

الاسعافات الأولية



د. فارس عبدالرحمن

أخصائي أمراض الأذن و الأنف والحنجرة والرأس والعنق وجراحاتها

الاسعافات الأولية

د. فارس .

عدم نقل المصاب من مكانة اذا كان هناك احتمال وجود كسور في العمود الفقري او القفص الصدري الا في حالة ابعاده عن الخطر بواسطة حمالة
طلب المساعدة الطبية العاجلة واخلاء الإصابات من مكان الخطر. البدء بإسعاف الحالات الأشد خطراً كتوقف التنفس او النزف. الاستمرار في المعالجة و الإسعاف حتى وصول الطبيب او إيصال الحالة .

معلومات عامة

متوسط عدد دقات القلب للبالغين من 70 - 80 وتزداد عند الأطفال والرياضيين
متوسط عدد مرات التنفس في الجسم السليم من 18-20 مرة/دقيقة
الضغط المثالي للإنسان من 100/70 الى 120/80
نسبة السكر الدم الطبيعي من 70 إلى 110 مللتر وفي البول صفر
نسبة الكوليسترول الدهون 140 الى 220 ملغم/100 مللتر .

ويجب معرفة ان هناك ثلاثة أعضاء في الجسم مهمة جداً للحياة ، وهي:
- الرئتان اللتان تغذيان الدم بمادة الأوكسجين .
- القلب الذي يبعث الدم النقي نحو الجسم كله.
- الدماغ الذي يعاني سريعاً من النقص في الأوكسجين .

طلب المساعدة:

تذكر انك لست طبيب وانك تحتاج الى مساعدة ، ولكي تحصل على أي مساعدة طبية يجب الاتصال بالإسعاف سريعاً
بقدر الامكان واذا كنت تسعف المصاب فاطلب من احد المشاهدين الاتصال بالإسعاف.
الأشياء المهمة التي يجب ذكرها عند الاتصال بالإسعاف وهي:
العنوان بالتحديد ومعالمة.

اسم المتصل.

ماذا حدث.

رقم التلفون الذي تتصل منه.

ماذا تفعل في حادث طريق:

توقف لتقدم أي مساعدة.
أبقى آمناً هادئ. قيم الحالة، ما هي الاخطار؟ مع تأكدك انك تبقى آمناً – ابتعد عن الطريق واذا احتجت اي مساعدة أوقف أي سيارة قادمة بالإشارة لها من على الرصيف.
اذا كنت في سيارة وصادفت حادثاً-توقف واطفاً محرك السيارة قبل ان تخرج منها، واستعمل مثلث الخطر واطلب المساعدة.

افحص الطريق الهوائي للمصاب .

اختبر الاستجابة بالتحدث معه فان لم يوجد أي استجابة اطلب المساعدة.
افحص مجرى الهواء وضع يدك على جبينه وميل رأسه للخلف برفق.
قم بإزالة أي شيء في فمه مثل طاقم الاسنان .

وُجب على كل واحد منا الاحتفاظ بصيدلية صغيرة للإسعافات الأولية في المنزل أو في السيارة أو مكان العمل فلا أحد يدري متى سيقع الخطر كما أن معرفة الإسعافات الأولية ضرورة لكل شخص فقد تكون الفاصل بين الحياة والموت .
قبل الشروع في عملية الإنقاذ على المسعف القيام بالخطوات التالية:

د. فارس عبد الرحمن

طلب المساعدة الطبية العاجلة وإخلاء الإصابات من مكان الخطر .
 البدء بإسعاف الحالات الأشد خطراً كتوقف التنفس أو النزف إلا بالحوادث الكبيرة (وجود عدد كبير من المصابين).
 الاستمرار في المعاينة والإسعاف حتى وصول الطبيب أو إيصال الحالة للمستشفى .
 عدم نقل المصاب من مكانة إذا كان هناك احتمال وجود كسور في العمود الفقري أو القفص الصدري إلا في حالة إبعاده عن
 الخطر وبحيث يوضع على حمالة.

الاختناق والصدمة

الاختناق:

تأكد من أنك أنت و المصاب غير معرضين لأي خطر.

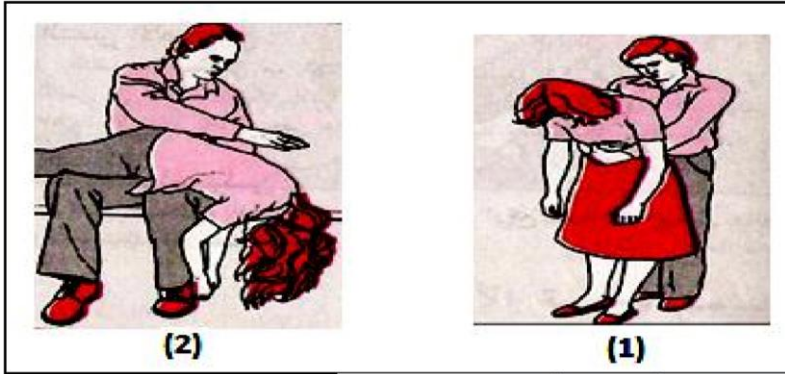
حاول التحدث مع المصاب.

اطلب المساعدة.

افتح مجرى الهواء إذا كان المصاب فاقد الوعي تخلص من الأجسام الغريبة في الفم و البلعوم وأزل الملابس الضاغطة بكل سرعة. ، فإذا كان المختنق بالغا أمسكه من الخلف بيديك الالنتين مشتبكتين، ثم أرفعه إلى أعلى بعنف لكي تنضغط الرئتان فيخرج ما فيهما من هواء. هذه هي عملية همليش والمراد منها إزاحة وطرده الشيء الذي منع خروج الهواء ودخوله. وقد تضطر إلى إسعافه أيضاً بالتنفس الاصطناعي.

د. فارس عبد الرحمن

أ- عملية هيمليش : اشبك يداً



بيد وارفع المصاب إلى أعلى بقوة . (١)

ب- ضعه على ركبتيك برأس منخفض وأضرب بين عظم الكتفين للصغير. (٢)

٥- فحص التنفس (لاحظ،

اسمع، حس) إذا كان المصاب يتنفس ضعه في وضعية الاسترداد.

٦- إذا لم يكن يتنفس ابدأ عملية التنفس الصناعي (من الفم إلى الفم):



التنفس الصناعي

التأكد من التنفس والنبض

تأكد من التنفس : بوضع يدك على صدر المصاب وأمام الفم والأنف .

تحقق من وجود النبض : أقوى

نبض تجده في الرقبة بين القصبة الهوائية وزوايا الحنك، أما نبض الرسغ فمن العسير الاهتمام إليه .



- في حالة وقوع حادث لشخص ما، تأكد مما إذا كان يعاني من كسور أم لا، وفي حال تأكدك من

د. فارس عبد الرحمن
وقوع الكسر.



يجب رفع الساق لأعلى

- في حالة عدم وجود كسور، وضع المريض في وضعة الاسترداد هذه وضعية فاقد الوعي فهو فيها يستطيع أن يتنفس بسهولة، عن طريق:

لف الوجه إلى جانب وثنى الذراع والرجل بالاتجاه نفسه، أما الذراع الثانية والرجل الثانية فتبقى في وضع مستقيم ثم جس النبض والتأكد من التنفس فكل دقيقة .

- الشخص الواعي يفيق من شعور الإغماء بإضجاعه على ظهره ويرفع ساقه على شيء ما كصندوق مثلاً . شجعه على الكلام حتى يستبقى وعيه .
- يجب التأكد من أن المصاب يتنفس، وأن مسلك الهواء خال .
- يجب التأكد من النبض، وإذا كان النبض متوقفاً، فيجب اللجوء إلى الإسعاف عن طريق التنفس الاصطناعي والتدليك القلبي واستمر إلى أن يستأنف القلب خفقه ويعود التنفس الطبيعي .
- الشريان السباتي في العنق، يعطى صورة واضحة عن خفقة القلب واستمرارها، ولكن تحسس النبض يكاد يكون متعذراً في رشح شخص مصاب، أما لون وملمس جلد المصاب، فهما إشارة ثانية عن توقف القلب حيث يميل لون الجلد إلى الرمادي وتنتابه برودة، أما الشفتان فيبهت لونهما، وإذا توقف القلب فُحْتَاج إلى تدليك فوري .



إزالة ما في مجرى الهواء

في حالة انسداد مجرى التنفس للشخص المصاب، فيجب إزالة الشيء الذي يعيق التنفس من الفم بإمالة الرأس إلى ناحية وإبقاء الفم مفتوحاً بالإبهام، استعن باليد الأخرى لإزالة ما يمكن أن يوجد بالفم من أسنان صناعية، أو لعبة من لعب الأطفال الصغيرة وما إلى ذلك مما يمكن أن يسد البلعوم .

8- نظف مجرى الهواء : مما قد يعرقل مساره، ثم ضع

المصاب على ظهره .

أضجع المصاب على ظهره على الأرض : لإجراء التدليك القلبي وإعادة التنفس اليه من الفم للفم . أرخ كل ما هو مشدود من ثياب حول العنق ك ربطة العنق , أزرار القميص



إضجاع المصاب على ظهره

(2)



كيفية إزالة ما يعرقل مجرى الهواء

(1)

د.فارس عبد الرحمن

القلب يوجد وإلى يسار صدر المصاب و إلى الأسفل.

إذا كان الفم مصاباً بضرر نظف الأنف، للتمكن من إجراء التنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم، وإن استحال هذا فأتبع أسلوب سلفستر أو هولغرلسن .

أسلوب هولغرلسن :

يجب أن ينكفئ المصاب على وجهه. اركع بمحاذاة الرأس وانحن واضعاً يديك على عظم الكتفين .

اضبط بقوة ليخرج الهواء من رئتيه .

هذه إلى الوراء وامسك بمرفقيه، ارفعهما عن الأرض .

ارفع مرفقي المصاب كي يتسع الصدر فيمتص الهواء .

وكرر العملية باستمرار بعد كل خمس ثوانٍ



٢. أسلوب سلفستر :

هذا الأسلوب يستخدم والمصاب مستلقي على ظهره. وهو يعطي التنفس ويُعطى التدليك في الوقت نفسه ،اضغط بقوة على القلب مرة كل ثانية ، مع رفع الذراعين للأعلى، ويُمكن أن يقوم شخص واحد بتدليك القلب والتنفس الصناعي في ذات الوقت .

اركع قرب رأس المصاب ، أمسك بالمعصمين واضغط القفص الصدري .

ارفع اليدين إلى أعلى، وابسطهما نزولاً إلى جنبه .

هذا يوسع الصدر ويمتص الهواء إلى الداخل، كرر العملية كل خمس ثوانٍ .

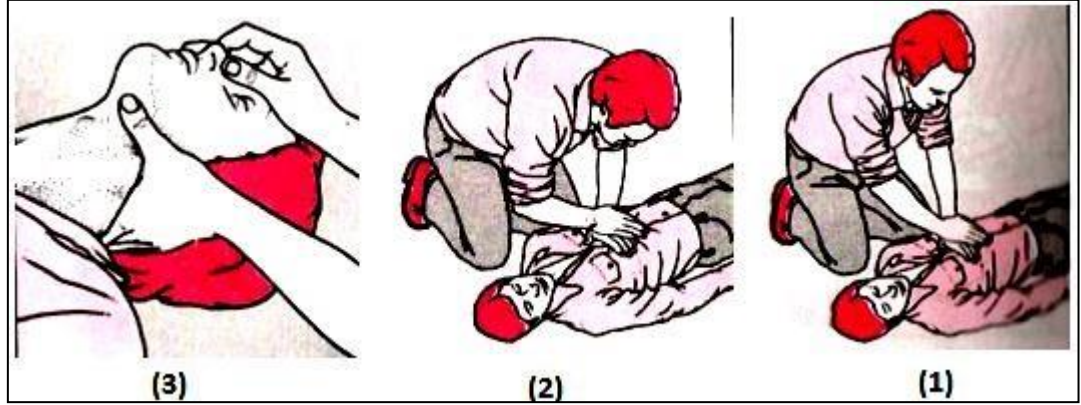


إذا توقف لقلب فإن ثلاث ضغوطات قوية على الصدر قد يعيد إليها النبض، وإلا فيجب أن يتكرر الضغط إلى أن يسترد القلب خفقانه أو ريثما تصل المساعدة الطبية، اركع عند كتف المصاب اليسرى واضغط الصدر فوق المنطقة المحيطة بالقلب .

تدليك القلب:

تدليك القلب : اركع قرب كتف المصاب اليسرى، ضع يَدك فوق يد لتلمس أصابعك أسفل عظمة الصدر اضغط بالتساوي وبقوة كل يدك فوق منطقة القلب .

اضغط بانتظام على القلب بضغطة مرة في الثانية إلى أن يستعد خفقته.
اثن يدك قليلاً وأنت تنحني :بذلك الوضع ينضغط الصدر حوالي بوصتين، أما للصغار فخفف من الضغط.
لقلب الطفل يكفي أن تضغط بإصبعين بمعدل مئة ضربة في الدقيقة.



استعد بالتنفس الاصطناعي من الفم للفم، وذلك برفع رقبة المصاب والميل برأسه إلى الوراء وقرص الأنف.
يجب الضغط على القلب بانتظام

- لانحناء مع ثني اليد
- يجب الضغط برفق على قلب الطفل
- رفع رقبة المصاب للتنفس الصناعي

رد الحياة بالتنفس في الفم

- استنشق نفساً عميقاً :أحط فم المصاب أنفه بفمك، انفخ بانتظام في رثتيه .
- أحط فم وأنف المصاب بفمك كما في الشكل

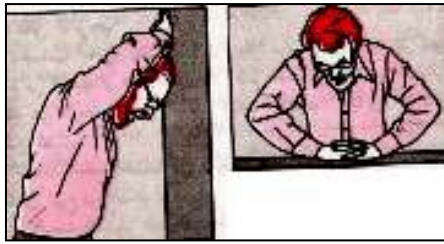
- راقب الصدر وهو يهبط عندما تستنشق
- نفساً عميقاً آخر، إن لم تنجح المحاولة تأكد من خلو القصبة الهوائية من أي شيء.

النوبة القلبية الرئوية



إن توقف القلب فإن التنفس توقف أيضاً في هذه الحالة ادمج التدليك القلبي بالتنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم. حيث تجثو قرب كتف المصاب اليسرى للقيام بالتدليك بمعدل ضغطة كل ثانية، ويجثو شخص آخر قرب كتفه اليمنى ليتنفس في فمه، ويجب أن تملأ الصدر بالهواء مرة كل خمس ثوانٍ .

نوبات الربو



- إذا انتابت النوبة شخصاً داخل المنزل، فيجب أن يجلس المصاب على كرسي يديه مشبكتين على مائدة، لأن هذا الوضع يحرك عضلات الصدر والساعد ويسهل التنفس .
- حاول أن تبقي الظهر في شكل مستقيم، وإذا وقع الحادث خارج المنزل يستطيع المصاب أن يستعمل السياج أو الباب أو كتف صديق على أن يسند رأسه إلى ذراعيه .
- قد يوجد في جيب المصاب أقراص أو دواء للاستنشاق يعرف هو طريقة استعمالها، وإن لم تتحسن الأعراض في خلال خمس دقائق اطلب الطبيب أو انقل المريض إلى المستشفى .

مشاكل التنفس

- عالج ضيق التنفس كنوبة من نوبات الربو بالجلوس في وضع مريح.
- يوضع المصاب وضعية الاستشفاء بحيث يكون على جنبه وفمه باتجاه الأسفل حتى لا يسمح للقيء بالتراكم في فمه و الطرق التنفسية، ويسحب لسانه للأمام حتى لا يغلق الحلق. يمنع إعطاء المصاب فاقد الوعي أي شيء عن طريق الفم.
- إذا كانت النوبة شديدة مستمرة لساعات فاطلب الطبيب أو انقل المريض إلى المستشفى .

الصدمة:

أعراض الصدمة تتراوح بين صفرة تعلق الجلد، وقلق، واضطراب، وتسارع النبض، وتنفس سريع. وهذه الأعراض سببها رد فعل الجسم لحادث ما، أو لنوبة قلبية، أو لنزف أو الحرق، أو لتعرض طويل للبرد، أو قد يكون سببها الخوف. المصاب بالصدمة يجب أن يضطجع كي يتدفق الدم إلى الدماغ . ويجب أن يوضع عليه غطاء أو أكثر ليسترده ما فقده جسمه من حرارة. ولكن لا تعطه أي شراب حار حتى لا تتسع الأوردة السطحية بما تأخذه من دم الأعضاء الحيوية . قد يغييب الشخص عن الوعي من وقت لوقت، لهذا يجدر بك أن تستمر في محادثته، ومراقبة نبضه بالجس وتنفسه بالوسائل المعروفة. أبقيه مضطجعاً بهدوء وسكون، واتصل بطبيب أو بسيارة الإسعاف . لا تفارقه قبل أن يتخلص نهائياً من الصدمة، لأن كل مصاب بصدمة يجب أن يوضع تحت المراقبة الواعية لمدة ساعة على الأقل .



إسعاف الجروح

إن الغرض الأساسي في إسعافات الجروح هو إيقاف النزيف وحماية الجرح من التلوث ويتم ذلك بالضغط المباشر على الجرح بقطعة قماش نظيفة ومعقمة. ولا يجب ربط أي حبال على العضو المجرع بهدف إيقاف النزف لأنه يسبب قطعاً كاملاً للدورة الدموية مما يسبب مضاعفات أكبر يجب الحرص على تعقيم الجرح وتحديد إذا ما كان مسبب الجرح ملوث أم نظيفاً والحرص على أخذ حقنة مضاد الكزاز في حال كان الجرح أو المسبب له ملوث.

كيف يمكننا تنظيف الجرح ؟

في حالة الإصابة بجرح نتيجة آلة حادة أو كشط نتيجة الاحتكاك بسطح خشن

فإن أفضل طريقة لتنظيفه هي وضعه تحت صنوبر الماء الجاري وفضل أن يكون الماء بارداً. ومن ثم يمكننا استخدام الصابون ومنشفة ناعمة لتنظيف الجلد حول الجرح مع مراعاة المحافظة على بقاء الصابون بعيداً عن الجرح لأنه قد يتسبب في تهيجه. من الأفضل استخدام الملقط بعد تنظيفه بمادة معقمة كالكحول لازالة أي أوساخ لاتزال عالقة بالجرح حتى بعد الغسيل.



قد يعتقد البعض أن استخدام مواد التطهير المختلفة مثل اليود أو بيروكسيد الهيدروجين هو الحل الأفضل لتنظيف الجروح لكنها قد تكون سببا في تهيجها والتهابها في بعض الأحيان .

كيف أتصرف في حالات النزيف ؟

قد يستغرب البعض أن النزيف بنفسه يعمل على تنظيف الجروح، و معظم الجروح الصغيرة تتوقف عن النزف في فترة قصيرة أما بالنسبة لجروح الرأس والوجه والفم فإنها تحتاج إلى وقت أطول ليتوقف النزف نظرا لأنها مناطق غنية بالشعيرات الدموية.



لإيقاف النزف نحتاج إلى الضغط بلطف على مكانه بقطعة قماش نظيفة أو شاش وإذا تشبع

الشاش بالدم فاننا نضغط المزيد منه ولا نقوم بإزالته من مكانه ونستمر في الضغط لمدة تتراوح 20-30

دقيقة.

إذا كان الجرح في الذراع أو الساق فإن رفع العضو المصاب إلى مستوى أعلى من مستوى القلب يساعد على إبطاء تدفق الدم إلى المنطقة المصابة.

للجرح الصغير: اضغط بأصابعك لوقف التدفق .

للجرح الكبير : استخدم قطعة قماش نظيفة واضغط بقوة حتى يتوقف النزف

هل أحتاج إلى استخدام ضماد ؟



غط الجرح بضمادة أو شاش للمحافظة عليه

- إن ترك الجرح مكشوفاً فذلك يساعده كي يبقى جافاً ويتعافى بسرعة ولكن إن كان الجرح في مكان من السهل أن يتلوث كاليد أو مكان يكون فيه مغطى بقطعة ملابس كالركبة مثلاً فإن من الأفضل تغطية الجرح باستخدام ضمادة طبية أو شاش معقم و شريط لاصق.
- يجب أن يتم تغير الضمادة يومياً للمحافظة على الجرح جافاً ونظيفاً.
- بعض الجروح والتي تغطي مناطق واسعة من الجسم تحتاج إلى أن تبقى رطبة و نظيفة مما يساعد على التقليل من تكون الندب مكان الجرح.

هل يمكنني استخدام مرهم المضاد الحيوي ؟

- تساعد مرهم المضادات الحيوية في عملية شفاء الجروح عن طريق منع التهابها وتلوثها والمحافظة عليها نظيفة ورطبة.
- معظم الجروح الصغيرة ستتعاوى دون الحاجة إلى استخدام هذه المرهم ولكنها - أي المرهم - ستساعد في عملية غلق الجرح وتقليل تكون الندب.
- في حالة تكون قشرة أو تجلط من الدم على الجرح فمن الأفضل تركها وعدم العبث بها لأنها وسيلة تستخدمها الجسم لربط طرفي الجرح المفتوح مع بعضهما البعض و لحماية الجرح من التلوث.

نزف الأنف



التعامل مع نزف الأنف

- إذا نزف الأنف اجلس برأسك منحنٍ إلى الأمام على وعاء حتى ينزل الدم فيها وتنفس من فمك .
- اضغط بقوة على كلا جانبي الأنف من أسفله لمدة لا تقل عن عشر دقائق. فإن لم يتوقف النزف اضغط على ظهرك، ويستحسن وضع كيس من الثلج على جسر الأنف .
- قد يشعر كبار السن متى نزف أنفه بأنه سيغشى عليه، وقد يكون أفضل لكبار السن أن يستلقوا مسنداً رأسه بالوسائد، وهذا أفضل من القعود برأس منحنٍ على وعاء، ومتى توقف النزف استرح نصف ساعة أخرى وتجنب العطس أو التمخّط طوال يومين .
- إذا تكرّر النزف أو إذا استمر أكثر من نصف ساعة فلا غنى عن طبيب يقوم بالعلاج اللازم .

متى يجب علي التوجه للطبيب؟

- إذا كان الجرح كبير وعميق و من الصعب أن يغلق - أي أننا لا يمكننا وصل حوافه أو أطرافه مع بعضها البعض - عندها في الغالب يحتاج الجرح إلى غرز ليتعافى.
- إذا لم تتمكن من إخراج الأوساخ العالقة بالجرح.
- إذا كان الجرح مؤلماً وملتهباً.
- إذا كانت هناك سوائل سميكة تخرج من الجرح.
- إذا ارتفعت درجة حرارة جسمك - أي أصبت بالحمى.
- إذا كنت تشعر بالخدر في المنطقة المحيطة بالجرح.

هل أحتاج التطعيم ضد التيتانوس ؟

- التيتانوس أو الكزاز هو مرض خطير يحدث نتيجة تلوث الدم عن طريق الجروح و من أهم أعراضه الأكثر شوعاً: تصلب الفك.
- إذا كان الجرح صغير و بسيط فأنت تحتاج إلى تطعيمة التيتانوس إذا لم تتطعم منذ أكثر من 10 سنوات أو إذا لم تأخذ على الأقل 3 جرعات في حياتك.
- بينما إذا كان الجرح كبير وخطير عندها أنت تحتاج إلى تطعيمة التيتانوس إذا لم تتطعم منذ أكثر من 5 سنوات أو لم تأخذ على الأقل 3 جرعات طوال حياتك.

الإسعافات الأولية للحروق First aid for burns

الجلد : هو عضو غني بالألياف العصبية التي تقوم باستقبال و نقل جميع أنواع الحس من المحيط الخارجي حس الألم و الحرارة و الضغط و البرودة و اللمس
طبقات الجلد : البشرة , الأدمة , النسيج تحت الأدمة.

الحروق: الحروق هي إصابة أنسجة الجسم بتلف و ضرر بسبب مواد كيميائية كاوية أو ساخنة أو كهربائية.

أسباب الحروق

1. الحرارة الجافة : مثل التعرض المباشر للنار أو للغازات الحارة

2. ملامسة معدن ساخن كالمكوى

3. الحرارة الرطبة كالتعرض للسوائل الساخنة .



(3)



(2)



(1)

4. الشمس المحرقة.
5. الموجات الضوئية الحارقة المتولدة من الانفجارات النووية.
6. حروق الكهرباء.
7. البرودة الجافة : ملامسة الغازات مثل غاز النيتروجين أو الأكسجين.
8. المواد الكيميائية الكاوية).

9. تحديد العمق:

درجات الحروق وأنواعها:

تقسم تبعاً لعمقها إلى أربعة أنواع أو درجات , هي:



حروق الدرجة الأولى : لا تتعدى طبقة الجلد السطحية و علاماتها الاحمرار و تغير اللون ,
التورم البسيط , الألم الشديد , و لا تترك أثراً أو ندباً بعد شفائها.

حروق الدرجة الثانية : لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وهي d ألم شديد , احمرار
شديد , تكون نطفات فقاعات (ممتلئة بالسوائل بحيث ظهر الجلد وكأنه مبلل دائماً عند
انفجار هذه البثرات , تورم و انتفاخ.



حروق الدرجة الثالثة : تمتد إلى جميع طبقات الجلد و الطبقات الدهنية و الأنسجة
الرخوة تحت الجلد و قد تصل إلى العظام . ويظهر مكان الحرق باللون البني أو الأسود أما
الأنسجة الداخلية فتأخذ اللون الأبيض وتكون هذه الجروح مؤلمة للغاية أو لا يشعر بها
الإنسان على الإطلاق في حالة تدميرها لنهايات الأعصاب التي توجد على سطح الجلد.
غالباً ما يصاحبها حروق مؤلمة من حروق الدرجة الثانية. تهدد حياة الإنسان وتعرض
للعدوى. و تترك ندباً بعد الشفاء عميق جداً.

عوامل خطورة الحروق

تتوقف خطورة الحروق على عدة عوامل وهي

المساحة , العمق , الموضع , العمر.

• تحديد مدي الخطورة

- هل تسبب مشاكل في التنفس في حالة حروق حول الأنف أو الفم .
- منتشرة في أكثر من جزء في الجسم بنسبة أكثر من 10%.
- الحرق بدرجة عميقة أو عميق جداً.
- تأثر مناطق الرقبة - الرأس - الأيدي - القدم - الأعضاء التناسلية .
- المصاب بالحرق طفل أو شخص هرم .
- وجود أمراض أخرى مثل السكر و ارتفاع ضغط الدم ...

المساحة : و لتقدير مساحة الحروق يمكن اللجوء إلى استعمال قاعدة 9 في تقسيم الجسم على النحو
التالي:

الرأس و الرقبة = 9%

كل طرف علوي = 9% = 18% الاثنين

السطح الأمامي للساق و الفخذ = 9% = 18% الاثنين

السطح الخلفي للساق و الفخذ = 9% = 18% الاثنين

الصدر = 9%

البطن = 9%

السطح الخلفي العلوي للجذع = 9%

السطح الخلفي السفلي للجذع = 9%

الأعضاء التناسلية = 1%

• تقييم الحروق:

بسيطة أقل من 15% متوسطة 15% حتى 25% خطير أكثر من 25%

الإجراءات الأولية

د. فارس عبد الرحمن

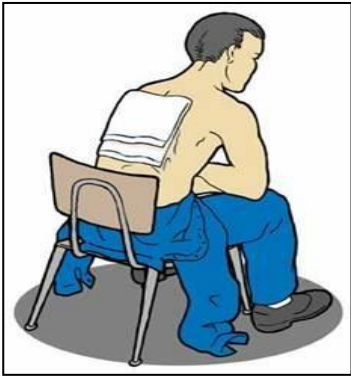
لابد من تحديد نوع الحرق ومصدره: حراري - كيميائي - كهربائي - إشعاعي - حروق الشمس.

• الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الأولى:

إبعاد الشخص عن مصدر الحريق على الفور .

يتم وضع الماء البارد وبكميات كبيرة على مكان الحروق الحرارية ويمنع وضع الماء المثلج

بعد هدوء الحرق ووضع الماء البارد يتم خلع الملابس أو أية أنسجة ملاصقة له، أما في حالة التصاقها لا ينصح البتة إزالتها . يغطي الحرق بضمادة جافة معقمة لإبعاد الهواء عنه.



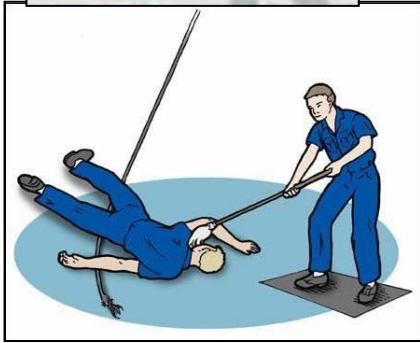
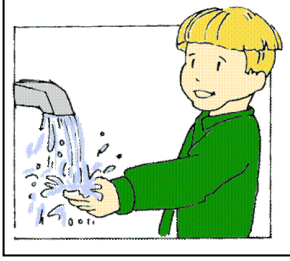
لا تحتاج الحروق البسيطة إلى عناية طبية متخصصة حتى التي توجد بها بعض البثرات ويتم التعامل معها على أنها جروح مفتوحة تغسل بالسيروم المالح، ثم يوضع مرهم مضاد حيوي عليها وتغطي بضمادة .
أما بالنسبة لحروق الدرجة الثالثة وحروق الدرجة الثانية التي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة 50% أي الحروق الخطيرة فهي تحتاج عناية طبية فائقة، وفيها لابد من استرخاء المريض ويتم رفع الجزء المحروق فوق مستوى القلب إن أمكن .

الحفاظ على درجة حرارة الجسم، لأن الشخص المحروق غالباً ما تعرض إلى الإحساس بالبرودة.

- استخدام قناع الأكسجين وخاصة ففّ حروق الوجه والفم .

• اللجوء إلى اقرب مركز طبي أو مستشفى في :

كل حالات حروق الدرجة الثالثة .



الحروق التي توجد حول الأنف والفم .
كافة الحروق الخطيرة التي تهدد حياة الإنسان .
حروق الدرجة الثانية والتي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة 15% في الكبار 10 % في الأطفال
الحروق التي تعرض المصاب للعدوى.

الإسعافات الأولية للحروق الكيميائية: من الجلد قم بإزالة سبب الحريق باستخدام المياه الجارية من الصنبور لمدة 20 دقيقة أو أكثر.

وإذا كانت المادة الحارقة على هيئة بودرة فقم إزالتها قبل استخدام المياه.
قم بخلع الملابس أو الحلى التي أصابتها المادة الكيماوية قم بلف المكان بقطعة شاش .

من العين:

اغسل العين في الحال لمدة 20 دقيقة.

• اطلب المساعدة الطبية الطارئة.

• **الإسعافات الأولية للحروق الكهربائية :**

البعد عن المصدر الكهربائي الذي سبب الحرق .

تحديد عمق الحرق .

تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة .

لا تهدأ الحروق باستخدام الماء .

مراقبة ما إذا كانت توجد علامات تهدد حياة المصاب مثل عدم انتظام ضربات القلب أو مشاكل التنفس

الوقاية و الاحتياطات:

الانتباه التام أثناء تأدية الأعمال المنزلية

وجود فتحات تهوية أو منافذ للهواء

وجود طفاية الحريق بالقرب من المطبخ

أجهزة إنذار للحريق

وسائل علاج داخل حقيبة إسعافات أولية

الاتصال بالمختص

حرق الشمس

للحرق الخفيف الذي يحمر الجلد على أثره ولكن بلا بثور أو حبوب ابق المكان المتأثر مغطى .

ضع قبعة واستعمل مراهم أو زيوت حروق الشمس منعاً لإصابة الجلد بالجفاف .

:: أما الحروق الشديدة التي تعقبها آلام وبثور فعالجها كالحروق ولا تعرض الجلد للشمس قبل أن يتم شفاؤه .

ضربة الشمس

حاله خطيرة تحدث في الأجواء الحارة المشبعة بالرطوبة عندما تكون الريح ساكنة بسبب عدم قدرة الجسم على فقدان الحرارة.

- عدم الشعور بالراحة .
- قد يصاب المصاب بدوار .
- تتوهج البشرة وتشعر بحرارة شديدة .
- سرعة فقدان الوعي .
- نبض سريع وقوي .
- درجة حرارة الجسم سترتفع حتى تصل إلى 40 .

طريقة الإسعاف

- تمديد المصاب في مكان بارد وخلع ملابسه .
- ترطيب جسد المصاب بماء فاتر أو بارد قليلاً .
- تهوية جسده بواسطة اليد أو مروحة كهربائية .
- استدعاء المساعدة الطبية بسرعة.

الحمى:

درجة حرارة الجسم الطبيعية تتراوح بين 36,6 الى 37,2 درجة مئوية. فإذا ارتفعت حرارة الجسم فقم بالآتي:-

اجعل الشخص ذو الحرارة المرتفعة يأخذ دش بارد – أو بعمل كمادات باردة على الأماكن الغنية بتدفق الدم مثل تحت الإبطين أو الأقدام ولكن لا تقوم بعمل كمادات باردة على الجبهة لأن ذلك عديم الفائدة. ثم بعد ذلك يمكن إعطاء المريض أي خافض للحرارة مثل الأسبرين أو سيتامول...الخ. ومن الأفضل تقليل الاطعمة التي تحتوي على بروتينات أثناء الحمى.

الحرارة والتشنج

- الأطفال والأحداث الصغار يصابون بالتشنج متى ارتفعت حرارة أجسامهم ارتفاعاً كبيراً، فإذا حدث التشنج، ابقوا مسلك الهواء مفتوحاً كي يتمكن من التنفس. ومتى توقف التشنج، اخفض من حرارة الطفل وذلك بتمرير اسفنجة مبتلة على جسده، ثم اتصل بطبيب أو خذ الطفل دون إبطاء إلى المستشفى .

انخفاض درجة الحرارة

- انقل الشخص من المكان البارد الى داخل المنزل – فإذا كان غير متاح فقم بحمايته من الرياح وقم بتغطية رأسه واعزل جسمه من الارض الباردة – وقم بإزالة الملابس المبللة واستبدالها بأغطية جافة.
- وقم بالاتصال بالإسعاف
- تابع التنفس ونبض القلب اثناء انتظار الاسعاف – واعطيه مشروب دافئ.

الجفاف فقدان الماء

- هذا يدل عليه العطش والنعاس وجفاف الجلد وارتخاؤه. ويصاب به المرء على الأرجح في الجو الحار أو بعد الإصابة بالإسهال والقيء والحرارة .
- الخطر الشديد متى أصاب الأطفال والصغار .
- عالج المصاب مبدئياً بالسوائل، ولكن بكميات قليلة مثلاً بقدرح في كل مرة أضف إلى ثمن الجالون من السوائل ملعقة صغيرة من السكر وملعقة صغيرة من الملح .
- السوائل الكثيرة أو السوائل التي يكثر فيها الملح قد تسبب القيء وإذا رافق الجفاف أي عارض آخر استشر الطبيب

نوبات السكر

أسبابها:

- اختلال التوازن في مستويات السكر في الدم . فالسكر المرتفع في دم المصاب أو المنخفض جداً قد يسفر عن فقدان الوعي . السكر المرتفع في الدم يؤدي إلى غيبوبة . كثرة السكر تكون أعراضه الظمأ والبلبلة والحرارة المرتفعة والقيء والتنفس العميق ثم الغيبوبة البطيئة .
- السكر المنخفض في الدم المؤدي إلى غيبوبة: قلة السكر تكون أعراضه البلبلة والشحوب والتعرق ثم الغيبوبة السريعة . إذا كان المريض واعى أعطه شيئاً من السكر لأن القليل من السكر لا يؤذى الإنسان المصاب بفائض من السكر في دمه، فضلاً عن أنه يمنع حدوث غيبوبة قلة السكر، وفي كلتا الحالتين، يجب أن تطلب الطبيب أو تأخذ المريض إلى المستشفى .
- إذا كان المريض في غيبوبة ضعه في وضعية الاسترداد وأطلب سيارة الإسعاف، ابحث عن ورقة طبية في جيبه، أو في أي شيء كان يحمله ابق معه إلى أن تصل المساعدة .

الغرق



اقذف بحزام النجاة أو أي شيء قابل للطفو إلى الشخص المشرف على الغرق، فمن قلة الحكمة أن تثب إلى الماء في محاولة لإنقاذه إلا إن كنت سباحاً قوياً ماهراً. وإن وثبت لإنقاذه فخذ معك الشيء الطافي لتساعده به .

إسعاف الغريق

بعد اخراجه من الماء يتم تنظيف فم الغريق وانفه بسرعة من العوالق.



د. فارس عبد الرحمن

ثم يمدد على ظهره بحيث يكون رأسه أسفل مستوى جسمه مع تقلبيه من جنب إلى آخر والضغط الخفيف على البطن وفي حال توقف التنفس تجرى عملية التنفس الصناعي فوراً.
لإنعاش الشخص الغارق، أسعفه بالتنفس الاصطناعي من الفم للفم، استمر في محاولتك إلى أن يستعيد تنفسه، وحافظ على المصاب دافئاً عن طريق استخدام بطانية أرسل أحداً ليأتي بالنجدة .

الصدمة الكهربائية

لا تلمس المصاب اقطع التيار عن الأداة التي سببت الصدمة أو انزع قابس الكهرباء.

استعن بقضيب خشبي أو بكرسي لإبعاد مصدر التيار الكهربائي عن المصاب .
أنعش المصاب بالتدليك القلبي والتنفس الاصطناعي ومتى كان المصاب تنفس طبيعياً عالجه لتلافي الصدمة .
اذهب بالمصاب إلى المستشفى للمعالجة من الحروق الكهربائية إلى قد لا تظهر على سطح الجلد، ولكنها قد تكون شديدة وخطيرة أسفله.

الصعق الكهربائي :

- أولاً :اقطع التيار الكهربائي.
قد يتسبب الصعق الكهربائي في حدوث حروق أو قصور في عمل القلب : في حالة الحروق اسعف المصاب كما سبق أما في حالة القصور فيتم الإسعاف عن طريق التنفس الاصطناعي .
ينقل إلى المستشفى.

العقال تقلص عضلي

هو تقلص عضلي لا إرادي قد يصيب المعدة أو الأطراف ، وبنوع خاص الأرجل والأقدام .ويزول التقلص بالتدفئة والتدليك، وربما بمد العضلات المتقلصة .
لكي تمتد عضلات الفخذ، أو سمانة الساق، أو القدم ، مد القدم بحيث تكون أصابع القدم مرتفعة وكعبها مضغوط إلى أسفل .
لعقال اليد فيجب أن تشد الأصابع بقوة وباستمرار واستقامة وفي الرسغ، تجنب المزيد من إصابات العقال بأخذ الكميات الوفيرة من السوائل والملح، ولكن استشر الطبيب إن لم تتخلص منه .

الفتق (التمزق)

حاول إرجاع البروز النسيجي في الفتق إلى موضعه الأصلي ثم استشر الطبيب .
إذا رافق الفتق ورم وألم في البطن أو قيء، فإنه يحتاج إلى علاج طبي عاجل لأن الفتق قد يحدث انسداداً معوياً .

نوبة القلب

تأكد من نبض المصاب، فإن توقف النبض فأسعفه بالتدليك القلبي والتنفس الاصطناعي

إن لم تمنع النبوة القلبية من حركة المصاب يجب معالجتها كأنها الذبحة الصدرية، والأعراض تكون آلاماً في وسط الصدر، وهي تحدث بفعل التوتر والإجهاد. ويمتد الألم إلى الذراع اليسرى، وربما إلى العنق والبطن

لسعة العقارب والأفاعي والحشرات والنباتات

عضة الأفعى

- الأفاعي السامة منتشرة في كل مكان وتأثير السم يتفاوت باختلاف الحية ونوعها، لذا فتعرف على نوع الأفعى إن أمكن.
- ربط العضو المصاب على بعد 10 سم من اللدغة وتقليل حركة وانفعال المصاب إلى أدنى حد ممكن. اخراج أكبر كمية من السموم بالتشطيب والشفط بالفم. تدليك مكان اللدغة ببلورات برمنجنات البوتاسيوم وتضميدة بمحلول البرمنجنات. أعطى المصاب شراباً ساخناً منعشاً مع أكبر كمية ممكنة من الماء لتخفيف تركيز السم في الدم يغطي جيداً لأحداث التعرق ويرسل إلى أقرب مستشفى.
- لا تعبت بالجرح ولا تسمح للمصاب بالمشي، وإذا كانت العضة في الرجل طمئن المريض وعالجه لتلافي الصدمة.
- سم الحية الخفيف قد يقتل في بعض الحالات إن تجاوب معه الجسم بطريقة غير طبيعية، في حالات كهذه تكون الصدمة أو النبوة القلبية هما سبب الوفاة لا السم نفسه.

عضات الحشرات ولدغاتها

- عضات الحيوان والإنسان مثلاً إذا عض طفل طفلاً يجب معالجتها كما تعالج الجروح
- في البدء يجب أن نقطع النزيف ثم ينظف الجرح تنظيفاً كاملاً.
- متى كانت العضة عضه حيوان، يجب التأكد من أن الحيوان غير مصاب بداء الكلب، وشأنه شأن جميع الجروح الملوثة يجب أن يحصن المصاب ضد مرض الكزاز.
- عالج العضة بمضاد الهيستامين أو المرهم أو الماء البارد أو مكعبات الثلج إن لم يتوفر شيء آخر.
- النحل والنمل تحمل في ذاتها سمّاً أسيدياً، لهذا ضع على العضة أو اللدغة مادة قلوية كالصوديوم بيكربونات أما لدغات الدبور فهي تنفث المادة القلوية، إن الحمض الخفيف كالليمون أو الخل يخفف من الألم.
- الحشرات السامة كالعناكب والعقارب وأم أربع وأربعين، فإن تعرض أحدهم لللدغة من قبل واحدة منها، فأقتلها وخذها مع المصاب بأسرع ما يمكن إلى أقرب مستشفى.
- القردة يجب انتزاعها من الجلد. لا تترك رأسها وشديقيها عندما تنتزع جسدها، لأن هذا قد يسبب التهاباً في موضع العضة. وتستطيع أن ترغمها على إرخاء حنكها المتماسكين بوضع جلي البترول أو دهون الأظفار أو الزيت أو الكحل أو زيت الكاز عليها.

لدغات النباتات

- لدغات النبات أو مخلوقات البحر مؤلمة تسبب التهاباً واسعاً في الجلد.
- النبات يلهب الجلد بما يحقنه فيه من سم، أو بما يفرقه من سائل زيتي في العادة يمتصه الجلد.

د. فارس عبد الرحمن

الأعراض تشمل حكة تبعها طفح منتشر وبثور أحياناً .
اغسل الموضع المتأثر جيداً بالماء والصابون لإزالة السم الذي لم تم امتصاصه بعد .
لا تمس أي جزء آخر من الجسم وبنوع خاص الوجه والعين. أما إذا زاد التهاب الجلد عن الحد المعقول فاطلب الطبيب واستشره .

إن لدغات قنديل البحر مؤلمة بل وذات خطر إذا كانت الصدمة تمنع السباح من السباحة الحسنة، ولا غنى عن العلاج الطبي إذا ظهرت بوادر الحساسية ، إذا كان المصاب يعاني من حالة صحية أو قلب ضعيف اغسل الموضع الملتهب بالكحول المضاف إليه الخل ولكن إياك والماء .

التسمم عن طريق الفم

السم هو مادة تدخل الجسم بكميات كافية لأحداث ضرر مؤقت أو دائم على المسعف أن يحاول معرفة سبب التسمم ومتى وكيف حدث . وجود وعاء قريب من المصاب قد يدل على السبب يُمكن أن يصاب المريض اقياء أو إسهال تظهر حروق على فم المريض إذا كان السم كاويا .

طريقة الإسعاف :

اسأل المصاب قبل أن يفقد وعيه عما حدث

اتصل بالإسعاف بسرعة وأخبرهم عن حالة المصاب .
إذا كانت المادة السامة كاوية لا تحاول أن تجعل المصاب يتقيء وحاول تبريدها بإعطاء ماء أو حليب ليشره .
إذا لم تكن المادة السامة كاوية أو لم تكن المادة إحدى مشتقات البترول ولم يكن المصاب في حال صدمة أو فاقد الوعي فاتبع ما يلي :
اجعل المصاب يتقيء بوضع إصبعك في حلقه .
اعطه شيئاً ليشره .

إذا فقد المصاب وعيه وظل تنفسه طبيعياً ضعه في وضعية الاستشفاء .
إذا توقف التنفس ونبض القلب ابدأ فوراً بعملية الإنعاش .
خذ الاحتياطات لكي لا ينتقل السم إليك .
انقل المصاب إلى المستشفى بسرعة. أرسل معه عينات من القيئ و أي علب تكون قريبة منه ليتم فحصها في المستشفى.

د.فارس عبد الرحمن

الوقاية:

ضع جميع الأدوية و السموم و المواد الكيماوية في أماكن بعيدة و مقفلة.
 هنالك أنواع من العلب لتخزين الحبوب – صعبة الفتح – لحماية الأطفال.
 لا تخزن المواد السامة في علب المشروبات الغازية ، المياه المعدنية.
 (لا تترك الأطفال في موقف السيارات داخل السيارة و هي في حالة الدوران والمكيف يعمل و النوافذ مغلقة لأن الغازات تنتقل من العادم و تدخل السيارة لتؤدي إلى التسمم.
 لا تعطي الأطفال الأشياء المطلية بالصبغ أو البطاريات القديمة لاحتوائها على الرصاص.

المستشفى تطلب المعلومات التالية :

اسم السم

وقت ابتلاع السم

وقت العثور على المصاب

حالته، هل كان في وعيه أو لا.