

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



Οικονόμου Νικόλαος
ΠΤΕ 18 Νοσηλευτικής



Πρώτες βοήθειες είναι οι ενέργειες που γίνονται όσο το δυνατόν γρηγορότερα για την αρχική φροντίδα ενός αρρώστου ή τραυματισμένου μέχρι να φτάσει σε ιατρική βάση και να του παρασχεθεί η φροντίδα που χρειάζεται.

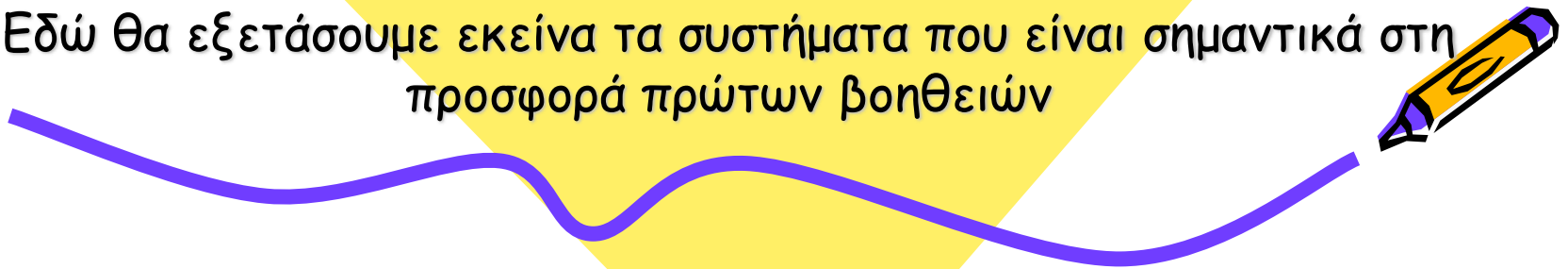




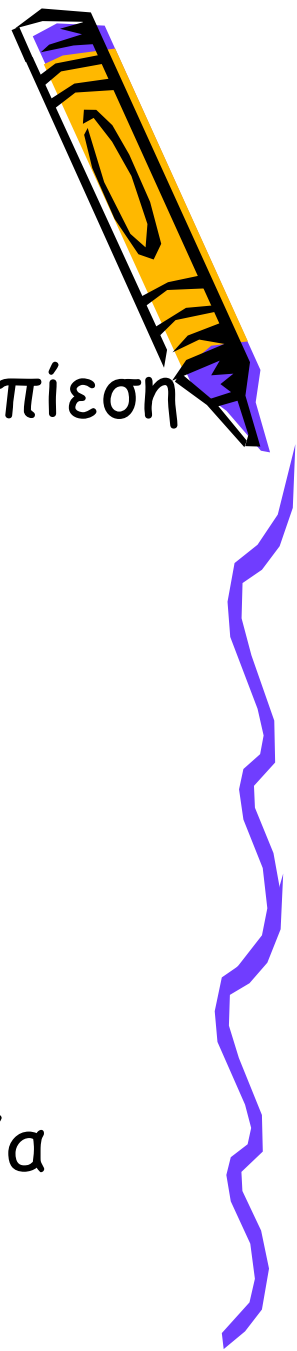
Για να δώσουμε Πρώτες Βοήθειες είναι σημαντικό να έχουμε μια βασική γνώση των σημαντικότερων συστημάτων και λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος.

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από διάφορα συστήματα, που το κάθε ένα έχει συγκεκριμένο ρόλο στη λειτουργία του σώματος συνολικά.

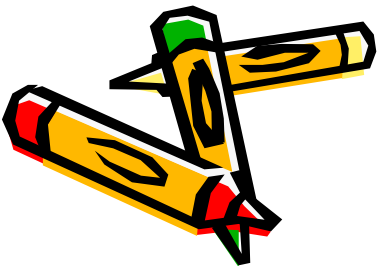
Εδώ θα εξετάσουμε εκείνα τα συστήματα που είναι σημαντικά στη προσφορά πρώτων βοηθειών



Συστήματα κ' Ζωτικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος



- ✓ Κυκλοφορικό σύστημα
 - ✓ Αρτηριακή πίεση
 - ✓ Σφυγμός
- ✓ Αναπνευστικό σύστημα → ✓ Αναπνοή
- ✓ Θερμοκρασία



Για να μπορώ να δώσω Α΄
Βοήθειες....

πρέπει να είμαι σε θέση να εκτιμήσω-ελέγξω τις
ζωτικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος...



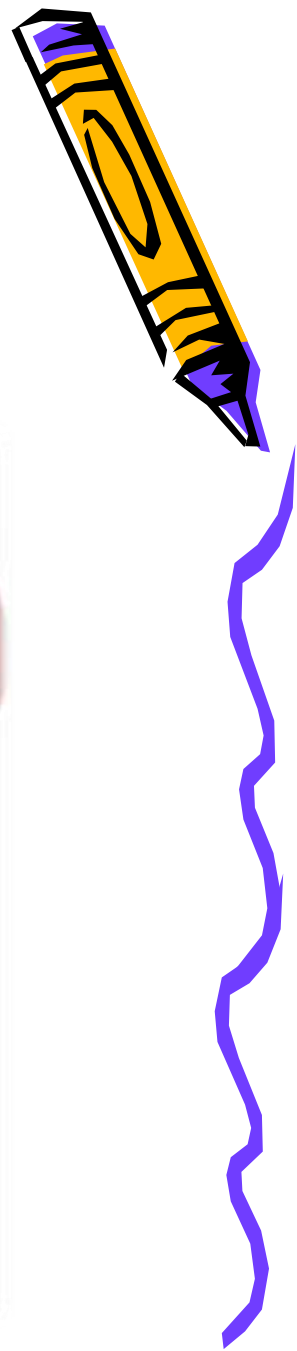
Πως ελέγχουμε την αναπνοή?

Για να διαπιστώσω αν κάποιος αναπνέει πλησιάζω το αυτί μου στη μύτη του, κοιτάζοντας την ίδια στιγμή το στήθος του.

Αν αναπνέει, νιώθουμε στο αυτί μας την ανάσα του, την ακούμε, αλλά κ' βλέπουμε το θώρακα να κινείται.



Έλεγχος της αναπνοής



Πως ψηλαφούμε τον σφυγμό?



Για να ελέγξουμε αν λειτουργεί η καρδιά πρέπει να ψηλαφήσουμε μια μεγάλη αρτηρία. Αν υπάρχει σφυγμός σημαίνει ότι καρδιά δουλεύει.

Η αρτηρία που ελέγχουμε είναι η καρωτίδα, η οποία βρίσκεται στο λαιμό δίπλα στο μήλο του Αδάμ.

Εναλλακτικά μπορούμε να ψηλαφήσουμε την κερκιδική αρτηρία η οποία βρίσκεται στον καρπό στην πλευρά του μεγάλου δαχτύλου.



Καρωτιδικός σφυγμός



Κερκιδικός σφυγμός



Πότε δίνουμε Α' βοήθειες?

- ✓ Λιποθυμία
- ✓ Εξωτερική αιμορραγία
- ✓ Διάστρεμμα - Εξάρθρωμα - Κατάγματα
- ✓ Εγκαύματα
- ✓ Οξύ έμφραγμα μυοκαρδίου
- ✓ Ηλεκτροπληξία
- ✓ Πνιγμονή
- ✓ Συνήθη οφθαλμολογικά περιστατικά - Έγκαυμα - Ξένο σώμα



Πριν δώσετε Α' βοήθειες...

Βεβαιωθείτε πως δεν κινδυνεύει και η δική σας ασφάλεια.

Παραμείνετε ήρεμος και εμπυχώστε το θύμα.

Εφαρμόστε μόνο τα απαραίτητα ώστε το θύμα να παραμείνει στην ζωή έως ότου φτάσει ιατρική βοήθεια.

Μην μετακινείτε το θύμα παρά μόνο εάν υπάρχει κίνδυνος περαιτέρω τραυματισμού, όπως από φωτιά ή πλημμύρα. Εάν το θύμα είναι αναισθητο ψάξτε για χαρτιά, ταυτότητα ή άλλες ενδείξεις που να αναφέρουν ειδικές ανάγκες του.



Λιποθυμία

Είναι η παροδική απώλεια αισθήσεων λόγω μειωμένης αιμάτωσης του εγκεφάλου.

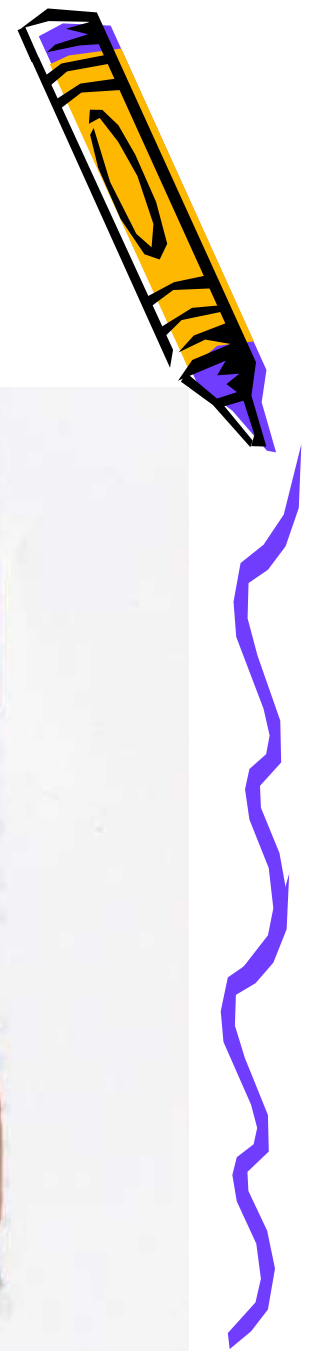
Ο ασθενής δεν επικοινωνεί με το περιβάλλον, έχει όμως δική του αναπνοή και καρδιακή λειτουργία και αντιδρά στα επώδυνα ερεθίσματα.

Αίτια

- ✓ Κοινή λιποθυμία
- ✓ Ορθοστατική υπόταση
- ✓ Υπογλυκαιμία
- ✓ Άγνωστη




ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ...



Αρκεί η ανύψωση των κάτω άκρων του θύματος και σε λίγα λεπτά οι αισθήσεις επανέρχονται. Αυτό μπορεί να γίνει τοποθετώντας κάποιο αντικείμενο κάτω από τα πόδια με το θύμα ξαπλωμένο.



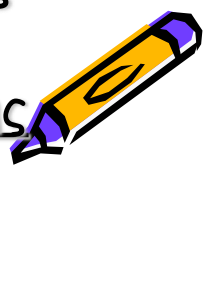
Εξωτερική αιμορραγία



Συμβαίνει μετά από τραυματισμούς από αιχμηρά αντικείμενα, πτώσεις, χτυπήματα και η ένταση ή σοβαρότητά της ποικίλει.

Έχουμε την αρτηριακή, όπου το αίμα είναι φωτεινό κόκκινο και αναβλύζει σαν πίδακας και την φλεβική, όπου το σκούρο κόκκινο αίμα ρέει απαλά.

Όταν η αιμορραγία αφορά μεγάλο αγγείο, τα πράγματα είναι σοβαρά και μπορεί να κινδυνεύει η ζωή του πάσχοντα. Εκτός από την εμφανή ροή του αίματος ο πάσχων θα παρουσιάζει σύγχυση, ωχρότητα, ταχυσφυγμία, ψυχρά άκρα και πτώση της αρτηριακής πίεσης.



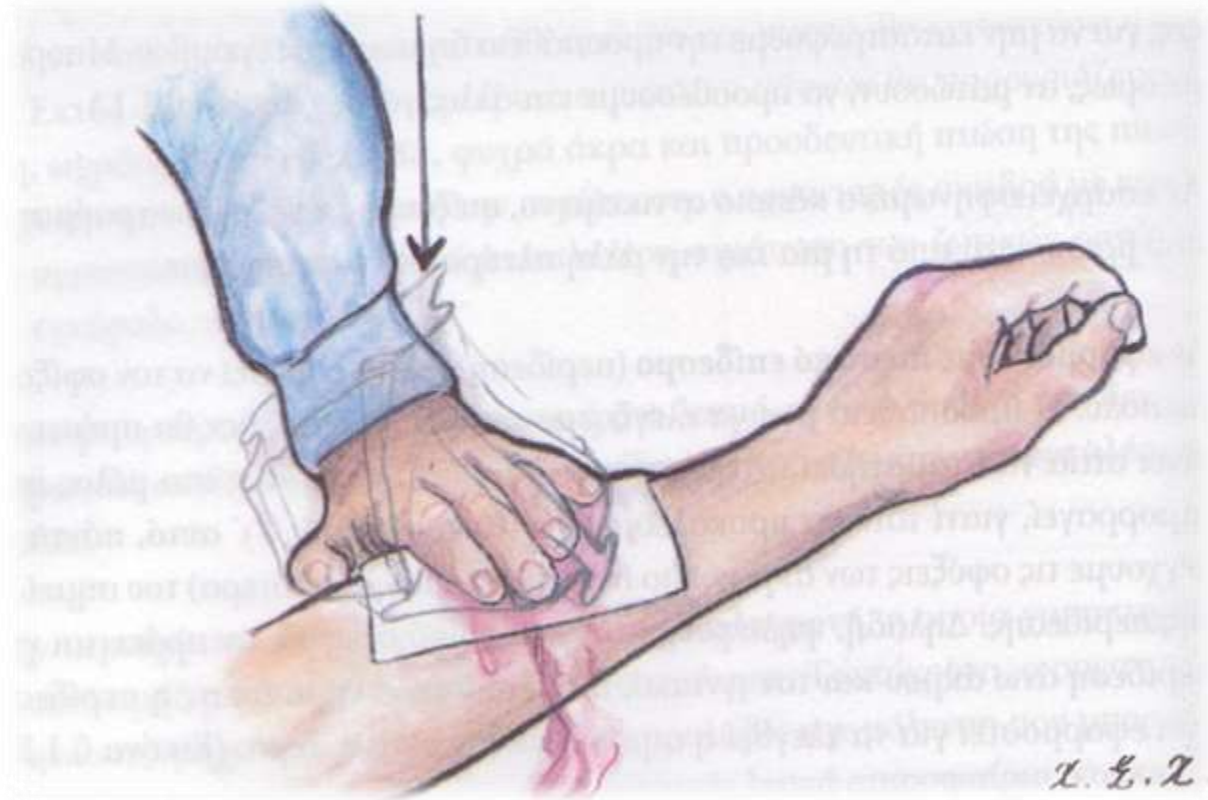
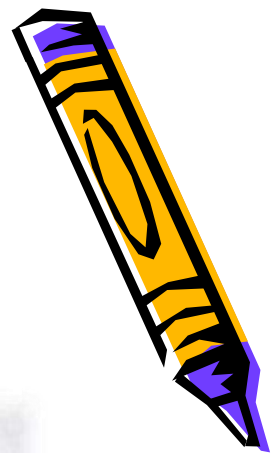
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ...



- ✓ Αφαιρούμε τα ρούχα από την περιοχή του τραύματος για να έχουμε πιο καθαρή εικόνα. Κομμάτια γυαλιού ή άλλα αντικείμενα που βρίσκονται στην πληγή απομακρύνονται με τρεχούμενο νερό. Δεν αφαιρούμε αντικείμενα που έχουν σφηνωθεί βαθιά στο τραύμα.
- ✓ Ξαπλώνουμε τον πάσχοντα ύπτια.
- ✓ Πιέζουμε με πολλές γάζες. Αν δεν έχουμε, δεν χάνουμε χρόνο και πιέζουμε με κάποιο ύφασμα για αρκετά λεπτά χωρίς να αλλάξουμε γάζες ή το ύφασμα για να μην καταστρέψουμε το σχηματισθέντα θρόμβο.
- ✓ Εφαρμόζουμε σφιχτή περίδεση με ελαστικό επίδεσμο ή κάποιο ύφασμα τόσο σφιχτά ώστε να μπορεί να μπει το δάχτυλό μας από κάτω.



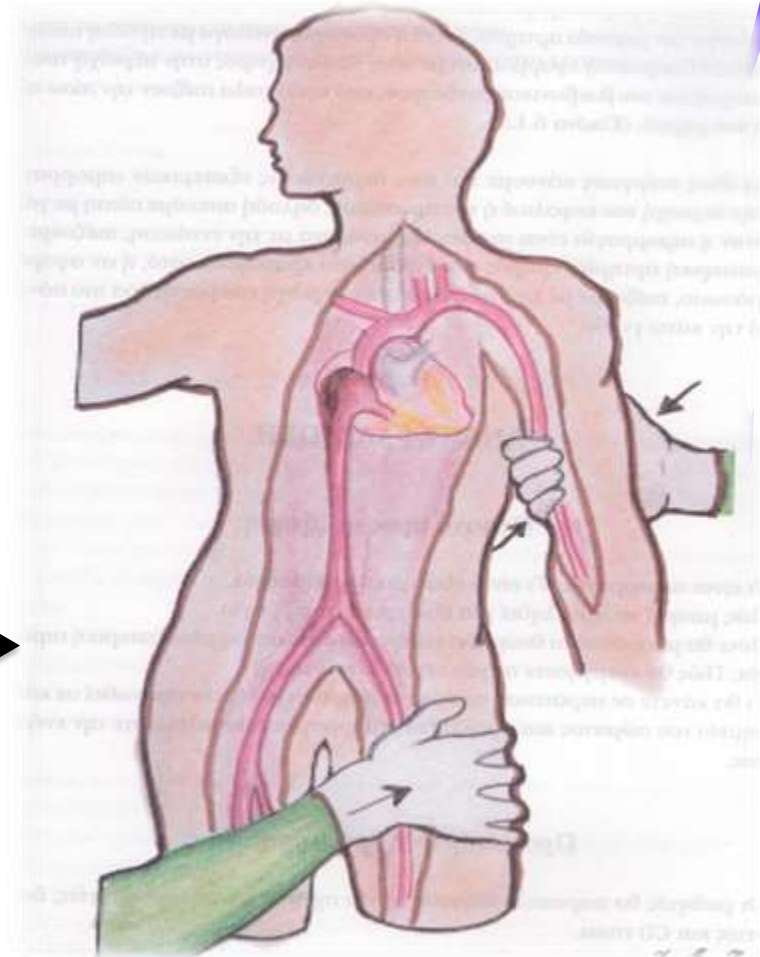
άμεση πίεση



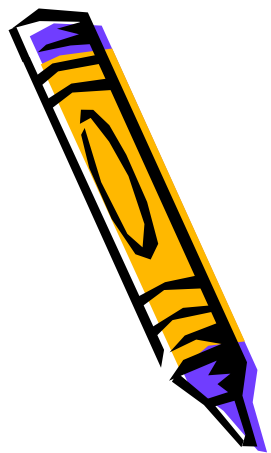
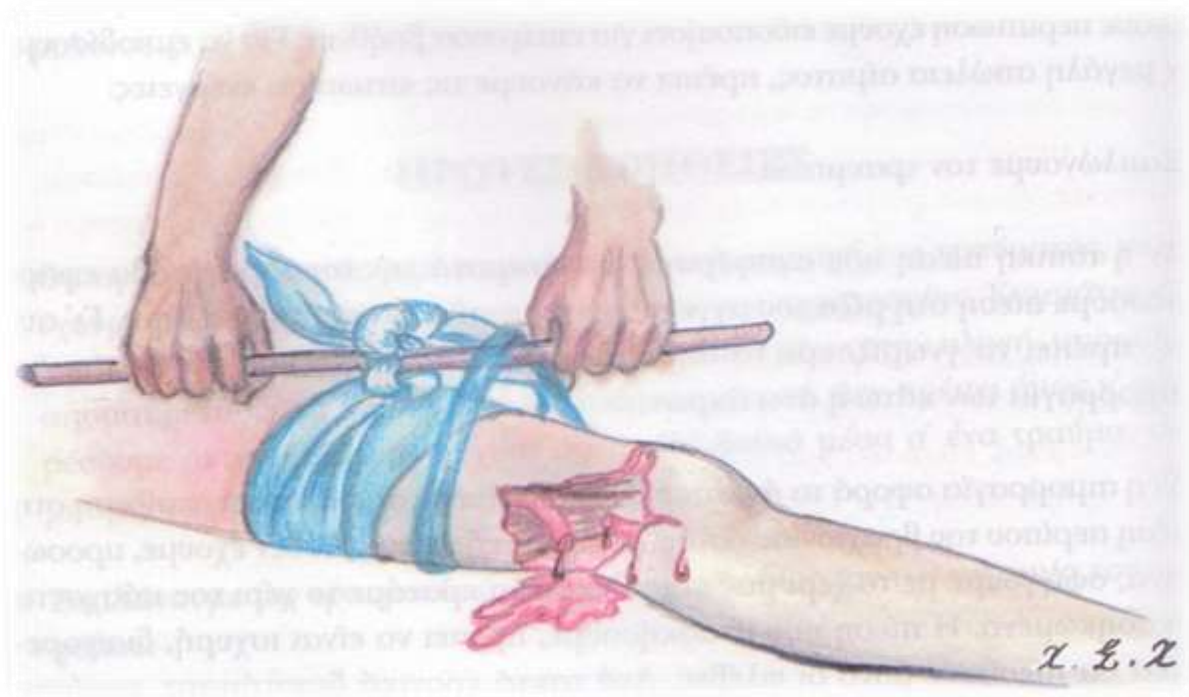
αιμορραγία μεγάλης αρτηρίας



- ✓ Κάνουμε εκτίμηση της σοβαρότητας.
- ✓ Σε κάθε περίπτωση ειδοποιούμε για επείγουσα βοήθεια.
- ✓ Ξαπλώνουμε τον τραυματία.
- ✓ Εφαρμόζουμε τοπική πίεση και αν δεν σταματά την αιμορραγία, θα εφαρμόσουμε ισχυρή πίεση στην ρίζα του αγγείου.



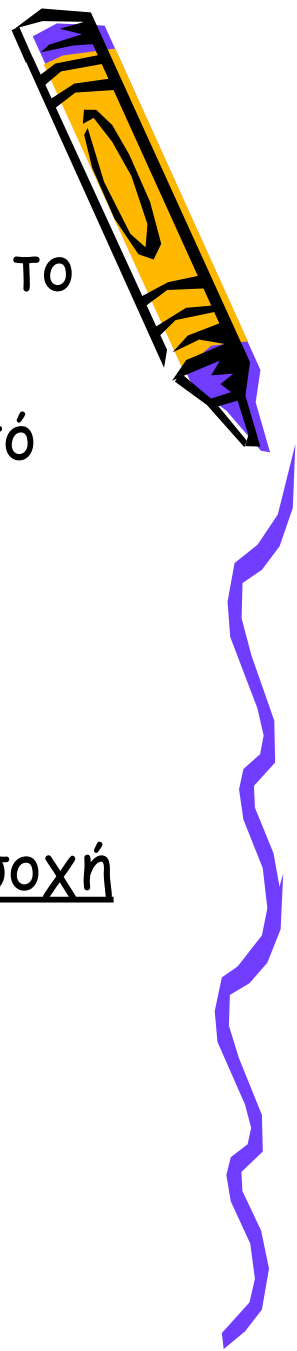
- ✓ Αν η πίεση στη ρίζα του αγγείου δεν αρκεί ή σε ακρωτηριασμό μπορούμε να εφαρμόσουμε ίσχαιμο περίδεση (tourniquet), την οποία χαλαρώνουμε για πέντε λεπτά κάθε ένα τέταρτο για να μην νεκρωθεί το μέλος.

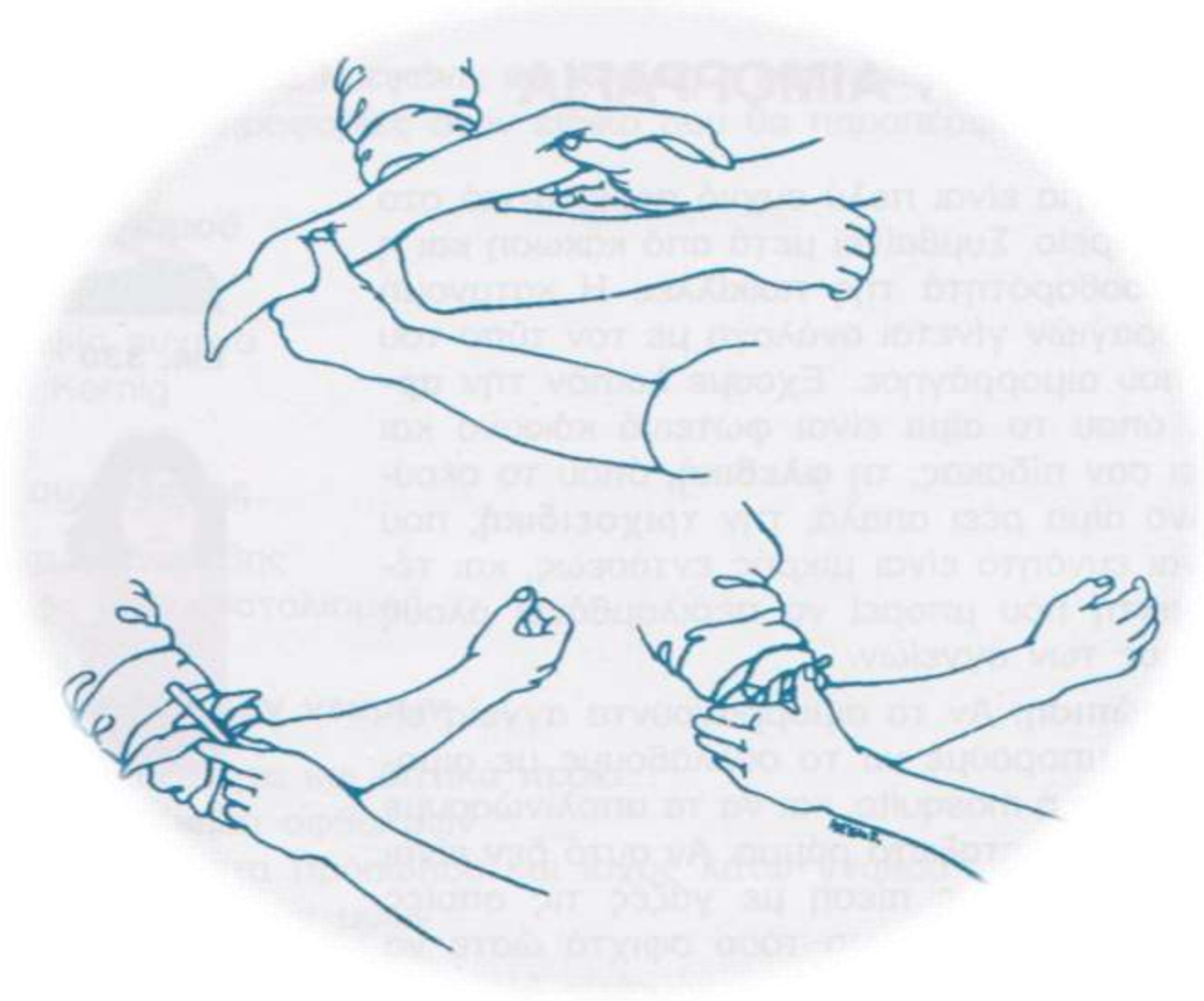


Ίσχειμος περιίδεση

- ✓ Τυλίγουμε ένα κομμάτι απλό επίδεσμο γύρω από το μέλος και κεντρικότερα του τραύματος.
- ✓ Σφίγγουμε με μισό κόμπο, βάζουμε ένα στυλό από πάνω και κάνουμε έναν πλήρη κόμπο.
- ✓ Περιστρέφουμε το στυλό μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία και το ασφαλίζουμε με λευκοπλάστ.

σημείωση: αποτελεί λύση ανάγκης, χρειάζεται προσοχή στην εφαρμογή και συνεχή επανέλεγχο.

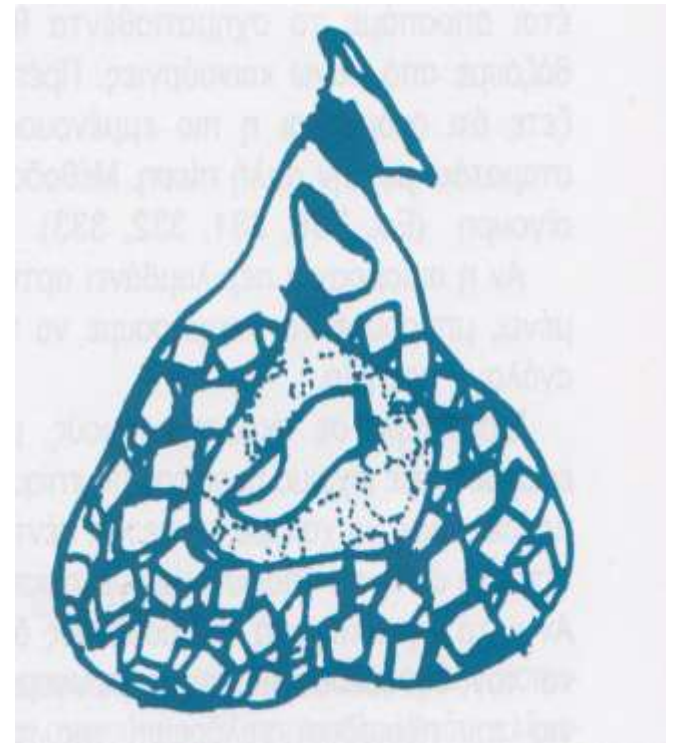




Σε περίπτωση ακρωτηριασμού...

- ✓ Το κομμένο άκρο ξεπλένεται με φυσιολογικό ορό και τυλίγεται με γάζες ποτισμένες σε ορό.
- ✓ Τοποθετείται σε αδιάβροχη σακούλα η οποία τοποθετείται μέσα σε άλλη η οποία περιέχει πάγο.

Προσοχή : Ποτέ δεν πρέπει το άκρο να έρχεται σε επαφή απευθείας με τον πάγο.



Ηλεκτροπληξία



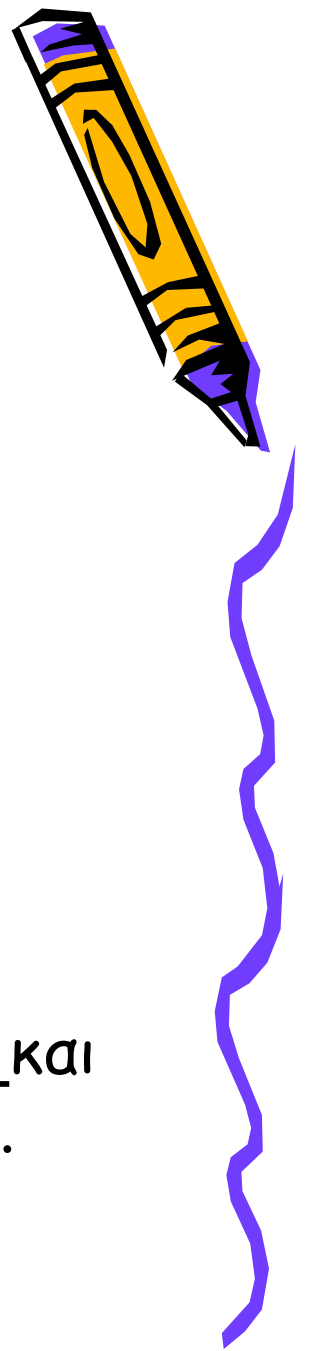
Είναι η δίοδος ηλεκτρικού ρεύματος από το ανθρώπινη σώμα. Οι βλάβες που προκαλούνται μπορεί να είναι απλές ή και θανατηφόρες.

Συμπτώματα

- ✓ Θερμικό έγκαυμα στο δέρμα
- ✓ Βλάβες στο εσωτερικό του σώματος,
 - ✓ τετανικές συσπάσεις,
 - ✓ απώλεια αισθήσεων,
- ✓ πιθανή καρδιοαναπνευστική παύση.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



- ✓ Διακόπτουμε την επαφή του θύματος με την ηλεκτροφόρο πηγή επιχειρώντας κατά σειρά προτεραιότητας τα εξής:
 - κλείνουμε την κεντρική παροχή ρεύματος
 - τραβάμε το φισ του καλωδίου από την πρίζα
 - απομακρύνουμε το θύμα από την πηγή
 - απομακρύνουμε την πηγή από το θύμα

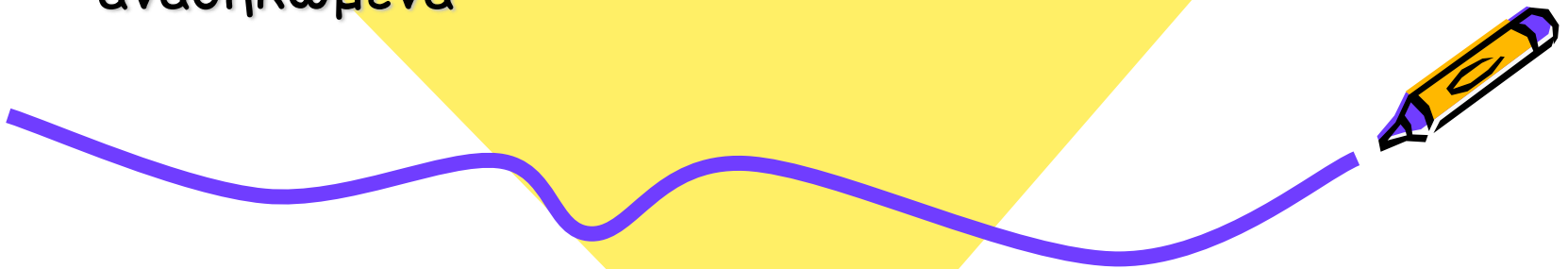
Για να απομακρύνουμε το θύμα ή την ηλεκτροφόρο πηγή χρησιμοποιούμε ένα στεγνό ξύλινο κοντάρι και στεκόμαστε πάνω σε στεγνή μονωτική επιφάνεια.





Αν πρόκειται για απλή ηλεκτροπληξία

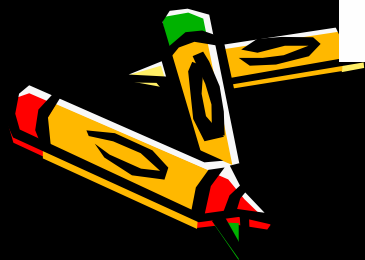
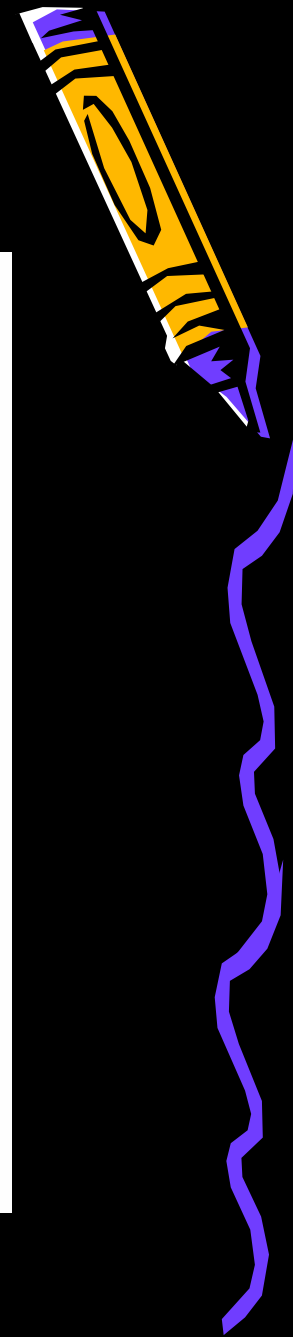
- ✓ βοηθάμε τον πάσχοντα να ηρεμήσει και να ξεκουραστεί
- ✓ τον βοηθάμε να ξαπλώσει με τα πόδια ελαφρά ανασηκωμένα



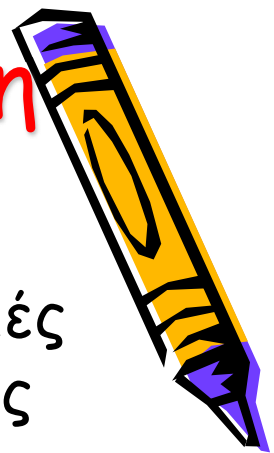
- ✓ Καλούμε βοήθεια - ασθενοφόρο (166).
- ✓ Μόλις διακοπεί η επαφή του πάσχοντα με την ηλεκτρική πηγή ελέγχουμε αν το θύμα έχει τις αισθήσεις του κ' τις ζωτικές λειτουργίες (σφυγμό, αναπνοή)
- ✓ Αν το θύμα έχει ανέπαφα τα ζωτικά σημεία αλλά έχει χάσει τις αισθήσεις του, τον βάζουμε στο πλάι, σε θέση ανάνηψης.
- ✓ Περιποιούμαστε το Θερμικό έγκαυμα
- ✓ Αν το θύμα δεν έχει τις αισθήσεις του, δεν αναπνέει, δεν έχει σφυγμό εφαρμόζουμε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΤΤΑ).



Θέση ανάνηψης



Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΤΑ)



Είναι γνωστότερη ως τεχνητή αναπνοή και καρδιακές συμπίεσεις ώστε να διατηρηθούν η λειτουργία της αναπνοής και της καρδιάς με τεχνητό τρόπο σε κάποιον που υπέστη ανακοπή, που σταμάτησε δηλαδή η αναπνοή και η καρδιά του.

Ο άνθρωπος που παθαίνει ανακοπή δεν έχει τις αισθήσεις του(δεν αντιδρά όταν του μιλήσουμε).

Μπορεί να έχουν σταματήσει και οι δύο λειτουργίες ή η μια από αυτές οπότε και ενεργούμε διαφορετικά.



Πως ξέρω ότι κάποιος έχει πάθει ανακοπή?

- ✓ Τον πλησιάζω κ' ελέγχω αν έχει τις αισθήσεις του.
- ✓ Σκουντώντας τους ώμους κ' φωνάζοντας δυνατά: Είσαι καλά;
- ✓ Αν μας απαντήσει ή κάνει κάποιον μορφασμό, σημαίνει ότι δεν έχει απώλεια συνείδησης άρα δεν έχει πάθει ανακοπή.





✓ Αν το θύμα δεν αντιδρά, δεν έχει δική του αναπνοή αλλά έχει δικό του σφυγμό.

- Προστατεύουμε τον άρρωστο.
- Καθαρίζουμε τις ανώτερες αναπνευστικές οδούς.
- Κάνουμε τεχνική αναπνοή (όχι θωρακικές συμπίεσεις).
- Κάθε τόσο ελέγχουμε τον σφυγμό του, και τις αναπνοές του.



✓ Αν το θύμα δεν αντιδρά αλλά δεν έχει ούτε δική του αναπνοή ούτε δικό του σφυγμό.

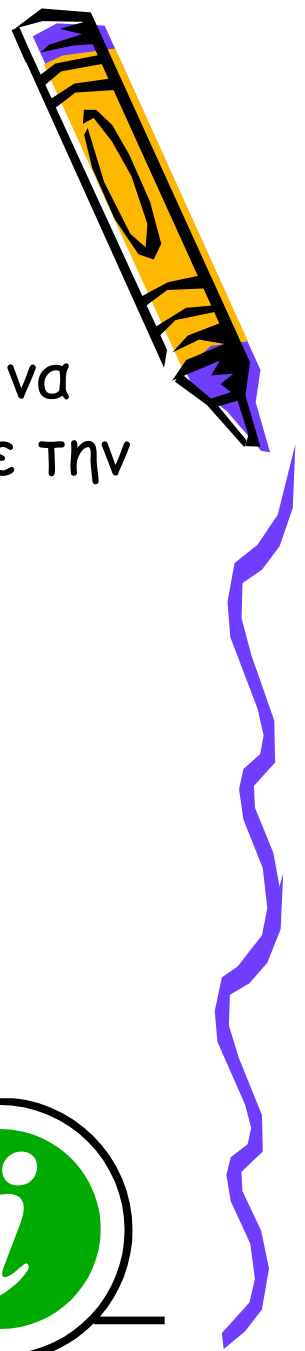
- Προστατεύουμε τον άρρωστο.
- Κάνουμε τεχνητή αναπνοή και θωρακικές συμπιέσεις (ΚΑΡΤΑ)



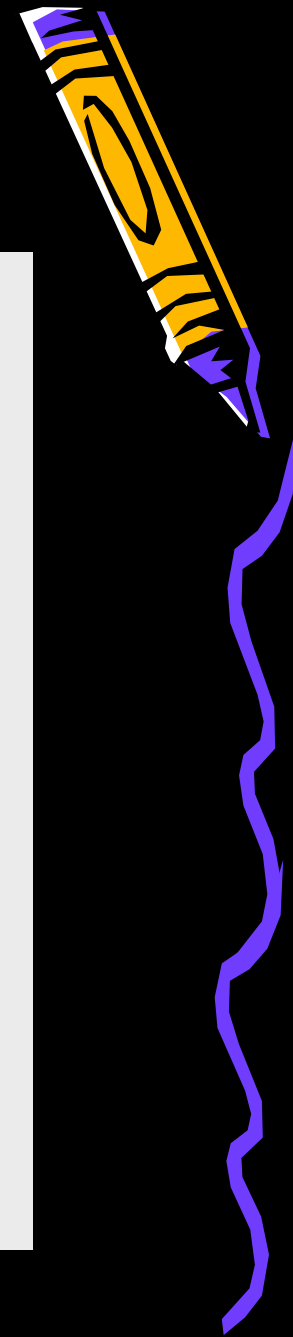
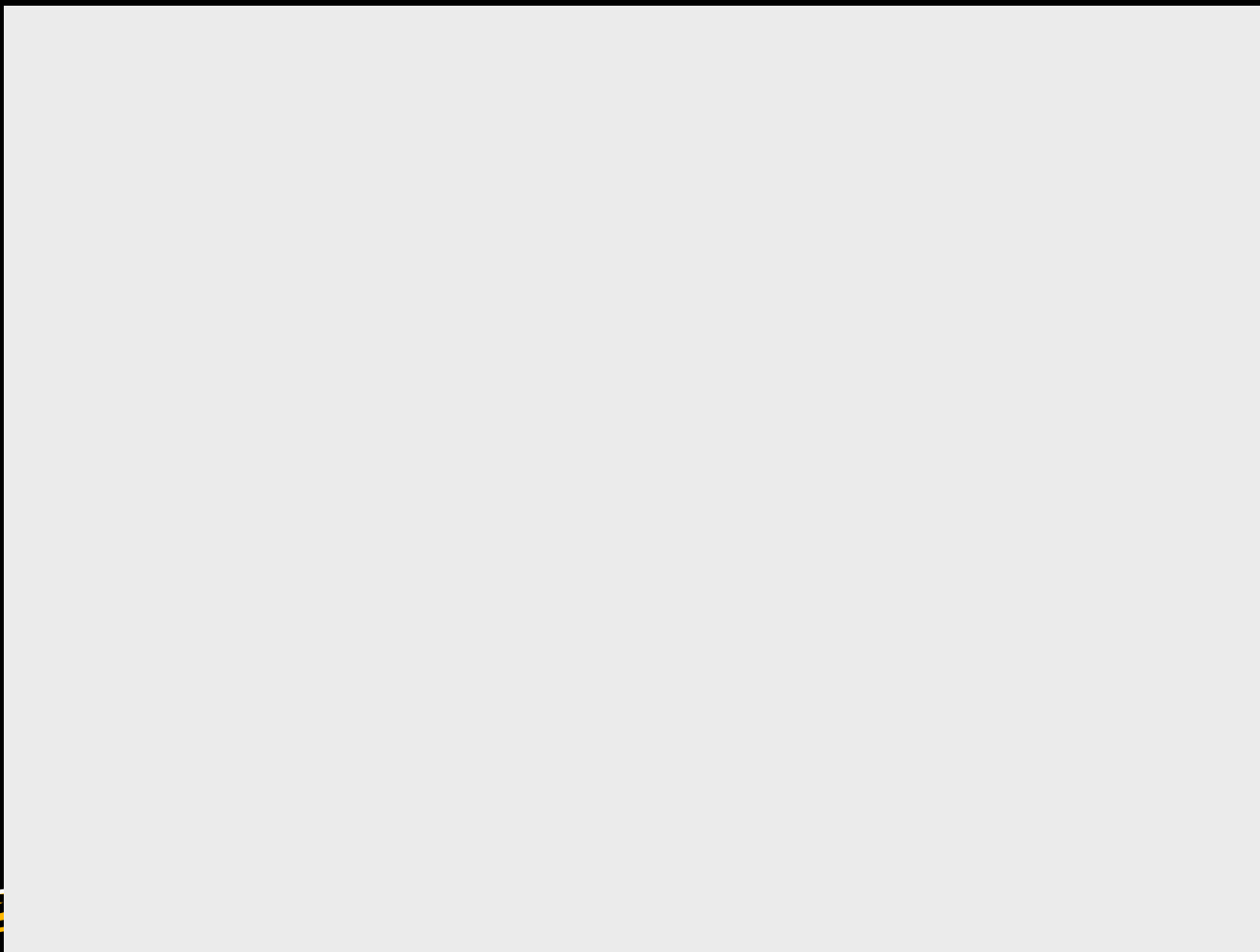
Ο κανόνας του A-B-C

Είναι ένας μνημοτεχνικός κανόνας που σκοπό έχει να μας υπενθυμίζει, σε στιγμές πανικού, τη σειρά με την οποία θα εφαρμόσουμε ΚΑΡΤΑ:

- ✓ A → airway → αεραγωγός
- ✓ B → breathing → αναπνοή
- ✓ C → circulation → κυκλοφορία



КАРТА



Περιποίηση θερμικού εγκαύματος



- ✓ Αφαιρούμε ρούχα, κοσμήματα από την περιοχή.
- ✓ Ξεπλένουμε την περιοχή με άφθονο δροσερό νερό ή με φυσιολογικό ορό.
- ✓ Καθαρίζουμε σαν τραύμα και καλύπτουμε με βαζελινούχο γάζα κ' αποστειρωμένες γάζες. Εναλλακτικά με κάποιο καθαρό πανί ή και σελοφάν φαγητού.
- ✓ Μεταφέρουμε το θύμα για περισσότερη φροντίδα.



Διάστρεμμα

- ✓ Τοποθετούμε το μέλος που έχει πάθει διάστρεμμα σε ανάρροπη θέση.
- ✓ Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα (πάγο, παγοκύστη)
- ✓ Εφαρμόζουμε ελαστικό επίδεσμο.
- ✓ Δεν επιτρέπουμε κινήσεις.

Κατάγματα

- ✓ Τα ανοιχτά κατάγματα καθαρίζονται στην περιοχή του τραύματος με ελαφριές κινήσεις.
- ✓ Αν το μέλος έχει πάρει αφύσικη θέση ή είναι γυρισμένο ασυνήθιστα δεν πρέπει να γίνεται προσπάθεια να έρθει στην κανονική του θέση.
- ✓ Το μέλος πρέπει να ακινητοποιείται στη θέση που βρίσκεται.
- ✓ Ακινητοποιούμε το μέλος.



Το κουτί Πρώτων Βοηθειών

ΕΡΓΑΛΕΙΑ

- ✓ 1 ψαλίδι.
- ✓ 2 ζευγάρια γαντιών μιας χρήσης.
- ✓ 1 λαβίδα ή ένα μεγάλο τσιμπιδάκι.
- ✓ 1 θερμόμετρο.
- ✓ 5-6 παραπάνες ασφαλείας.
- ✓ 1 μαχαίρι μυτερό.

ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ

- ✓ 1 φιάλη καθαρό (λευκό) οινόπνευμα.
- ✓ 1 φιάλη Betadine (250 ml).
- ✓ 1 φιάλη οξυζενέ.



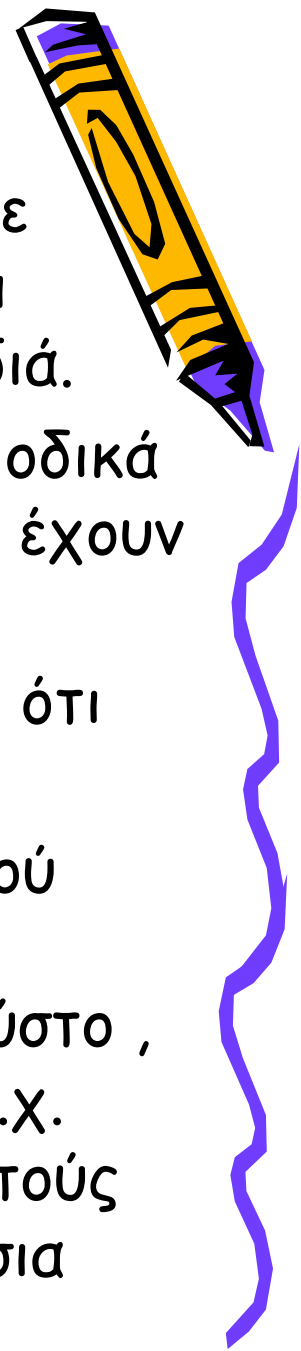
ΕΠΙΔΕΣΜΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

- ✓ 5-6 πακέτα μεσαίων και μεγάλων γαζών.
- ✓ 1 πακέτο βαμβάκι.
- ✓ Λευκοπλάστη.
- ✓ Ελαστικοί επίδεσμοι (και μεγάλου μεγέθους).
- ✓ Αυτοκόλλητα patch για μικροτραύματα (Hansaplast).
- ✓ Μεγάλοι τριγωνικοί επίδεσμοι (για κατάγματα).

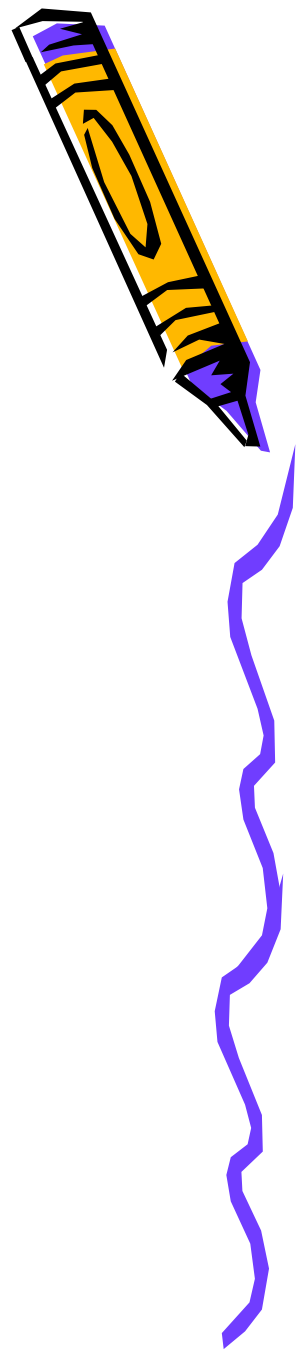


ΓΕΝΙΚΑ

- ✓ Το κουτί να είναι σε ασφαλές σημείο και μακριά από τα παιδιά.
- ✓ Να ελέγχουμε περιοδικά τα φάρμακα μήπως έχουν λήξει.
- ✓ Να αντικαθιστούμε ότι έλλειμμα έχουμε.
- ✓ Ο τύπος του κουτιού εξαρτάται από το προσωπικό μας γούστο , τις ανάγκες μας (π.χ. ειδικό κουτί για αυτούς που κάνουν θαλάσσια sports) κλπ.



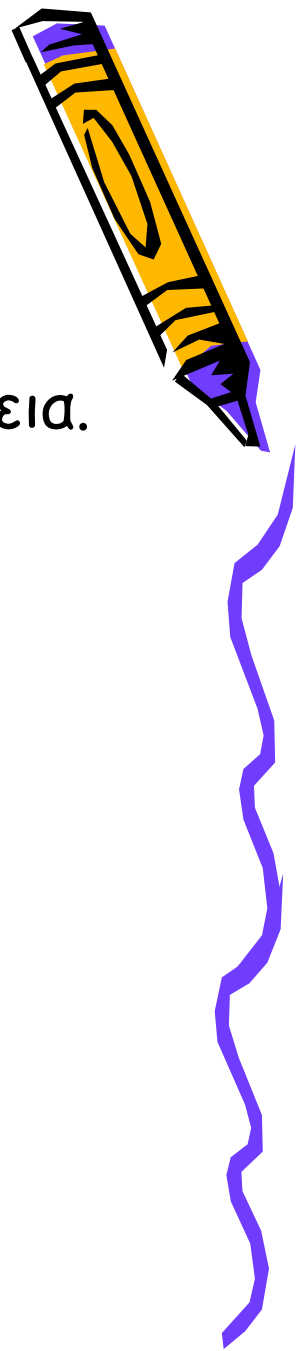
Καλώντας το 166



- ✓ Πείτε ποιος είστε
- ✓ Περιγράψτε την κατάσταση του θύματος
- ✓ Δώστε ακριβή διεύθυνση
- ✓ Μην κλείσετε πρώτοι το τηλέφωνο



Συμπερασματικά



- ✓ Εξασφαλίζω την δική μου ακεραιότητα κ' ασφάλεια.
- ✓ Ελέγχω ζωτικές λειτουργίες.
- ✓ Καλώ βοήθεια.
- ✓ Δίνω πρώτες Βοήθειες.

