**PIRMOJI PAGALBA NETEKUS SĄMONĖS**

Alpimas (kitaip – sinkopė) yra trumpalaikis sąmonės netekimas, atsiradęs sutrikus kraujo pritekėjimui į galvos smegenis: smegenys negauna pakankamai deguonies ir maisto medžiagų, todėl sąmonė išnyksta. Alpimą gali sukelti įtampa, skausmas, kraujo vaizdas ar ilgalaikis stovėjimas. Staiga netekęs sąmonės žmogus gali parkristi ir susižeisti.

**Rizika ir požymiai**

Dažniau alpsta vyresnio amžiaus žmonės, nėščios moterys ar žmonės, kurių kraujo spaudimas yra mažas. Paprastai jie alpsta keisdami kūno padėtį, pavyzdžiui, staigiai atsistoję iš gulimosios ar sėdimosios padėties. Vis dėlto alpimas gali būti ir pradinis sunkios ligos simptomas, todėl labai svarbu laiku pastebėti ir suteikti reikiamą pagalbą.

Požymiai prieš apalpstant gali būti pastebėti – žmogus apsvaigsta, tampa išsiblaškęs, jam gali aptemti ar mirguliuoti akyse, spengti ausyse, oda gali tapti šalta, blyški, neretai išpila prakaitas, gali pradėti pykinti, jis gali vemti, jausti kojų ar rankų pirštų sustingimą, pilvo skausmą. Tačiau kitais atvejais minėtų požymių gali ir nebūti, tuomet žmogus apalpsta staiga ir netikėtai.

**Pirmoji pagalba**

Žmogui nualpus ir parkritus, į galvos smegenis priteka daugiau kraujo, pagerėja kraujotaka, todėl sąmonė paprastai atgaunama labai greitai. Šiuo atveju galite padėti, jei esate pakankamai arti: kai žmogus krinta, prilaikykite jį, jei tik galite, apsaugokite nuo aštrių, karštų daiktų, į kuriuos jis gali atsitrenkti krisdamas. Vėliau svarbu parkritusį žmogų patogiai paguldyti, pakelti kojas 30 cm, kad kraujas galėtų lengviau patekti į gyvybiškai svarbius organus, atlaisvinti drabužius ir, žinoma, – įvertinti bei palaikyti gyvybines funkcijas.