

# Pierderea Temporară a Conștienței

Brusc, persoana își pierde cunoștința și tonusul muscular. Nu răspunde dacă vorbim cu ea sau dacă o mișcăm, dar respiră tot timpul și își revine fără sechele.

Uneori, persoana poate avea simptome înainte de a își pierde cunoștința (lipotimie): amețeli, transpirație sau greață. Cauzele posibile sunt diverse: zahăr scăzut, durere severă, expunere la căldură, prea mult timp de ședere în picioare etc. Prin urmare, se poate preveni prin evitarea expunerii la aceste situații. Dacă persoana începe să observe aceste simptome și **nu și-a pierdut încă cunoștința**, o putem ajuta întinzându-o la pământ și întinzându-i picioarele.

Cu alte ocazii, pierderea cunoștinței se produce brusc, fără simptome (sincopă). În acest caz, trebuie studiate de medic cauzele care o declanșează.

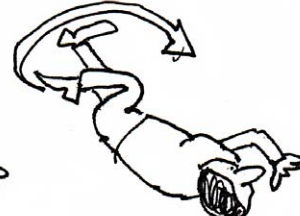
## Ce este de făcut dacă o persoană și-a pierdut conștiența?

1. Înainte de a face ceva, trebuie să ne asigurăm că nu există niciun pericol, nici pentru ea, nici pentru noi. Nu trebuie să ne asumăm niciun risc.
2. Sunăm la 112 și le explicăm situația. Dacă folosim telefonul, îl punem pe difuzor ca să putem vorbi în continuare în timp ce o ajutăm pe persoana respectivă.
3. O lăsăm acolo unde am găsit-o și o mișcăm în alt loc doar dacă există vreun pericol: trafic, incendii, temperaturi extreme, posibilitatea de intoxicare etc.
4. Verificăm dacă respiră:
  - Timp de 10 secunde observăm dacă respiră, dacă îi simțim respirația pe obrajii noștri sau dacă toracele i se mișcă.
  - **Dacă avem îndoieli și nu a suferit niciun accident și nicio căzătură**, putem efectua manevra frunte - bărbie pentru a ajuta la deschiderea căilor respiratorii: o mână pe frunte și cealaltă pe barbă și îi mișcăm barba în sus și fruntea în jos.

În cazul în care a suferit un accident sau o căzătură, nu îi putem mișca nici capul, nici ceafa.

5. Dacă respiră, o punem într-o **poziție laterală de siguranță**:

- Cu fața în sus, cu brațul pe care îl are cel mai aproape de noi în unghi drept.
- Îi încrucișăm celălalt braț și îi punem dosul mâinii sub pomeții de pe partea noastră.
- Îi flexăm piciorul cel mai îndepărtat de noi.



- Îi întoarcem întreg corpul către noi.
6. **Până ce ajunge ambulanța**:
    - Nu lăsăm niciodată singură persoana.
    - Verificăm des că respiră.
    - Îi putem slăbi hainele, cureaua, cravata...
    - Evităm să fie expuse la temperaturi extreme.
    - Nu îi dăm să bea și să mănânce nimic.

[Dacă nu respiră, trebuie începute manevre de resuscitare cardiopulmonară.](#)