

الإسعافات الأولية

بملابسه عند منطقة الكتفين ثم سحبه. أما إذا كانت الإصابات في إحدى الأطراف بعيداً عن أى عضو آخر، فلا ضرر من تحريك المصاب بنفسه.

• التأكد من وجود أي إصابات أخرى، وإذا كان هناك نزف حول أو بالقرب من الكسر لا تحاول غسل الجرح أو لمسها، ضع قطعة من القماش النظيفة فوق الجرح ثم اربطه بضمادة.

• لا تحرك العظم أو المفصل المكسور، أما إذا كان إصبع اليد أو القدم هو الذي حدث به الإصابة ضع كمادات مثلجة فوقه وأرفعه أعلى من مستوى القلب. ثم ضع قطعة من القماش أو القطن بين الإصبع المصاب والإصبع السليم الذي يقع بجواره مع وضع شريط لاصق عليهما سوياً.

ثانياً: الحروق

حروق الدرجة الأولى : السطحية وهي التي تصيب الطبقة الخارجية للجلد وتكون مصحوبة بألم شديد في المنطقة المصابة وحولها , إحمرار وربما تورم وانتفاخ. مثل حروق السوائل الساخنة.



الإسعافات الأولية في حالة حروق الدرجة الأولى :

1. وضع الجزء المصاب تحت جريان الماء البارد أو غطسه في ماء بارد لمدة لا تقل عن عشر دقائق أو أكثر قد تمتد إلى 45 دقيقة .
2. انزع بلطف أي خواتم أو ساعات أو أحزمة أو أحذية أو أي ملابس ضيقة من المنطقة المصابة.

تتلخص الأهداف الأساسية للإسعاف الأولي بثلاثة نقاط هي:

1. المحافظة على الحياة.
2. وقف حدوث الأذى أو الضرر، كإبعاد المريض عن مصدر الأذى
3. تعزيز الشفاء من خلال توفير العلاج الأولي للإصابة.

أولاً: الكسور

علامات الكسر:

- ألم شديد في مكان الإصابة يزيد بالحركة.
- قصر أو تغير شكل الطرف المكسور.
- تورم في مكان الكسر.
- الجلد قد يكون سليماً (كسر مغلق) أو مقطوعاً (كسر مفتوح)
- تنميل في العضو الذي تعرض للكسر.
- الجلد مكان العضو المصاب اللون الأزرق (كأنها كدم).

الإسعاف:

- انزع أي ملابس فوق منطقة الكسر
- التأكد من العلامات الحيوية للمصاب: التنفس - النبض - ضربات القلب إذا وجدت خلل فيهم فعليك بالبدء علي الفور الإنعاش القلبي تدليك عضلة القلب و الرئة.
- ثبت الكسر على وضعه.
- فحص منطقة البطن عما إذا كان يوجد ورم أو تغير في لون الجلد.
- تقييم مدي مقدرة الشخص في استخدام العضو المصاب علي نحو طبيعي.
- يستخدم الثلج للحد من النزيف الداخلي والورم والآلام، يوضع لمدة 20 دقيقة أخرى إذا تطلب الأمر.
- عدم تحريك المصاب إطلاقاً تحسباً لوجود أي إصابات أخرى خطيرة، إلا إذا كان ذلك سيعرضه إلي خطر أكبر فيجب انتشاله من الخطر ، وعند ضرورة تحريكه يتبع الآتى : تثبيت رأس المصاب بين ذراعيك، الإمساك

ثالثاً: الإنعاش القلبي الرئوي

ان دماغ الإنسان وقلبه لا يستطيعان تحمل انقطاع الدم والاكسجين عنهما لأكثر من ستة دقائق حيث ان خلايا الدماغ والقلب تبدأ بالموت بعد مرور هذه الدقائق الستة. ان كل دقيقة تأخير في البدء بعملية اسعاف المصاب او محاولة الانعاش القلبي الرئوي له تقلل من فرص اعادة قلبه للعمل بما نسبته 10 بالمئة اي انه بمرور 10 دقائق دون البدء بالاسعاف تصبح فرصة المصاب في البقاء على قيد الحياة ضئيلة جدا ان لم تكن معدومة.

تتجلى اهمية انعاش القلب والرئتين في انها تزود القلب والدماغ بالدم و الاكسجين لزيادة فرص بقاء المصاب على قيد الحياة. يتم لاستعادة الدورة الدموية وعملية التنفس لدى المصابين، وذلك عبر اتخاذ الخطوات التالية:

- إمالة رأس المصاب إلى الخلف حتى يبرز الذقن وفي حالة انسداد مجرى التنفس فيجب فتحه بإزالة اي اجسام غريبة بالاصابع والضرب على الظهر بين الكتفين.
- فحص استجابة المصاب: يجدر محاولة الحصول على إجابة شفوية بطرح أسئلة أو هز بلطف على كتف المصاب.

• فتح مجرى التنفس بإمالة الرأس إلى الخلف ورفع الذقن لفتح مجرى التنفس وأزل أي انسداد واضح.

- فحص التنفس (انظر، اسمع، حس) لمدة خمس ثواني، يتم الفحص لرؤية إذا كان هناك تنفس أو التنفس كافي أم لا.

وذلك بالطرق التالية:

- التحقق بالنظر لملاحظة ارتفاع وهبوط الصدر.
- التحقق بالسمع وذلك بوضع أذنك على مقربة من فم وأنف المصاب.
- التحقق بالحس بحيث تشعر بزفير المصاب على خدك
- يتم التنفس الصناعي باخذ المنقذ نفس عميق ثم يضع فمه على فم المصاب أو أنفه ويعطيه اربعة انفاس سريعة بدون تسريب. وتكرار العملية حتى ينتظم التنفس.
- فحص النبض الشرياني لدى المصاب وتحديد ما إذا كان موجوداً أم لا.
- في حال عدم وجود تنفس يتم المباشرة بعمل إنعاش قلبي رئوي.

حروق من الدرجة الثانية: تمتد عبر كل الطبقة الخارجية وصولاً إلى طبقة الجلد الداخلية. ويتميز هذا النوع بالتورم، إفراز السوائل، الألم الشديد لأن الأوعية الدموية في طبقة الأدمة أصيبت بالتلف.



الإسعافات الأولية في حالة حروق الدرجة الثانية :

1. أغمر المساحة المحروقة بالماء البارد أو ضع فوطة باردة أو رطبة لتخفيف الألم.
2. انزع بلطف أية خواتم أو ساعات أو أحزمة أو أحذية أو أي ملابس ضيقة من المنطقة المصابة.
3. غط الحرق بضمادة جافة معقمة غير لاصقة أو بفوطة نظيفة.
4. اجعل المصاب يشرب أكبر قدر من الماء من دون أن يشعر بالغثيان.

حروق من الدرجة الثالثة: هي حروق تتغلغل في كل طبقات الجلد وصولاً إلى الدهن والعضلات.



الأعراض:

1. يبدأ الجلد مشمعاً أو رمادياً وأحياناً مفحم.
 2. لا يشعر المصاب بأي ألم في المكان لأن أطراف الأعصاب تلفت وتدمرت.
 3. قد يحدث تلف تنفسي نتيجة استنشاق الحرارة أو مواد الاحتراق، أو نتيجة الاحتراق بلهب أثناء التواجد في مكان مغلق فيحدث تقلص المجرى الهوائي أو سده تماماً فيعجز الهواء عن الوصول إلى الرئتين.
- الإسعافات الأولية في حالة حروق الدرجة الثالثة:
- غط الحرق بضمادة جافة معقمة غير لاصقة أو بفوطة نظيفة. ثم أطلب المساعدة الطبية فوراً.

- بعد توقف النزف اربط الضمادة على الجرح بواسطة عصابة الربط.
- اذا كان المصاب قد نزف لفترة طويلة فيجب استدعاء سيارة الاسعاف. سيقوم طاقم الاسعاف باعطاء الاوكسجين للمصاب كما ان لدى هذا الطاقم أساليب اخرى لوقف النزف اذا فشلت محاولات وقف النزف بالضغط المباشر.

خامسا: التسمم الغذائي:

- الاعراض التقليدية:

الغثيان، التقيؤ، الإسهال، تقلصات في المعدة والأمعاء.

- الاعراض المصاحبة الخطيرة:

- الحمى وظهور الدم في البراز.

خطورة التسمم الغذائي:

تكمن خطورة التسمم في الحالات التالية:

- عدم زوال الاعراض التقليدية خلال أقل من ثلاث أيام.
- ظهور الأعراض الخطيرة (الحمى و ظهور الدم في البراز).
- التسمم لدى الأطفال وكبار السن والحوامل.

الاسعافات الاولية لإسعاف المصاب بالتسمم الغذائي:

- محاولة معرفة سبب الذي أدى للتسمم من خلال التفكير في الطعام الذي تم أكله في 4 إلى 24 ساعة الماضية
- تخفيف أعراض التسمم الغذائي: يؤدي الاسهال والتقيؤ إلى فقدان السوائل في الجسم وكذلك التعب لذلك يجب:
- تناول بعض المأكولات كالموز، التفاح والارز الابيض المسلوق.
- شرب الكثير من السوائل لتجنب الجفاف خصوصا الماء وسوائل اخرى كالشاي وعصير الليمون.
- الهدوء والراحة خاصة وأن المصاب يحس بالضعف والتعب.
- تجنب الأدوية إلا ان وصفها الطبيب.
- الاتصال بسيارة الاسعاف أو التوجه لأقرب مستشفى.

- يتم مباشرة عملية الإنعاش بممارسة التدليك القلبي عبر الضغط براحة اليد على عظم القص بمعدل ضغطة كل ثانية ل30 ضغطة متتالية وذلك لمساعدة القلب على الضخ، ثم المباشرة بالتنفس الصناعي.

- يعطى المصاب نفسي إنقاذ فعالين كل نفس 1.5 ثانية أو حتى يرتفع الصدر بشكل كافٍ.
- يتم فحص دوران الدم لمدة لا تزيد على عشرة ثواني بعد كل جولة من التدليك القلبي والتنفس الصناعي.
- يتم تكرار العملية حتى يعود النبض والتنفس أو تصل سيارة الإسعاف أو تتعب أو تظهر علامات الوفاة مثل التخشب الرمي وبرودة الجسم وثبات توسع بؤبؤ العين



رابعا: حالات النزيف

- اذا كانت لديك قفازات لاتكس (بلاستيكية) ضعها على يديك فهي تقيك خطر العدوى بالبكتيريا والفيروسات التي تتواجد أحيانا في دم المصاب.
- ضع المصاب في وضع استلقاء على الارض للحيلولة دون فقدانه للوعي.
- حاول ايجاد مادة ماصة وغير قابلة للالتصاق بالجروح لتضميد الجرح النازف للمصاب.
- اجعل الجزء المصاب أعلى من مستوى الجسم اذا كان ذلك ممكنا.
- ضع قطعة سميكة من القماش فوق الضمادة على الجرح واضغط بثبات على منطقة الجرح الى حين توقف النزف، و يستغرق وقف النزف عادة أقل من خمس (5) دقائق.
- اذا اصبحت الضمادة مشبعة بالدم تأكد من انك تجعل الضغط مباشرة على الجرح النازف. أضف المزيد من القماش فوق القماش الذي كنت قد وضعتة أصلا واضغط على الجرح بقوة أكبر.