

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

- το σύνολο της φροντίδας που παρέχεται σε κάποιον που τραυματίζεται ή αρρωσταίνει ξαφνικά, πριν φτάσει το ασθενοφόρο για την επείγουσα αντιμετώπιση απειλητικών, για την ζωή και την υγεία του, καταστάσεων, χρησιμοποιώντας όλα τα διαθέσιμα μέσα.

ΣΤΟΧΟΙ

- η διατήρηση της ζωής του θύματος
- η ανακούφιση του πόνου
- η ψυχολογική στήριξη και συμπαράσταση

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

- οι καρδιακές μαλάξεις
- η τεχνική αναπνοή
- η κάλυψη ανοιχτών πληγών
- η τοποθέτηση του πάσχοντα στην κατάλληλη θέση
- η προετοιμασία και η μεταφορά του πάσχοντος σε νοσηλευτικό ίδρυμα
- η προσφορά ηθικής συμπαράστασης

ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ

- περιποίηση τραυμάτων και αιμορραγιών σε διάφορα μέρη του σώματος, όπως στον θώρακα και την κοιλιά
- περιποίηση μολύνσεων και τσιμπημάτων από φίδι ή μέλισσες
- αντιμετώπιση αλλεργικών διαταραχών, τροφικών δηλητηριάσεων, λιποθυμιών και επιληψίας
- αντιμετώπιση εγκαυμάτων, διαστρεμμάτων καταγμάτων και τραυματισμών της λεκάνης και της σπονδυλικής στήλης
- αντιμετώπιση σοβαρών καρδιακών παθήσεων, όπως έμφραγμα, ανακοπή και διάσειση
- αφαίρεση ξένου σώματος, λόγω κατάποσης, σε βρέφη

Οι πρώτες βοήθειες στην εκπαίδευση

- Οι πρώτες βοήθειες μπορούν να αποβούν σωτήριες γι' αυτό είναι ανάγκη να τις γνωρίζουν όλοι
- Το σχολείο μπορεί να συμβάλλει στη εκμάθησή τους
- Η εκπαίδευση των μαθητών πρέπει να ξεκινά από νωρίς ώστε να αφομοιώνονται οι πρώτες βοήθειες
- Με αυτόν τον τρόπο θα παρέχονται σωστά

Το σχολείο είναι το κατάλληλο μέρος για την εκμάθηση των πρώτων βοηθειών

- Το σχολείο είναι κοινωνικός θεσμός στον οποίο συμμετέχουν όλοι ανεξαιρέτως
- Μέσα στο σχολικό περιβάλλον μπορεί να συμβούν ατυχήματα, γι' αυτό οι μαθητές πρέπει να είναι προετοιμασμένοι
- Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις πρώτες βοήθειες και για τον εαυτό τους
- Μαθαίνουν τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού

Έμμεσες συνέπειες της εκμάθησης πρώτων βοηθειών

- Αποτρέπεται η εμπλοκή των νέων σε καταστάσεις επιζήμιες για την υγεία τους (κατάχρηση αλκοόλ, ναρκωτικών ουσιών κτλ.)
- Διαμορφώνεται η προσωπικότητα και η ψυχοσύνθεση
- Οι αυριανοί ενήλικες μαθαίνουν να ενεργούν με αυτοπεποίθηση, ψυχραιμία, ετοιμότητα, αλληλεγγύη, θάρρος, σοβαρότητα, μεθοδικότητα και καθαρή σκέψη
- Μαθαίνουν να θέτουν προτεραιότητες

Η αναγκαιότητα των πρώτων βοηθειών. Οι λόγοι για τους οποίους πρέπει να τις γνωρίζουμε.

- Είναι αναγκαίο να τις γνωρίζουμε καθώς η παρέμβαση τους στην αντιμετώπιση ασθενειών μπορεί να αποτελέσει σωτηρία για τη ζωή ενός ανθρώπου.

- Εκεί όμως που οι πρώτες βοήθειες κατέχουν διακεκριμένη θέση είναι η αντιμετώπιση των ατυχημάτων. Υπολογίζεται ότι το 45% των ατόμων που έχουν πεθάνει από ατυχήματα θα μπορούσαν να είχαν διασωθεί και ότι το 25% των αναπήρων από ατυχήματα.

- Έχει διαπιστωθεί ότι οι τέσσερις βασικοί λόγοι που επιβάλλουν την εκπαίδευση του πληθυσμού και την οργάνωση του συστήματος πρώτων βοηθειών είναι:

1. Ηθικοί λόγοι: Ο ανθρώπινος πόνος δεν έπαψε ποτέ να αποτελεί μια σημαντική διάσταση της ζωής που παίρνει δραματικό μέγεθος στην οξεία του έμφαση. Η σωστή και κοινωνικά ενταγμένη τεχνική εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες είναι η μόνη που μπορεί να προσφέρει δικαιολογημένη ηθική καταξίωση στον αρωγό.

2. Νομικοί λόγοι: Η παροχή πρώτων βοηθειών είναι δεοντολογικά επιβεβλημένη. Η δεοντολογία αυτή παίρνει τη μορφή νομικής υποχρέωσης στην περίπτωση συγκεκριμένων ομάδων ή φορέων.

3. Κοινωνικοί λόγοι: Η επίδραση των κοινωνικών παραγόντων στη διαμόρφωση του επιδημιολογικού φάσματος της εποχής μας, επιβάλλει ανάλογα προσανατολισμένη προσέγγιση του προβλήματος των πρώτων βοηθειών στα πλαίσια ενός συστήματος αυτοφροντίδας έχει άμεσες επιπτώσεις επάνω στις διεργασίες κοινωνικοποίησης των ατόμων.

4. Οικονομικοί λόγοι: Η μείωση του υγειονομικού κόστους μπορεί να προέλθει από τη σωστή και οργανωμένη παροχή πρώτων βοηθειών.

Η ευθύνη και οι δεξιότητες του ατόμου που παρέχει τις πρώτες βοήθειες.

- Οι ευθύνες του διασώστη στις πρώτες βοήθειες είναι η επιδέξια αποδεκτών αρχών θεραπείας με τη χρησιμοποίηση των διαθέσιμων εκείνη τη στιγμή μέσων.

- Για την αντιμετώπιση ενός επείγοντος προβλήματος, η ευθύνη του επαγγελματία υγείας στη παροχή πρώτων βοήθειων είναι:

1. Να εκτιμηθεί η κατάσταση του πάσχοντα.
2. Να αναγνωρίσκει η νόσος ή η κάκωση από την οποία υπέφερε ο πάσχων.
3. Να εφαρμοστεί άμεση, σωστή και επαρκής θεραπεία έχοντας υπόψη ότι ο πάσχων μπορεί να έχει περισσότερες από μια κακώσεις.
4. Να μεταφερθεί χωρίς καθυστέρηση στο σπίτι, σε γιατρό ή σε νοσοκομείο. Αυτό εξαρτάται από την σοβαρότητα της κατάστασης του.

Οι δεξιότητες του διασώστη στις πρώτες βοήθειες.
Θα πρέπει να κατέχει και να εκπληρώνει τις
παρακάτω δεξιότητες:

1. Ικανότητα λήψης ακρίβους αλλά συντόμου ιστορικού.
2. Ικανότητα εφαρμογής βασικών και προηγμένων μέτρων διατήρησης της ζωής.
3. Γνώση όλων των ηλιακών ομάδων και των διαφόρων προβλημάτων υγείας τους.

4. Ικανότητα γρήγορης και σφαιρικής παρατήρησης και εκτίμησης και σωστής παρέμβασης.
5. Δεξιότητα στην εκτέλεση μιας μεγάλης ποικιλίας διαγνωστικών διαδικασιών με ένα γρήγορο τρόπο.
6. Ικανότητα καθορισμού προτεραιοτήτων.
7. Κατόχη γνώσεων που αφορούν τη φροντίδα υγείας και τη ικανότητα διδασκαλίας.
8. Ικανότητα και δεξιότητα στη χρησιμοποίηση τεχνικών παρέμβασης κρίσης.

Κράμπες

Εξήγηση και απαλλαγή από αυτές

Τι είναι

- Κράμπα ονομάζουμε τις ακούσιες και επώδυνες συσπάσεις των μυών

Τρόποι με τους οποίους προλαμβάνουμε τις κράμπες•

- Πίνουμε νερό.
- Δεν εκτιθόμαστε πολλές ώρες στον ήλιο.
- Κάνουμε προθέρμανση.
- Πριν τον ύπνο κάνουμε διατάσεις.

Λόγοι εμφάνισης των κραμπών

- Κακή κυκλοφορία αίματος.
- Έλλειψη ηλεκτρολυτών.
- Καταπόνεση μυών.
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.
- Αφυδάτωση.
- Εγκυμοσύνη.

Βαθύτερα αίτια

- Συμπτώματα κάποιας πάθησης.
- Λήψη ορισμένων φαρμάκων.

Τρόποι απαλλαγής από τις κραμπες

- Τεντώστε τα δάχτυλα του ποδιού.
- Ρίξτε το βάρος του σώματος στα δάχτυλα.
- Κάντε ελαφρύ μασάζ.
- Βάλετε μια θερμαντική κρέμα.
- Πιείτε λίγο δροσερό νερό ή ένα ισοτονικό ποτό.

Λιποθυμία

Τι είναι

- Ως λιποθυμία ορίζεται η απώλεια των αισθήσεων λόγω μειωμένης αιμάτωσης του εγκεφάλου.

Αίτια λιποθυμίας

- Απότομη λήψη νερού
- Δυνατός βήχας
- Αιφνίδια πτώση στην αρτηριακή πίεση
- Κάποια συγκεκριμένα φάρμακα
- Υπεραερισμός
- Υπερβολική χρήση αλκοόλ

Τρόποι αντιμετώπισης

- Ξάπλωμα του ασθενή σε ύπτια θέση
- Χαλάρωση σφιχτών ρούχων
- Τοποθέτηση ποδιών σε ψηλότερη θέση από το κεφάλι
- Φροντίδα για καλό αερισμό των χώρων
- Χορήγηση οξυγόνου

Συμπτώματα λιποθυμικής τάσης

- Αδυναμία
- Εφίδρωση
- Ωχρότητα προσώπου
- Ναυτία
- Ταχυκαρδία
- Ιδρώτας
- Ζαλάδα
- Εμετός

ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

ή επισταξη

Τι είναι ρινορραγία;

- Η ρινορραγία είναι η απώλεια αίματος από τον ιστό που επενδύει τη μύτη. Η αιμορραγία τυπικά συμβαίνει μόνο σε ένα ρουθούνι.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



- Οι ρινορραγίες είναι πολύ συνηθισμένες. Οι περισσότερες ρινορραγίες συμβαίνουν εξαιτίας μικρών ερεθισμών ή κρυολογήματος.
- Τείνουν να είναι συχνότερες σε ξηρό κλίμα και κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Γενικές Πληροφορίες (συνεχεια..)

- Οι περισσότερες ρινορραγίες συμβαίνουν στο πρόσθιο τμήμα του διαφράγματος.
- Το διάφραγμα περιέχει πολλά ευαίσθητα αγγεία, που μπορούν εύκολα να βλαφτούν.

Αίτια

- Αλλεργική ρινίτιδα
- Ενσφηνωμένο αντικείμενο στη μύτη
- Πολύ δυνατό φύσημα της μύτης
- Χημικά ερεθιστικά
- Πείραγμα της μύτης
- Υπερβολική χρήση αποσυμφορητικών ρινικών σπρέι
- Επαναλαμβανόμενο φτάρνισμα
- Χειρουργείο στο πρόσωπο ή τη μύτη
- Λήψη μεγάλης δόσης ασπιρίνης ή αντιπηκτικών φαρμάκων
- Πολύ κρύος ή πολύ ξηρός αέρας

Πρώτες Βοήθειες



- Με τον αντίχειρα, συλλαμβάνετε με δύναμη τα πτερύγια της μύτης και σκύβετε μπροστά για να αποφύγετε να καταπιείτε αίμα.
- Ζητάτε από ένα άτομο να σας φέρει πάγο.

(Συνεχεια...)

- Να αποφεύγετε να φυσάτε δυνατά τη μύτη σας.
- Παραμείνετε σε καθιστή θέση με ίσια πλάτη για να εμποδίσετε το αίμα να συσσωρευτεί στο πίσω μέρος του λαιμού σας.
- Αποφύγετε να ξαπλώσετε ανάσκελα.
- Αν η αιμορραγία δε σταματά, επαναλάβετε τα βήματα από την αρχή.

ΕΞΑΡΘΡΩΜΑ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Εξάρθρωση είναι μια σοβαρή κάκωση των αρθρώσεων

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Το εξάρθρωμα μια άρθρωσης έχει ως κύρια συμπτώματα τον οξύ πόνο ,την πλήρη αδυναμία κίνησης της άρθρωσης ακόμα και τη παραμόρφωση της.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΜΙΣΗ :

Η αντιμετώπιση των εξαρθρωμάτων συνίσταται στην άμεση ανάταξη που μπορεί να γίνει είτε κλειστά με τοπική ή γενική αναισθησία ,είτε εφόσον είναι απαραίτητο ανοικτά (χειρουργικά).



ΕΙΔΗ ΕΞΑΡΘΩΜΑΤΩΝ :

Τα εξάρθρωμα μπορεί να είναι κλειστά ή ανοικτά . Ένα εξάρθρωμα ονομάζεται ανοικτό όταν η εξάρθρωμένη άρθρωση επικοινωνεί με την εξωτερική επιφάνεια δέρματος λόγο ανοικτού τραύματος .Ενώ ένα εξάρθρωμα ονομάζεται κλειστό όταν δεν υπάρχει κάποιο ανοικτό τραύμα.

Κάποια είδη εξάρθρωμάτων είναι :

- Εξάρθρωμα αγκώνα
- Εξάρθρωμα ώμου
- Εξάρθρωμα ισχίου
- Εξάρθρωμα αστραγάλου κ.τ.λ.



Φυσιολογικός ώμος



Εξάρθρωμένος ώμος

Βαγγέλης Γαβρίλης.

ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ

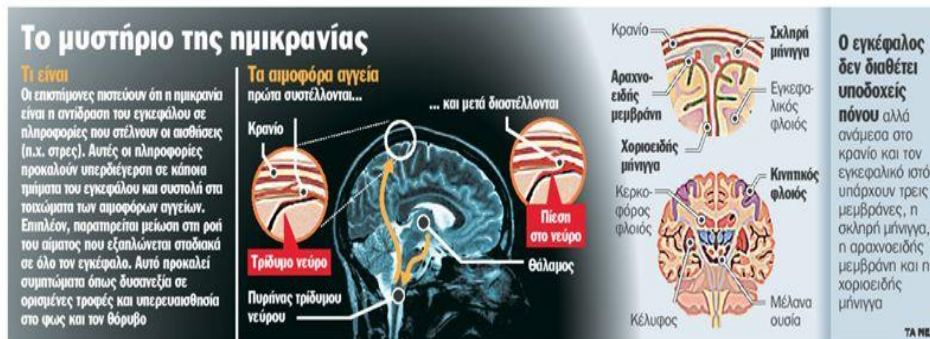
ΟΡΙΣΜΟΣ :

Είναι ο έντονος πονοκέφαλος στη μια πλευρά του κεφαλιού, ή σε ολόκληρο το κεφάλι ή από την μια πλευρά του κεφαλιού να εναλλάσσεται στην άλλη.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ :

Ένας καλός ιατρός θα πρέπει να βάση του ιστορικού του ασθενούς να χορηγήσει την κατάλληλη θεραπεία. Κάθε ασθενής αντιμετωπίζεται διαφορετικά, άλλοι καταφεύγουν στην ομοιοπαθητική, με τα ανάλογα φάρμακα, άλλοι στον βελονισμό όπου αυτός θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματικός, άλλοι στα βότανα και τη ρεφλεξολογία και τέλος στην χρήση αιθέριων ελαίων και την οζονοθεραπεία.

Θρασύβουλος Φατούρος.



ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ :

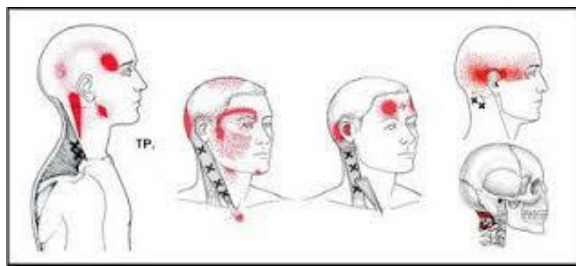
Ο πονοκέφαλος είναι το συχνότερο σύμπτωμα για το οποίο αναζητείται ιατρική συμβουλή . Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν υποδηλώνει την ύπαρξη κάποιας πάθησης ,ενώ άλλες φορές μπορεί να αποτελεί προοίμιο σοβαρότερων καταστάσεων .

ΦΥΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ :

1) Χαλάρωση : Ο πονοκέφαλος είναι συχνό σημάδι ότι ο οργανισμός χρειάζεται διάλλειμα ,πολλοί άνθρωποι δεν έχουν χρόνο για να ηρεμήσουν και γι' αυτό όταν αισθανόμαστε ότι εμφανίζεται ο πονοκέφαλος οι γιατροί συνιστούν να ξαπλώνουμε σε σκοτεινό και καλά αεριζόμενο δωμάτιο .

- 2) Να τρώμε συχνά γεύματα : ο Dr. Green συμβουλεύει οι ασθενείς με πονοκέφαλο να καταναλώνουν μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας παρά 3 μεγάλα, το πρωινό το γεύμα και το δείπνο.
Με αυτόν τον τρόπο, το σάκχαρο παραμένει πιο σταθερό και δεν νιώθει κάποιος αυτού του είδους τα θέματα.
- 3) Ζεστό μπάνιο : Αυτό που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του πονοκεφάλου είναι ένα ζεστό μπάνιο σε συνδυασμό με ένα φλιτζάνι καφέ και λίγο πρωινό.
- 4) Μασάζ: Οποιοδήποτε είδος μασάζ μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση ή να εμποδίσει τον πονοκέφαλο.
- 5) Βελονισμός : Σύμφωνα με παραδοσιακές κινέζικες τεχνικές , η πίεση σε ένα σημείο του χεριού μεταξύ του αντίχειρα και του δείκτη μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από τον πόνο του πονοκεφάλου.

Παναγιώτα Χαμπιλάι.



Διάστρεμμα

Διάστρεμμα είναι η κάκωση ή η ρήξη των συνδέσμων ή του αρθρικού θύλακα.

Υπάρχουν τριών ειδών διαστρέμματα :

- 1^{ου} βαθμού οι σύνδεσμοι έχουν διαταθεί και ο πόνος είναι μικρός.
- 2^{ου} βαθμού είναι η μερική ρήξη των συνδέσμων της ποδοκνημικής, το πρήξιμο και ο πόνος είναι μέτριας βαρύτητας.
- 3^{ου} βαθμού η ρήξη των συνδέσμων είναι πλήρης και υπάρχει έντονη αστάθεια, ενώ ο πόνος είναι έντονος το ίδιο και το πρήξιμο.



Η βαρύτητα του διαστρέμματος μετά την κάκωση μπορεί να μειωθεί με τα παρακάτω άμεσα μέτρα:

- Προστασία του ποδιού από νέο τραυματισμό με επίδεση αν είναι εφικτή ή ακινητοποίηση.
- Αποχή από έντονες δραστηριότητες.
- Παγοθεραπεία.
- Πίεση και περιτύλιξη του ποδιού με ελαστικό επίδεσμο.
- Ανύψωση του ποδιού πάνω από το επίπεδο της καρδιάς.



Πρόληψη και σωστό παπούτσι :

Μπορούμε να αποφύγουμε τα διαστρέμματα αλλά και τις θλάσεις, με τον σωστό τρόπο εκτέλεσης μιας άσκησης καθώς και των καθημερινών δραστηριοτήτων επιπλέον , ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την αποφυγή διαστρέμματος είναι η επιλογή του σωστού παπουτσιού το οποίο πρέπει να έχει σωστό μέγεθος, μήκος αλλά και πλάτος έτσι ώστε να μην πιέζει τα μετατόρσια . Μερικά από τα χειρότερα παπούτσια είναι: γόβες , σαγιονάρες , μυτερά παπούτσια , μπαλαρίνες κ.α

Δήμητρα Σάντα.

Πνιγμός από φαγητό

Τρόποι αντιμετώπισης πνιγμού:

Σε περίπτωση πνιγμού από φαγητό πείτε στο άτομο να βήξει επανειλημμένα. Σταθείτε δίπλα του και ελαφρώς πιο πίσω του βάλτε το ένα χέρι στο στήθος του και γείρτε τον προς τα εμπρός. Με την παλάμη του άλλου χεριού δώστε του 5 χτυπήματα ,εάν τα χτυπήματα στην πλάτη αποτύχουν και αναπνέει κάντε τα εξής:

- Σταθείτε πίσω και βάλτε τα χέρια πίσω από την μέση του.
- Γείρτε τον όσο το δυνατό περισσότερο προς τα εμπρός.
- Κάντε γροθιά το χέρι σας και βάλτε το στο πάνω μέρος της κοιλιάς του.
- Αγκαλιάστε με το άλλο χέρι την γροθιά σας και πιέστε δυνατά προς τα μέσα και πάνω.
- Επαναλάβετε α παραπάνω βήματα μέχρι να βγει το ξένο σώμα.
- Εάν το θύμα σε οποιαδήποτε στιγμή χάσει τις αισθήσεις του κάντε τεχνητή αναπνοή.
- Εάν μετά από κάποιες αναπνοές δεν ανασηκώνεται ο θώρακας η απόφραξη επιμένει και πρέπει να επαναλάβετε από την αρχή τους παραπάνω χειρισμούς.
- Τέλος, αν το θύμα αναπνέει αλλά με δυσκολία μεταφέρετε το αμέσως στο πλησιέστερο νοσοκομείο.

Πνιγμός σε βρέφη

Σε περίπτωση πνιγμού σε βρέφη από το γάλα τα πιάνουμε από τους αστραγάλους και τα γυρίζουμε ανάποδα βοηθώντας τα υγρά που βρίσκονται στην αναπνευστική οδό να κυλάνε προς τα έξω .

Εάν το μωρό πνίγεται με κάποιο αντικείμενο το ξαπλώνουμε με το πρόσωπο προς τα κάτω, πάνω στον βραχίονα μας, στηρίζοντας το κεφάλι και το λαιμό του με το ένα χέρι κρατώντας το κεφάλι πιο χαμηλά από ότι το σώμα του. Δίνουμε 5 μικρά χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες με την παλάμη μας.

Εάν δεν βγει το αντικείμενο ούτε με αυτόν τον τρόπο το γυρίζουμε ανάσκελα ώστε η πλάτη του να ακουμπάει στον βραχίονα μας. Κάνουμε 5 πιέσεις στο στήθος, εάν το αντικείμενο κοιτάζοντας το στόμα του βρέφους είναι ορατό το βγάζουμε με τα δάχτυλα.

Συνεχίστε τα χτυπήματα στο βρέφος έως ότου βγει και μπορέσει να αναπνεύσει. Αν χάσει τις αισθήσεις του, κάντε του τεχνητή αναπνοή εάν βήχει σημαίνει ότι αναπνέει, δώστε ελαφρά χτυπήματα στην πλάτη.

Σε μεγαλύτερα παιδιά μπορούμε να κάνουμε τον χειρισμό Heimlich τυλίγοντας τα χέρια γύρω από την μέση του ενώνοντας τις παλάμες μας πάνω από τον αφαλό πιέζοντας δυνατά το σώμα μας προς τα πάνω.

Δήμητρα Περδικάρη.