

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Ορισμός

Εκτίμηση της κατάστασης του θύματος

Σειρά παροχής πρώτων Βοηθειών

Φαρμακείο

Ορισμός

Πρώτη Βοήθεια είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται στο θύμα ενός ατυχήματος ή σε κάποιον που αρρώστησε ξαφνικά, μέχρι την μεταφορά του στο Νοσοκομείο.

Σκοπός μας είναι η διατήρηση της ζωής, η πρόληψη της επιδείνωσης της κατάστασης, η ανακούφιση από τον πόνο και η βοήθεια για ανάνηψη.

Σπουδαίο ρόλο στην παροχή Πρώτων Βοηθειών παίζει η ψυχραιμία.

Εκτίμηση της κατάστασης του θύματος

Πάντα να ενεργείτε βάσει σχεδίου, έχοντας στο μυαλό σας τις βασικές ενέργειες που πρέπει να εφαρμόσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

1. Φροντίστε για την ασφάλειά τη δική σας καθώς και του θύματος.
2. Αξιολογήστε την κατάσταση του θύματος. (Αν έχει τις αισθήσεις του, αν αναπνέει, αν έχει σφυγμό).
3. Ζητήστε Βοήθεια
4. Καλέστε το 166 αν χρειάζεται

Σειρά παροχής Πρώτων Βοηθειών

Πριν προχωρήσετε στην παροχή Πρώτων Βοηθειών πρέπει πρώτα να διαπιστώσετε το πρόβλημα, στη συνέχεια να σκεφτείτε τους παράγοντες επιδείνωσης της υπάρχουσας κατάστασης και τέλος να προβείτε σε ενέργειες που θα εξαλείψουν αυτούς τους παράγοντες, δηλ. θα δώσετε τις Πρώτες Βοήθειες.

Διαπίστωση του προβλήματος:

Κάθε τραύμα ή ασθένεια εκδηλώνεται με διαφορετικούς τρόπους που μπορεί να βοηθήσουν τη διάγνωσή σας. Οι εκδηλώσεις αυτές χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: τα συμπτώματα και τις ενδείξεις.

Συμπτώματα είναι αυτά που βιώνει ή αισθάνεται ο ασθενής και μπορεί να τα περιγράψει.

Σημεία είναι όσα ανακαλύπτετε εσείς με τις αισθήσεις σας (όραση, αφή, ακοή, όσφρηση) κατά τη διάρκεια της παρατήρησης.

Πρόσθετες οδηγίες στην παροχή Πρώτων Βοηθειών.

- Μην μετακινείτε το θύμα, εκτός αν είναι αναγκαίο, για λόγους ασφαλείας.
- Καθυσηχάστε το
- Σκεπάστε το και διατηρήστε το ζεστό.
- Καλέστε γιατρό ή ασθενοφόρο.

Φαρμακείο

Το φαρμακείο για Πρώτες Βοήθειες θα πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής:

ΦΑΡΜΑΚΑ	ΥΛΙΚΑ
Οινόπνευμα	Βαμβάκι
Οξυζενέ	Γάζες αποστειρωμένες
Παυσίπονο- Αντιπυρετικό	Επίδεσμοι
Αντιϊσταμινική αλοιφή	Λευκοπλάστ

Ενεργό άνθρακα	Θερμόμετρο
Φυσιολογικό ορό	Ψαλίδι
	Σύριγγες μιας χρήσεως
	Νάρθηκες
	Γάντια μιας χρήσεως
	Αεραγωγό
	Φακό
	Σημειωματάριο – Στυλό
	Ξηρό πάγο

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ποτέ δεν πρέπει να δίνετε φάρμακα χωρίς εντολή γιατρού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

Κακώσεις Μαλακών Μορίων

Κλειστές κακώσεις (θλάση)

Ανοιχτές κακώσεις (τραύματα)

Κακώσεις Μαλακών Μορίων

Οι κακώσεις των μαλακών ποικίλλουν από απλές θλάσεις και εκδορές μέχρι σοβαρές ρήξεις, ενσφηνώσεις ξένων σωμάτων και τραύματα από πυροβόλα όπλα.

Οι κακώσεις των μαλακών μορίων διακρίνονται σε δύο τύπους: Κλειστές (θλάσεις) και ανοιχτές (τραύματα).

Κλειστές κακώσεις (Θλάσεις)

Θλάση είναι η κάκωση των μαλακών μορίων χωρίς λύση της συνεχείας του δέρματος.

Πρώτες Βοήθειες

- Τοποθετείστε ψυχρά επιθέματα για 10 λεπτά. Το ψυχρό θα προκαλέσει σύσπαση των αγγείων, και θα μειώσει το οίδημα
- Ακινητοποιείτε με ελαστικό επίδεσμο. Η ακινητοποίηση θα μειώσει τον πόνο και την αιμορραγία
- Ανυψώστε το τραυματισμένο μέλος λίγο πιο πάνω από το επίπεδο της καρδιάς. Η ανύψωση έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση του οιδήματος
- Χορηγείτε παυσίπονο σε περίπτωση πόνου

Ανοιχτές κακώσεις (Τραύματα)

Τραύμα είναι η λύση της συνεχείας του δέρματος ή και των υποκείμενων ιστών.

Πρώτες Βοήθειες

Τρεις γενικοί κανόνες ισχύουν στην αντιμετώπιση των ανοικτών τραυμάτων:

- Προτεραιότητα στον έλεγχο της αιμορραγίας
- Προφύλαξη από μόλυνση και
- Ακινητοποίηση της τραυματισμένης περιοχής.

Για να μειώσετε τον κίνδυνο της μόλυνσης:

- Πλύντε καλά τα χέρια σας και φορέστε γάντια
- Ξεπλύντε το τραύμα με άφθονο τρεχούμενο νερό
- Στεγνώστε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα και κινήσεις από μέσα προς τα έξω
- Καλύψτε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα ή με αυτοκόλλητο επίδεσμο
- Συμβουλευτείτε γιατρό για ενδεχόμενο αντιτετανικό εμβόλιο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Αιμορραγίες

Πρώτες Βοήθειες εξωτερικών αιμορραγιών

Πρώτες Βοήθειες εσωτερικών αιμορραγιών

- Ρινορραγία
- Εγκεφαλική αιμορραγία
- Αιμορραγία από την κοιλιακή χώρα
- Γενικές οδηγίες αντιμετώπισης εσωτερικών αιμορραγιών

Αιμορραγίες

Γενικά για τις αιμορραγίες

Αιμορραγία είναι η διαφυγή αίματος από τις αρτηρίες, τις φλέβες ή τα τριχοειδή. Μία αιμορραγία μπορεί να είναι εξωτερική ή εσωτερική.

Οι αιμορραγίες διακρίνονται σε:

Σε **αρτηριακές**, το αίμα είναι ζωηρό κόκκινο και πετάγεται με ένταση ή και ρυθμό από την πληγή.

Σε **φλεβικές**, είναι σκούρο και απλώς κυλά έξω από την πληγή.

Σε **τριχοειδικές**, έχει κάποιο ενδιάμεσο χρώμα και απλώνεται γύρω από την πληγή.

Σε **μεικτές**

Συμπτώματα – σημεία αιμορραγίας

Σε μεγάλη εσωτερική ή εξωτερική αιμορραγία παρατηρούμε τα ακόλουθα:

- Ωχρότητα
- Δέρμα ψυχρό και υγρό
- Επιπόλαιη αναπνοή
- Γρήγορο και αδύναμο σφυγμό
- Δίψα

- Ανησυχία
- Πιθανή απώλεια των αισθήσεων

Πρώτες Βοήθειες εξωτερικών αιμορραγιών

- Φορέστε γάντια και πιέστε το σημείο που αιμορραγεί για 5' -10' , με τα δάχτυλα ή την παλάμη σας (άμεση πίεση)
- Εφαρμόστε γάζες ή καθαρό ύφασμα πάνω στο τραύμα και δέστε με επίδεσμο. Εάν ο επίδεσμος ματώσει τοποθετείστε επιπλέον γάζες και συνεχίστε να δένετε με τον επίδεσμο χωρίς να αφαιρέσετε τις πρώτες γάζες κ.ο.κ.
- Καλέστε ασθενοφόρο και φροντίστε για άμεση μεταφορά αν έχει χαθεί πολύ αίμα

Πρώτες Βοήθειες Εσωτερικών Αιμορραγιών

Ρινορραγία

- Βάλτε το άτομο να καθίσει με το κεφάλι του ελαφρώς γερμένο μπροστά
- Πιέστε τα μαλακά μέρη της μύτης του για 5' -10' .
- Αν η ρινορραγία δε σταματήσει, εφαρμόστε πρόσθιο επιπωματισμό, με τη βοήθεια λαβίδας και γάζα εμποτισμένη σε οξυζενέ. Οι γάζες πρέπει να αφαιρεθούν μέσα σε 24 ώρες για αποφυγή μόλυνσης.
- Αν η αιμορραγία συνεχίζεται, φροντίστε για τη μεταφορά στο νοσοκομείο

Εγκεφαλική Αιμορραγία

- Τοποθετείστε τον ασθενή στο κρεβάτι με μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι του
- Αφαιρέστε την ξένη οδοντοστοιχία, αν έχει
- Χαλαρώστε τα ρούχα του
- Σκεπάστε τον ασθενή και φροντίστε για την μεταφορά του στο νοσοκομείο

Γενικές οδηγίες για την αντιμετώπιση των εσωτερικών αιμορραγιών

- Τοποθετείστε το θύμα σε θέση ασφαλείας
- Χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα
- Διατηρείστε το θύμα ζεστό
- Τονώστε το ηθικό του
- Μην δίνετε τίποτα από το στόμα
- Ελέγχετε τα ζωτικά του σημεία κάθε 10΄
- Φροντίστε για την γρήγορη μεταφορά του στο Νοσοκομείο
 - Αν σταματήσουν αναπνοή και σφυγμός αρχίστε αμέσως ΚΑΡΠΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

Κακώσεις Αρθρώσεων Κατάγματα

Κακώσεις Αρθρώσεων

Οι αρθρώσεις σχηματίζονται από την ένωση δύο ή περισσότερων οστών και διακρίνονται σε ακίνητες και κινητές. Σε μία άρθρωση συμμετέχουν οι σύνδεσμοι, ο αρθρικός χόνδρος και η αρθρική μεμβράνη.

Διάστρεμμα

Είναι η κάκωση και πιθανή μερική ή πλήρης ρήξη των συνδέσμων μιας άρθρωσης.

Συμπτώματα:

- Πόνος και ευαισθησία της περιοχής
- Οίδημα
- Μελανιά

- Δυσκινησία

Πρώτες Βοήθειες:

- Ψυχρά επιθέματα για 10-20 λεπτά
- Επίδεση με ελαστικό επίδεσμο για ακινητοποίηση της άρθρωσης
- Ανάρτηση από το λαιμό, αν πρόκειται για χέρι, ή ανύψωση σε αναπαυτική θέση αν πρόκειται για πόδι
- Πausίπονο αν χρειάζεται

Εξάρθρημα

Είναι η μόνιμη μετατόπιση των οστών μιας άρθρωσης και μπορεί να συνοδεύεται από κάκωση των μαλακών μορίων της άρθρωσης.

Συμπτώματα:

- Παραμόρφωση
- Έντονος πόνος
- Έλλειψη κίνησης στη συγκεκριμένη άρθρωση
- Πιθανό οίδημα
- Πιθανή εκχύμωση

Πρώτες Βοήθειες:

- Τοποθετείστε ψυχρά επιθέματα στην άρθρωση για 10-15 λεπτά.
- Ακινητοποιείτε την άρθρωση χρησιμοποιώντας κάποιο πρόχειρο νάρθηκα.
- Τοποθετείστε το μέλος σε αναπαυτική θέση. (Ανάρτηση από τον λαιμό σε εξέρθρημα χεριού ή ανύψωση ποδιού σε εξάρθρημα ποδιού).
- Απαγορεύεται η ανάταξη από μη ειδικό
- Άμεση μεταφορά στο Νοσοκομείο για ανάταξη

Κατάγματα Άνω και Κάτω Άκρων

Κάταγμα ονομάζεται κάθε λύση της συνέχειας του οστού.

Είδη καταγμάτων:

- Κλειστά κατάγματα, όπου δεν υπάρχει ανοιχτό τραύμα και διακρίνονται σε:
 - Ατελή ή Ρωγμώδη
 - Απλά
 - Συντριπτικά
- Ανοικτά κατάγματα ή επιπλεγμένα, όταν το σπασμένο άκρο του οστού διαπερνά την επιφάνεια του δέρματος.

Συμπτώματα

- Πόνος πολύ δυνατός.
- Οίδημα και εκχύμωση (πρήζεται και μαυρίζει).
- Παραμόρφωση.
- Αδυναμία κίνησης.
- Παράδοξη κίνηση.

Πρώτες Βοήθειες:

- Πλήρης ακινησία του μέλους.
- Μεταφορά στο νοσοκομείο.

Κάταγμα Σπονδυλικής Στήλης

Ατυχήματα στα οποία συνήθως παρατηρούνται κακώσεις της σπονδυλικής στήλης, είναι η πτώση από ύψος με το κεφάλι ή τους γλουτούς, χτυπήματα σε καταδύσεις, τροχαία κ.α.

Πρώτες Βοήθειες σε κάταγμα κρανίου και σπονδυλικής στήλης.

- Αυστηρή ακινησία
- Διατηρήστε το θύμα ζεστό
- Καλέστε ασθενοφόρο
- Η μεταφορά πρέπει να γίνει σε επίπεδο και σκληρό φορείο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

Γενικά

Δηλητήριο είναι κάθε ουσία που μπορεί να εισέλθει στον οργανισμό με οποιοδήποτε τρόπο και σε τέτοια ποσότητα ώστε να προκαλέσει βλάβη της υγείας ή και θάνατο.

Η βαρύτητα μιας δηλητηρίασης εξαρτάται από:

1. Την ποσότητα του δηλητηρίου
2. Το είδος και την τοξικότητα του δηλητηρίου (π.χ. διεγερτικά – κατασταλτικά)
3. Το χρόνο που παραμονής της ουσίας στον οργανισμό
4. Το άδειο ή γεμάτο στομάχι
5. Τον εθισμό στην τοξική ουσία

A. ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ

α. Απορροφώμενα Δηλητήρια

Πρώτες Βοήθειες:

1. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και πάρτε πληροφορίες από τον ίδιο τον πασχόντα ή τους παραβρισκομένους, για το είδος του δηλητηρίου, την ποσότητα, το χρόνο που πέρασε από τη στιγμή της λήψης του.
2. Καλέστε το Κέντρο Δηλητηριάσεων 010-7793777.
3. Ενεργήστε σύμφωνα με τις οδηγίες του Κέντρου

β. Καυστικά Δηλητήρια

Πρώτες Βοήθειες:

1. Καλέστε το Κέντρο Δηλητηριάσεων 010-7793777
2. **Απαγορεύεται** αυστηρά **η πρόκληση εμέτου**
3. Αραιώστε την καυστική ουσία δίνοντας κρύο νερό ή γάλα γουλιά-γουλιά.
4. Φροντίστε για τη γρήγορη μεταφορά στο Νοσοκομείο.

Η πρόκληση εμέτου απαγορεύεται:

1. Σε ασθενείς που βρίσκονται σε κώμα
2. Σε ασθενείς που εμφανίζουν σπασμούς
3. Σε εγκυμονούσες
4. Σε λήψη διαβρωτικών ουσιών (π.χ. καυστικά)

Β. ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ

Ιδιαίτερα επικίνδυνη και πιο συχνή είναι η δηλητηρίαση με μονοξείδιο του άνθρακα (CO) που παράγεται από την ατελή καύση του άνθρακα.

Πρώτες Βοήθειες:

1. Καλύψτε τη μύτη και το στόμα πριν εκτεθείτε στον κίνδυνο (για απομάκρυνση του θύματος από το χώρο) αφού προηγουμένως ενημερώσετε κάποιον
2. Ανοίξτε διάπλατα τα παράθυρα.
3. Κλείστε το σημείο διαρροής, εφόσον μπορείτε. Μην χρησιμοποιήσετε αναπτήρα ή σπέρτα διότι υπάρχει κίνδυνος έκρηξης.

4. Μεταφέρετε τον πάσχοντα το γρηγορότερο δυνατό σε καθαρό αέρα.
5. Ελέγξτε τα ζωτικά σημεία του πάσχοντα και αν δεν έχει σφυγμό και αναπνοή εφαρμόστε ΚΑΡΠΑ.
6. Φροντίστε για την άμεση μεταφορά του πάσχοντα σε Νοσοκομείο, για την υποστήριξη των ζωτικών λειτουργιών και χορήγηση O₂.

Γ. ΔΗΛΗΤΗΡΙΑ ΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Υπάρχουν αρκετά δηλητήρια (όπως εντομοκτόνα, ζιζανιοκτόνα, τρωκτικοκτόνα κ.α.) που έχουν την ικανότητα να διαπερνούν το φραγμό του δέρματος και απορροφώμενα να προκαλούν στον οργανισμό δηλητηρίαση. Κάποιες δηλητηριάσεις είναι πολύ σοβαρές και χρήζουν άμεσης μεταφοράς σε νοσοκομείο.

Πρώτες Βοήθειες:

1. Αφαιρέστε τα ρούχα που έχουν ποτιστεί με το φάρμακο.
2. Καθαρίστε πολύ καλά το δέρμα με τρεχούμενο νερό και σαπούνι.
3. Φροντίστε για τη γρήγορη μεταφορά στο Νοσοκομείο.

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ ΑΠΟ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ

Διακρίνεται στην οξεία δηλητηρίαση (μέθη) και στη χρόνια δηλητηρίαση, όπου πλέον μιλάμε για αλκοολισμό.

Πρώτες Βοήθειες:

1. Προκαλέστε εμετό
2. Χορηγήστε γλυκά ροφήματα, όπως ζαχαρόνερο, πορτοκαλάδα κ.α.
3. Διατηρήστε τον πάσχοντα ζεστό

4. Μεταφέρετε τον πάσχοντα γρήγορα στο νοσοκομείο αν έχει χάσει τις αισθήσεις του, αφού τον τοποθετείσετε σε θέση ανάνηψης

ΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ

Τροφική δηλητηρίαση μπορεί να προκληθεί είτε από τροφές που είναι δηλητηριώδεις από τη φύση τους, είτε από τροφές που έχουν υποστεί αλλοίωση από την κακή συντήρηση και την ανάπτυξη μικροβίων σ' αυτές.

Πρώτες Βοήθειες:

1. Προκαλέστε έμετο.
2. Χορηγείστε, μετά τον έμετο, ενεργό άνθρακα.
3. Αντιμετωπίστε τη διάρροια με τροφές όπως ρύζι, φρυγανιά, βρασμένη πατάτα, βρασμένο καρότο, κομπόστα μήλο, μπανάνα.
4. Αντιμετωπίστε την αφυδάτωση με έτοιμα φαρμακευτικά σκευάσματα ή χορηγήστε άφθονα υγρά, τσάι με λεμόνι, αναψυκτικά τύπου cola (χωρίς ανθρακικό) γουλιά γουλιά.
5. Φροντίστε για τη σταδιακή επανασίτιση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο

Επιληψία

Παιδικοί Πυρετικοί Σπασμοί

ΕΠΙΛΗΨΙΑ

Η επιληψία είναι διαταραχή της φυσιολογικής ηλεκτρικής δραστηριότητας του εγκεφάλου.

Πρώτες Βοήθειες:

1. Τη στιγμή που ο πάσχων πέφτει, προσπαθήστε να τον στηρίξετε, κάνοντας την πτώση ελαφρότερη και ξαπλώστε τον προσεκτικά
2. Απομακρύνετε τυχόν αντικείμενα γύρω από αυτόν
3. Χαλαρώστε τα ρούχα του γύρω από το λαιμό και βάλτε κάτι μαλακό κάτω από το κεφάλι του για να μην τραυματισθεί
4. Ζητήστε από τους περιέργους παρευρισκόμενους να φύγουν με εξαίρεση αυτούς που θέλετε να σας βοηθήσουν.
5. Όταν σταματήσουν οι σπασμοί, τοποθετείστε τον πάσχοντα σε θέση ανάνηψης και παραμείνετε κοντά του μέχρι να συνέλθει εντελώς.
6. Όταν ο πάσχων συνέλθει τελείως συμβουλευτείτε τον να ενημερώσει τον γιατρό του για την τελευταία κρίση.
7. Καλέστε ασθενοφόρο μόνο όταν ο πάσχων έχει περισσότερες από μια κρίσεις, αν έχει χτυπήσει κατά τη διάρκεια της κρίσης ή αν για να ξαναβρεί τις αισθήσεις του περνούν περισσότερα από 10-15 λεπτά.

ΠΡΟΣΟΧΗ

- Μη τον μετακινήσετε παρά μόνο αν κινδυνεύει
- Μη προσπαθήσετε να τον ακινητοποιήσετε κατά τη διάρκεια των σπασμών
- Μη προσπαθήσετε να ανοίξετε το στόμα και μη βάζετε τίποτα μέσα σ' αυτό
- Προστατεύστε τον από χτυπήματα, απομακρύνοντας επικίνδυνα αντικείμενα και πλησιάζοντας κάτι μαλακό (μαξιλάρι, κουβέρτα)

- Μην επιχειρήσετε να επαναφέρετε τις αισθήσεις με χαστούκια και τραντάγματα, ο ασθενής θα επανέλθει μόνος του μετά το πέρας της κρίσης.
- Μη δώσετε στον πάσχοντα τίποτα να πιεί μέχρι να επανέλθει πλήρως.

ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΠΥΡΕΤΙΚΟΙ ΣΠΑΣΜΟΙ

Γενικά

Ο πυρετός είναι το πιο συχνό αίτιο εμφάνισης σπασμών στην παιδική ηλικία. Οι πυρετικοί σπασμοί είναι καλής πρόγνωσης και δεν αφήνουν νευρολογικά κατάλοιπα.

Πρώτες Βοήθειες σε υψηλό πυρετό:

1. Αφαιρούμε τα ρούχα του παιδιού
2. Κάνουμε μπάνιο στο παιδί μέσα σε μπανιέρα με χλιαρό νερό που προοδευτικά το ψυχραίνουμε.
3. Το αφήνουμε για 10-15 λεπτά στο νερό
4. Χορηγούμε αντιπυρετικό (που έχει καθορίσει ο παιδίατρος).
5. Τοποθετούμε δροσερές κομπρέσες στο κεφάλι.

Κατά τη φάση των σπασμών:

1. Καθαρίζουμε το χώρο γύρω από το παιδί για να μην χτυπήσει.
2. Διατηρούμε ανοιχτές τις αεροφόρες οδούς.
3. Καλούμε ιατρική βοήθεια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8ο

Καρδιακές Παθήσεις

ΣΤΗΘΑΓΧΗ

Λόγω στενώσεως των στεφανιαίων αγγείων, η ποσότητα του αίματος δεν επαρκεί για την αιμάτωση τμήματος του μυοκαρδίου κυρίως όταν η καρδιά έχει αυξημένες ανάγκες όπως π.χ στο τρέξιμο ή στο περπάτημα. Στις περιπτώσεις αυτές ο ασθενής αισθάνεται ένα θωρακικό πόνο, κυρίως στην προσπάθεια, που ονομάζεται **στηθάγχη**.

Πρώτες Βοήθειες

- 1) Ακινησία
- 2) Ημικαθιστή θέση
- 2) Τονώστε το ηθικό του
- 3) Χαλαρώστε ρούχα που σφίγγουν (ζώνη ,γραβάτα, Στηθόδεσμο)
- 4) Χορηγήστε υπογλώσσιο νιτρογλυκερίνης
- 5) Αν τα συμπτώματα επιμένουν φροντίστε για τη μεταφορά του πάσχοντα σε νοσοκομείο

ΕΜΦΡΑΓΜΑ

Έμφραγμα είναι η νέκρωση τμήματος του μυοκαρδίου μετά από θρόμβωση, λόγω αρτηριοσκλήρυνσης.

Συμπτώματα

- 1) Έντονος συσφυκτικός οπισθοστερνικός πόνος, με αντανάκλασεις
- 2) Ωχρότητα

- 3) Κρύοι ιδρώτες
- 4) Δύσπνοια
- 5) Κυάνωση

Πρώτες Βοήθειες

Σκοπός μας είναι να μειώσουμε το έργο της καρδιάς βάζοντας τον πάσχοντα σε κατάλληλη αναπαυτική θέση. Γι' αυτό συνιστούνται:

- 1) Ακινησία
- 2) Ημικαθιστή θέση
- 3) Χαλαρώστε τα ρούχα και ηρεμήστε τον πάσχοντα.
- 3) Χορηγείστε αναλγητικό.
- 4) Φροντίστε για την άμεση μεταφορά στο νοσοκομείο.
- 5) Αν εξελιχθεί σε ανακοπή εφαρμόστε ΚΑΡΠΑ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9ο

Απώλεια αισθήσεων (λιποθυμία)

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

Λιποθυμία είναι η σύντομη απώλεια των αισθήσεων που οφείλεται σε προσωρινή μείωση της αιματικής ροής προς τον εγκέφαλο. Συνήθως η ανάνηψη είναι γρήγορη και πλήρης.

Συμπτώματα:

Πριν τη λιποθυμία το άτομο αισθάνεται:

- Ζάλη

- Βουητά στ' αυτιά
- Ναυτία
- Θολή όραση
- Κρύους ιδρώτες

Κατά την λιποθυμία παρατηρείται :

- Ωχρότητα προσώπου
- Σφυγμός βραδύς και αδύναμος
- Επιπόλαιη αναπνοή
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση

Πρώτες βοήθειες:

- 1) Ξαπλώστε και ανυψώστε τα πόδια, για να διευκολύνετε την αιμάτωση του εγκεφάλου
- 2) Γυρίστε το κεφάλι στο πλάι (για αποφυγή εισρόφησης)
- 3) Χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα (ζώνη, γραβάτα, στηθόδεσμο...)
- 4) Αερίστε το χώρο και απομακρύνετε τους περίεργους
- 5) Ελέγξτε αναπνοή και σφυγμό
- 6) Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις, δώστε του να πιει υγρά.
- 7) Όταν συνέλθει ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να σηκωθεί για 15' περίπου.

ΔΙΑΣΕΙΣΗ

Η διάσειση προκαλείται μετά από τραυματισμό ή έντονο τράνταγμα στο κεφάλι.

Συμπτώματα:

- Πιθανή απώλεια της συνείδησης
- Επιπόλαια αναπνοή
- Ωχρότητα προσώπου
- Δέρμα κρύο κολλώδες

- Σφυγμός γρήγορος και αδύνατος
- Ζαλάδες - έμετος
- Αστάθεια βαδίσματος
- Παροδική αμνησία
- Υπνηλία

Πρώτες Βοήθειες:

- Ακινητοποιείτε τον πάσχοντα.
- Διατηρήστε ανοιχτές τις αεροφόρους οδούς.
- Ελέγχετε κάθε 10 λεπτά την αναπνοή και το σφυγμό για το βαθμό ανταπόκρισης του πάσχοντα.
- Φροντίστε για τη μεταφορά του στο νοσοκομείο αν δεν ανταποκρίνεται και εμφανίζει υπνηλία, σύγχυση, έμετο.
- Παρακολουθείστε τον πάσχοντα τουλάχιστον για 48 ώρες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10^ο

ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ

Ο όρος «ξένο σώμα» χρησιμοποιείται για να περιγράψει οποιοδήποτε υλικό μπαίνει μέσα στο σώμα, είτε μετά από τραυματισμό και λύση της συνέχειας του δέρματος, είτε μέσω ενός φυσικού ανοίγματος του σώματος (αυτί, μύτη, ή στόμα).

A. Ξένα σώματα στους ιστούς (κόκκοι άμμου, καρφί , γυαλί , μέταλλο, ξύλο)

Μικρά ξένα σώματα χαλαρά μέσα στο δέρμα ή αμέσως κάτω από αυτό μπορούν να αφαιρεθούν με τη βοήθεια μιας αποστειρωμένης βελόνας ή μιας λαβίδας.

Αντίθετα, ξένα σώματα σφηνωμένα βαθιά μέσα στο τραύμα δεν επιτρέπεται να αφαιρούνται, γιατί η μετακίνηση τους μπορεί να προκαλέσει μεγάλη αιμορραγία και σοβαρές κακώσεις των ιστών (το ξένο σώμα ενεργεί σαν βύσμα που εμποδίζει την απώλεια του αίματος).

Πρώτες Βοήθειες

Στα σφηνωμένα βαθιά στους ιστούς ξένα σώματα:

1. Απαγορεύεται η εφαρμογή πίεσης πάνω στα σφηνωμένα ξένα σώματα.
2. Τα σφηνωμένα ξένα σώματα ακινητοποιούνται με πολλές γάζες και επιδέονται στη θέση που βρίσκονται για να αφαιρεθούν αργότερα από το γιατρό.

B. Ξένα σώματα στο μάτι

Γενικές αρχές

- Μην αφαιρείται κολλημένα αντικείμενα στο μάτι
- Μην επιτρέψετε στο θύμα να τρίψει ή να πιέσει το μάτι του
- Μη δοκιμάσετε να αφαιρέσετε τους φακούς επαφής
- Καταφύγετε αμέσως σε οφθαλμίατρο

Συμπτώματα

Ενδείξεις που πείθουν ότι υπάρχει ξένο σώμα στο μάτι είναι:

- Πόνος ή τσούξιμο με το ανοιγοκλείσιμο των βλεφάρων
- Κοκκίνισμα ή εμφάνιση αιματόχρωμης κηλίδας
- Δακρύρροια και ελάττωση της όρασης
- Ευαισθησία στο φως

Εάν πρόκειται για καυστική ουσία η πρώτη βοήθεια είναι:

1. Πλύντε το μάτι με άφθονο νερό για 10' , γέρνοντας το κεφάλι πλάι στο πάσχον μάτι, μέχρι να απομακρυνθεί η καυστική ουσία
2. Καλύψτε και τα δύο μάτια με αποστειρωμένα ή καθαρά πανιά
3. Ζητήστε Ιατρική βοήθεια .

Εάν πρόκειται για ξένο σώμα που δεν είναι κολλημένο και μετακινείται τότε:

1. Ανοίξτε καλά τα βλέφαρα και αν το εντοπίσετε στο κάτω βλέφαρο με την άκρη ενός καθαρού μαντηλιού το βγάξετε, ή ρίξτε και πάλι νερό.
2. Εάν έχει εντοπιστεί το ξένο σώμα στο επάνω βλέφαρο τότε αναδιπλώστε το βλέφαρο πάνω σε σπирτόξυλο ή σε μπατονέτα και πλύντε με φυσιολογικό ορό ή νερό
3. Εάν δεν μπορέσετε να αφαιρέσετε το ξένο σώμα, σκεπάστε το μάτι που πάσχει με ένα οφθαλμικό τολύπιο ή γάζα και ζητήστε τη βοήθεια γιατρού.
4. Εάν το ξένο σώμα βρίσκεται στην ίριδα ή έχει σφηνωθεί ή κολλήσει στο βολβό μην επιχειρήσετε να το βγάλετε. Σκεπάστε και τα δύο μάτια και φροντίστε για την μεταφορά του στο νοσοκομείο.

Γ. Ξένα σώματα στη μύτη

Παρατηρούνται συνήθως στα πολύ μικρά παιδιά.

Συμπτώματα:

Ο πάσχων δυσκολεύεται να αναπνεύσει από τη μύτη, η οποία μερικές φορές φαίνεται πρησμένη.

Από το ένα ή και από τα δύο ρουθούνια τρέχει έκκριμα (συχνά με πρόσμιξη αίματος)

Πρώτες Βοήθειες

1. Διατηρείτε τον πάσχοντα ήρεμο και συμβουλευέστε τον να αναπνέει με το στόμα.

2. Τα μαλακά αντικείμενα με το φτάρνισμα ή το φύσημα της μύτης απομακρύνονται.
3. Για αυτό ερεθίζουμε το βλεννογόνο με ένα κομμάτι βαμβακιού ή πλησιάζοντας πιπέρι κοντά στη μύτη στα μικρά παιδιά.

Μη: Προσπαθείτε να αφαιρέσετε το ξένο σώμα με άλλο τρόπο π.χ σκαλίζοντας τη μύτη.

Φροντίστε για τη μεταφορά σε γιατρό Ω.Ρ.Λ

Δ. Ξένα σώματα στο αυτί

Συμπτώματα:

Ο πάσχων παραπονιέται για πόνο στο αυτί.

Αν έχει εισχωρήσει έντομο, ο πάσχων μπορεί να αισθάνεται τις κινήσεις του (βουητά), να έχει πονοκέφαλο.

Η ακοή ελαττώνεται από την πλευρά που πάσχει.

Πρώτες Βοήθειες

- Ενθαρρύνετε τον πάσχοντα
- Αν υπάρχει υποψία ξένου σώματος μην επιχειρήσετε να το αφαιρέσετε (προσοχή σε σπόρους που φουσκώνουν)
- Αν πρόκειται για έντομο, ρίξτε με μία σύριγγα χλιαρό νερό στο αυτί ή λίγο λάδι για να το παρασύρει έξω.
- Φροντίστε για την μεταφορά του σε Ω.Ρ.Λ.

Ε. Κατάποση ξένων σωμάτων

Συνήθως συμβαίνει στα μικρά παιδιά. Επικίνδυνα είναι τα αιχμηρά ξένα σώματα π.χ (καρφίτσες, καρφιά) που μπορούν να τραυματίσουν το έντερο.

Πρώτες Βοήθειες

Ενθαρρύνετε τον πάσχοντα

Φροντίστε για τη γρήγορη μεταφορά στο νοσοκομείο

Μη δίνετε τίποτα από το στόμα

ΣΤ. Ξένο σώμα στο λάρυγγα- πνιγμονή

Οξεία απόφραξη των αεροφόρων οδών σε ενήλικες συνήθως συμβαίνει κατά τη διάρκεια κάποιου γεύματος. Σε ένα παιδί μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια του φαγητού ή στο παιχνίδι (να εισροφήσει κάποιο μικρό αντικείμενο με το οποίο παίζει).

Όταν το θύμα έχει τις αισθήσεις του

- Αν το θύμα μπορεί να αναπνεύσει και να βήξει δυνατά, τότε υπάρχει μερική μόνο απόφραξη. Ο **βήχας** είναι το πιο αποτελεσματικό μέτρο από οποιαδήποτε άλλη βοήθεια, γι' αυτό και παροτρύνουμε το θύμα να βήχει συνεχώς μέχρι να βγει το ξένο σώμα.
- Αν δεν μπορεί να μιλήσει ή να βήξει, πιάνει το λαιμό του, γίνεται κυανωτικός και καταβάλλει τρομερές προσπάθειες για να αναπνεύσει, τότε δώστε πέντε χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες του θύματος με τη βάση της παλάμης σας, γέρνοντας το μπροστά.
- Αν δε βγει, σταθείτε πίσω από το θύμα και εφαρμόστε πέντε κοιλιακές πιέσεις – ωθήσεις μεταξύ στέρνου και κοιλιάς (χειρισμός Heimlich) κάνοντας γροθιά τα χέρια. Το ξένο σώμα μ' αυτό τον τρόπο πετάγεται προς τα έξω. Η μέθοδος αυτή έχει πολύ καλά αποτελέσματα. Αν δεν έχετε επιτυχία με την πρώτη φορά επαναλάβετε τον κύκλο.
- Αν είστε μόνοι σας και πνιγείτε μπορείτε να εφαρμόσετε το χειρισμό Heimlich στον εαυτό σας στηρίζοντας το κάτω μέρος του στέρνου σας στην πλάτη μιας

καρέκλας ή σε άλλο αντικείμενο και να επιτύχετε τις ωθήσεις, όπως θα σας τις έδινε κάποιος άλλος με τη γροθιά του.

Αν το θύμα είναι αναισθητο εφαρμόστε τα βήματα της ΚΑΡΠΑ

Αφαίρεση ξένου σώματος σε παιδιά (1- 8 χρόνων)

- Ενθαρρύνετε το παιδί να βήξει για να βγει το ξένο σώμα
- Αν δεν βγει σκύψτε το παιδί μπροστά και δώστε πέντε χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες όπως ακριβώς στον ενήλικα.
- Αν δεν αποδώσει, εφαρμόστε πέντε στερνικές ωθήσεις. Οι παλάμες τοποθετούνται με τον ίδιο τρόπο όπως στις κοιλιακές ωθήσεις των ενηλίκων, μόνο που εδώ είναι τοποθετημένες στο στήρνο και η πίεση είναι κάθετη.
- Αν και αυτό αποτύχει, κάντε πέντε κοιλιακές ωθήσεις(Hemlich) όπως στον ενήλικα.
- Συνεχίστε με κύκλους πέντε χτυπημάτων στην πλάτη, πέντε στερνικών ωθήσεων, πέντε κοιλιακών ωθήσεων μέχρι να βγει το ξένο σώμα ή να χάσει τις αισθήσεις του το παιδί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11ο

ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΑΝΗΨΗ

Βήματα «Καρδιοπνευμονικής Ανάνηψης» (ΚΑΡ.Π.Α.)

Ο συνδυασμός στερνικών συμπίεσεων και τεχνητής αναπνοής είναι γνωστός ως «καρδιοπνευμονική ανάνηψη» (ΚΑΡ. Π.Α)

Πότε εφαρμόζουμε ΚΑΡ.Π.Α.

ΚΑΡ.Π.Α. εφαρμόζεται σε άτομο με απώλεια των αισθήσεων (αναίσθητο) το οποίο δεν αναπνέει ή εμφανίζει έντονο ρόγχο. Αυτό συμβαίνει σε περίπτωση ασφυξίας ή καρδιακής ανακοπής.

Η βασική αρχή (αλυσίδα επιβίωσης) είναι:

1. Έγκαιρη κλήση του ΕΚΑΒ (166)
2. Έγκαιρη έναρξη της βασικής ΚΑΡ.Π.Α

Βασικά βήματα της ΚΑΡ.Π.Α.:

1. **Φροντίστε για την ασφάλεια** τη δική σας και του θύματος.
2. **Ελέγξτε αν το θύμα αντιδρά**, ρωτώντας το δυνατά «είσαι καλά; είσαι καλά;» και κουνώντας ελαφρά τους ώμους του.

Εάν δεν αντιδρά:

3. **Φωνάξτε για βοήθεια** από τους περαστικούς.
4. **Απελευθερώστε τους αεραγωγούς.**
Επιτυχάνετε με έκταση του κεφαλιού, έλξη και ανύψωση της κάτω γνάθου και αφαίρεση τυχόν ξένου σώματος από το στόμα.

5. Ελέγξτε αν αναπνέει

Για να ελέγξετε αν το θύμα αναπνέει πλησιάστε το αυτί σας κοντά στο στόμα και την μύτη του για όχι περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα για να αισθανθείτε και να ακούσετε αν βγαίνει αέρας. Ταυτόχρονα μπορείτε να δείτε αν ο θώρακας του

θύματος ανεβοκατεβαίνει. Αν δεν ακούσετε και δεν αισθανθείτε τον αέρα και δεν βλέπετε τον θώρακα να ανεβοκατεβαίνει και ταυτόχρονα υπάρχει κυάνωση τότε καλέστε το 166.

6. Καλέστε το 166

7. **Ξεκινήστε αμέσως τις στερνικές συμπιέσεις** (30 στερνικές συμπιέσεις) προκειμένου να αποκατασταθεί η καρδιακή λειτουργία του θύματος

Για να κάνετε συμπιέσεις:

Τοποθετήστε τη βάση της παλάμης στο κέντρο του στέρνου. Ακουμπήστε από πάνω την άλλη σας παλάμη, πλέξτε τα δάχτυλα των δύο χεριών μεταξύ τους και πιέστε το στήθος, έχοντας τα χέρια σας τεντωμένα και χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος σας, έτσι ώστε κάθε φορά να υποχωρεί το στήθος κατά 4-5 εκατοστά.

8. **Δώστε δύο διαδοχικές εμφυσησεις** (τεχνητή αναπνοή)

Για να κάνετε σε κάποιον τεχνητή αναπνοή, τεντώστε το κεφάλι του προς τα πίσω, ανασηκώστε το πιγούνι, κλείστε τη μύτη του, πάρτε μία ανάσα, εφαρμόστε το στόμα σας στο στόμα του θύματος και φυσήξτε σταθερά και απαλά. Δείτε το στήθος να ανεβαίνει. Μόλις το στήθος επανέλθει, δώστε δεύτερη εμφύσηση κατά τον ίδιο τρόπο.

9. **Συνεχίστε με κύκλους 30 στερνικές συμπιέσεις, 2 εμφυσησεις** μέχρι την άφιξη του ασθενοφόρου, την ανάνηψη του ατόμου ή την δική σας εξάντληση.

Αν το θύμα αρχίσει να αναπνέει, τοποθετήστε το σε θέση ανάνηψης