

## Procedur kecemasan

Pengenalan

Krisis tekanan darah tinggi<sup>1</sup>

Diabetes: hipoglisemia<sup>2</sup>

Strok<sup>4</sup>

Serangan jantung

Rujukan

### Pengenalan



Anda mungkin pernah ternampak seseorang mengalami kesakitan tiba-tiba di tempat kerja, di rumah atau di komuniti. Jika ini berlaku, selain daripada mendail "999", adakah anda mengetahui jenis pertolongan yang anda boleh berikan untuk mengekalkan nyawanya, atau sekurang-kurangnya menghalang keadaan daripada merosot sehingga dia sempat berjumpa dengan pakar kesihatan? Rencana ini boleh memberi pemahaman yang lebih baik mengenai apa yang anda boleh lakukan semasa kecemasan.

### Krisis tekanan darah tinggi<sup>1</sup>



Krisis tekanan darah tinggi (atau krisis hipertensi) berlaku apabila tekanan darah tidak dapat dikawal dan melebihi 180/120 mmHg dengan cepat dalam jangka masa pendek. Ini boleh merosakkan saluran darah di seluruh badan dan mejeaskan pelbagai sistem, lalu menyebabkan akibat yang teruk.

#### Simptom-simptom



Krisis tekanan darah tinggi biasanya tidak menunjukkan simptom; namun, jika simptom berlaku, ia mungkin termasuk:

- Pening lalat
- Vertigo dan pening
- Sakit kepala yang teruk
- Sakit dada yang teruk
- Sesak nafas
- Loya dan muntah
- Bunyi dering dan berdengung di dalam telinga
- Pengan
- Sawan
- Perasaan risau yang teruk
- Hilang kesedaran

#### Bagaimana anda boleh membantu



- Tenangkan pesakit dan panggil bantuan perubatan
- Biarkan pesakit berbaring dan berehat dengan secukupnya
- Cuba legakan dan mengurangkan kerisauannya
- Terus memantau pernafasan, kadar nadi, tekanan darah, tahap kesedaran dan tanda-tanda berbahaya yang lain
- Jangan biarkan pesakit berjalan-jalan, teman dia jika diperlukan. Awasi kemungkinan dia terjatuh
- Jika pesakit sedang muntah atau sawan, baringkan pesakit pada sisi untuk mengelakkan dia tersedut cebisan makanan atau cecair ke dalam perparu
- Jika pesakit mengalami kesukasan bernafas, sandarkan badannya dengan menggunakan bantal di bahagian atas belakangnya
- Jangan cuba beri apa-apa untuk diminum atau makan jika disyaki strok
- Elakkan minuman kafeina atau alkohol
- Cuba cari sebab krisis hipertensi (contohnya, dos-dos ubat tekanan darah yang terlupa atau strok). Jika pesakit dikenalpasti berhipertensi dan terlupa ambil ubat, rujuk kepada doktor melalui telefon dan berikan dos ubat jika diarahkan
- Lakukan pernafasan mulut-ke-mulut (cardiopulmonary resuscitation – resusitasi kardiopulmari [CPR]) jika pernafasan tidak baik

### Diabetes: hipoglisemia<sup>2</sup>



Walaupun seseorang yang ada diabetes dapat mengawal glukosa darah dengan baik, ada kalanya paras gula mereka mungkin jatuh ke paras di bawah normal. Keadaan ini dikenali sebagai hipoglisemia. Jika ini berlaku, mereka memerlukan pertolongan kecemasan.

#### Simptom-simptom



- Sangat letih
- Tidak dapat menumpukan perhatian
- Sakit abdomen
- Loya atau muntah
- Pening dan hilang keseimbangan
- Tingkahlaku yang tak menentu atau suka bertengkar
- Hilang kesedaran dengan cepat
- Sakit kepala yang tidak dapat dihilangkan
- Kulit yang pucat atau berpeluh

#### Bagaimana anda boleh membantu



- **Jika tidak sedar diri:** Letakkan pesakit dalam posisi pemulihan (**Gambar**) dan panggil ambulans. Jangan berikan dia apa-apa untuk makan atau minum.
- **Jika sedar diri:** Beri pesakit minuman bergula, coklat, atau gula berglukosa untuk makan. Apabila pesakit lebih peka, anda boleh beri makanan berkarbohidrat yang lebih besar (contohnya, sandwich atau beberapa biskut manis) dan nasihatkan dia supaya mendapatkan nasihat perubatan.

**JANGAN** cuba berikan pesakit dos insulin kerana ini berbahaya!

Gambar: Letakkan seseorang dalam posisi pemulihan semasa kecemasan<sup>3</sup>



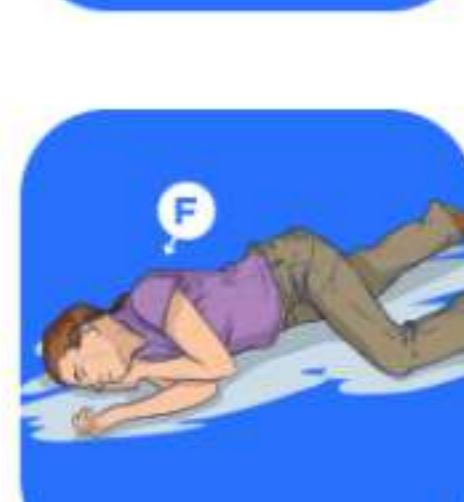
- A.** Pastikan anda melutut di tepi orang tersebut di atas lantai  
**B.** Letakkan lengan yang paling dekat dengan anda pada sudut tegak dengan badannya, dengan tapak tangannya menghala ke atas  
**C.** Ambil lengan yang kedua dan letakkannya di atas dadanya supaya belakang tangannya berada di tepi pipinya yang paling dekat dengan anda. Pegangkannya di situ.



- D.** Angkat lutut yang paling jauh daripada anda dengan tangan anda dan tarik sehingga tapak kakinya rata dengan lantai. Dengan berhati-hati, tarik lutut yang dibengkokkan dan gulingkan ke arah anda



- E.** Buka saluran udara pesakit dengan mencondongkan kepalanya ke belakang dan mengangkat dagunya



- F.** Sekarang Pesakit sepatutnya berada dalam posisi dengan satu lengan menyokong kepalanya dan kaki yang dibengkokkan berehat di atas lantai, dengan saluran udara yang terbuka.

### Strok<sup>4</sup>



Strok berlaku apabila aliran darah ke kawasan otak terhalang, disebabkan darah beku dalam saluran darah yang menghalang darah mengalir ke tisu otak.

#### Simptom-simptom



- Sesemut, kelemahan dan kekebasan pada sebelah badan
- Kehilangan tona otot muka, dengan air liur yang meleleh dari sebelah muka
- Penglihatan yang kabur atau berganda
- Loya
- Kehilangan kawalan pundi kencing atau usus
- Kehilangan percakapan atau bercakap dengan bunyi yang tidak memberi maksud
- Hilang keseimbangan dan koordinasi
- Kesedaran diri yang merosot atau hilang kesedaran
- Sakit kepala

Akronim **FAST** juga boleh membantu anda mengenalpasti jika seseorang itu sedang mengalami strok.

#### Bagaimana anda boleh membantu



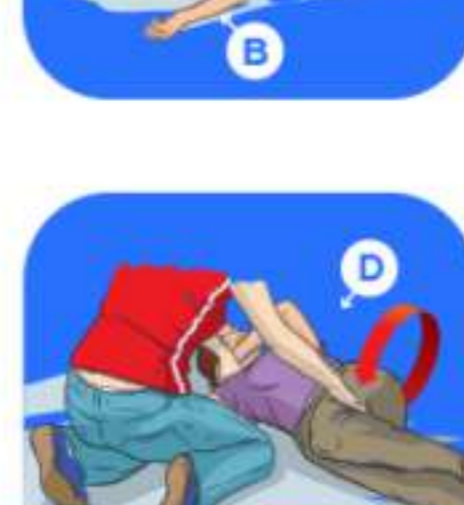
- **Jika kesedaran separa atau hilang kesedaran dan bernafas seperti biasa:** Letakkan pesakit dalam posisi pemulihan (**Gambar**) dan panggil ambulans dengan segera
- **Jika sedar diri:** Letakkan pesakit dalam posisi yang paling selesa untuknya dan balut dia untuk mengurangkan kehilangan haba.

Teman pesakit dan perhatikan sebarang pertukaran dalam keadaannya sehingga ambulans datang.

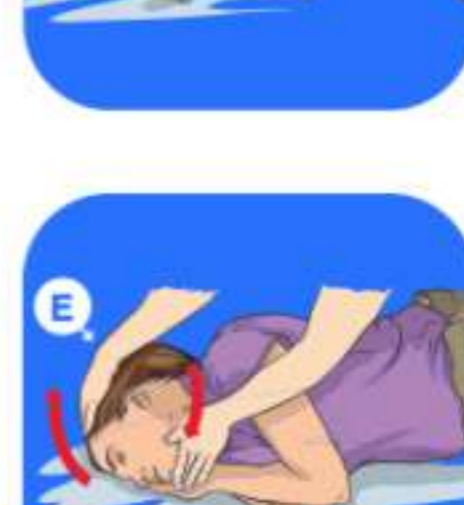
Gambar: Letakkan seseorang dalam posisi pemulihan semasa kecemasan<sup>3</sup>



- A.** Pastikan anda melutut di tepi orang tersebut di atas lantai  
**B.** Letakkan lengan yang paling dekat dengan anda pada sudut tegak dengan badannya, dengan tapak tangannya menghala ke atas  
**C.** Ambil lengan yang kedua dan letakkannya di atas dadanya supaya belakang tangannya berada di tepi pipinya yang paling dekat dengan anda. Pegangkannya di situ.



- D.** Angkat lutut yang paling jauh daripada anda dengan tangan anda dan tarik sehingga tapak kakinya rata dengan lantai. Dengan berhati-hati, tarik lutut yang dibengkokkan dan gulingkan ke arah anda



- E.** Buka saluran udara pesakit dengan mencondongkan kepalanya ke belakang dan mengangkat dagunya



- F.** Sekarang Pesakit sepatutnya berada dalam posisi dengan satu lengan menyokong kepalanya dan kaki yang dibengkokkan berehat di atas lantai, dengan saluran udara yang terbuka.

### Serangan jantung



Serangan jantung berlaku apabila darah yang membawa oksigen ke jantung tersekat. Akibatnya, otot jantung kebuluran oksigen dan mula mati.

#### Simptom-simptom



- Perubahan dalam keadaan mental, terutamanya dewasa tua
- Kesakitan dada berasa seperti tekanan yang berat, dipicit atau terlalu penuh (biasanya di tengah-tengah dada; juga boleh dirasa di rahang, bahu, lengan, belakang dan perut; boleh mengambil masa lebih daripada beberapa minit atau datang dan pergi)
- Peluh sejuk
- Pening lalat
- Loya
- Kekebasan, kesakitan atau sesemut di dalam lengan
- Sesak nafas
- Keletihan atau kelesuan

#### Bagaimana anda boleh membantu



- Biarkan pesakit duduk, berehat dan cuba tenangkan diri
- Longgarkan baju yang ketat
- Tanya pesakit sekiranya dia mengambil ubat untuk kesakitan dada dan bantu dia mengambilnya
- Panggil ambulans jika kesakitan berterusan walaupun sudah berehat, mengambil ubat atau dia hilang kesedaran atau tidak bertindakbalas
- Mulakan resusitasi kardiopulmonari (*cardiopulmonary resuscitation* – CPR) jika diperlukan

### Rujukan

1. First Aid Saskatoon. First aid management of hypertensive crisis. Available at <http://firstaidsaskatoon.ca/first-aid-management-of-hypertensive-crisis/>. Accessed 19 September, 2019.
2. St John. Diabetes. Available at <http://www.stjohn.org.nz/first-aid-library/diabetes/>. Accessed 19 September, 2019.
3. St John Ambulance. The recovery position. Available at <http://www.sja.org.uk/sja/first-aid-advice/first-aid-techniques/the-recovery-position.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
4. St John. Stroke. Available at <http://www.stjohn.org.nz/first-aid-library/stroke/>. Accessed 19 September, 2019.
5. MedlinePlus. Heart attack first aid. Available at <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000063.htm>. Accessed 19 September, 2019.