyczyny omdleń

Najczęstszą przyczyną omdlenia jest zbyt mały przepływ krwi przez mózg. W większości przypadków powodem są czynniki zewnętrzne, takie jak np. długotrwała nieruchoma pozycja stojąca, która prowadzi do spadku ciśnienia tętniczego krwi i omdlenia. Omdleniu sprzyjają także:

- silny stres i emocje, zarówno pozytywne, jak i negatywne (np. wystąpienie przed publicznością),
- duża liczba osób w małym i dusznym pomieszczeniu,
- upały oraz wysoka wilgotność powietrza,
- ból i stres związany z prostymi zabiegami medycznymi takimi jak pobranie krwi czy szczepienie,
- długotrwały kaszel,
- poważne zakrztuszenie.

Wszystkie wymienione przyczyny mogą się zdarzyć u dzieci i młodzieży z całkowicie sprawnym układem krążenia. Należy pamiętać, że istnieje również wiele innych przyczyn omdleń, do których zalicza się m.in. padaczkę, zatrucie pokarmowe, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych czy cukrzycę. Dlatego ważne jest, aby zawsze po wystąpieniu omdlenia u dziecka skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia dokładnej przyczyny.

Jakie są objawy omdlenia

Zazwyczaj przed utratą przytomności dziecko jest rozkojarzone i odczuwa dyskomfort, który może być spowodowany nudnościami, zawrotami głowy, bólem głowy czy brzucha, zaburzeniami wzroku i słuchu czy też uczuciem duszności. Można zaobserwować, że dziecko robi się blade, ciężko utrzymać z nim kontakt słowny i wzrokowy, występuje również nadmierna potliwość. Następnym

objawem jest już zwiótczenie mięśni i osunięcie się dziecka na ziemię. Jeśli uderzy głową lub inną częścią ciała o twardy przedmiot, może dojść do urazu.

Co zrobić w przypadku omdlenia dziecka

Najważniejsze to nigdy nie zostawiać dziecka bez opieki. Dziecko, które straciło przytomność, należy położyć w bezpiecznym miejscu oraz natychmiast unieść jego ręce i nogi do góry i utrzymywać w takiej pozycji przez kilka minut (aż do odzyskania przytomności).

Warto upewnić się, że dziecko nie miało w ustach żadnych przedmiotów czy kęsów jedzenia, aby mogło swobodnie oddychać.

Po przywróceniu przytomności należy położyć dziecko w pozycji bocznej bezpiecznej oraz utrzymywać z nim kontakt słowny i wzrokowy aż do momentu, gdy objawy ustąpią. Następnie należy delikatnie pomóc dziecku usiąść i jeśli wszystkie objawy omdlenia ustąpiły, można pozwolić mu wstać.

Jeżeli po kilku minutach dziecko nie odzyska przytomności bądź w trakcie omdlenia wystąpią jakieś dodatkowe objawy, jak np. trudności w oddychaniu czy drgawki, należy postępować jak z nieprzytomnym. Wówczas skontroluj czynności życiowe i ułóż dziecko w pozycji bocznej bezpiecznej oraz niezwłocznie zadzwoń po pogotowie ratunkowe.



Uwaga!

W razie dostrzeżenia objawów poprzedzających omdlenie należy przytrzymać dziecko, aby nie upadło, oraz pozwolić mu usiąść i pochylić głowę między kolana.

Po samoistnym odzyskaniu przytomności należy poinformować rodziców o zaistniałej sytuacji oraz zgłosić dziecko do lekarza w celu zbadania i oceny stanu jego zdrowia.

Jak zapobiegać omdleniom

Łagodne omdlenia nie wymagają specjalnego leczenia. Jednak warto unikać sytuacji, które sprzyjają ich występowaniu. Dzieci nie powinny zbyt długo przebywać w jednej pozycji bez ruchu. Młodzi pacjenci ze skłonnościami do omdleń powinni też pić dużo wody.