

الاسعافات الأولية



جمع المادة العلمية
د. فارس عبدالرحمن

أخصائي أمراض الأذن و الأنف والحنجرة والرأس والعنق وجراحاتها

الاسعافات الأولية

ارشادات عامة

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

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 70/100 الى 80/120
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 طبيّة يجب الاتصال بالإسعاف سريعاً بقدر الامكان وإذا كنت تسعف المصاب فاطلب من احد المشاهدين الاتصال بالإسعاف.

الاشياء 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 هادئاً. قُيم الحالة، ما هي الاخطار؟ مع تأكدك ان تبقى آمناً – ابتعد عن الطريق وإذا احتجت اي مساعدة أوقف أي سيارة قادمة بالإشارة لها من على الرصيف.

د.فارس عبد الرحمن

إذا 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 .

ويجب 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:

طلب المساعدة الطبية العاجلة وإخلاء الإصابات من مكان الخطر .
البدء بإسعاف الحالات الأشد خطراً كتوقف التنفس أو النزف إلا بالحوادث الكثيرة ووجود عدد كبير من المصابين.
الاستمرار في المعاينة والإسعاف حتى وصول الطبيب أو إيصال الحالة للمستشفى .
عدم نقل المصاب من مكانه 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:

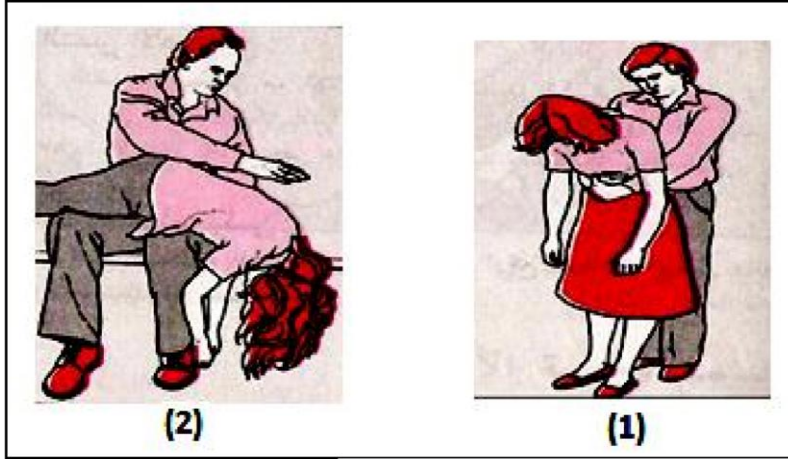
تأكد من أنك أنت و المصاب غير معرضين لأي خطر.

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 يألغا أمسكه من الخلف بيديك الاثنتين مشتبكتين، ثم أرفعه إلى أعلى بعنف لكي تنضغط الرئتان فيخرج ما فيهما من هواء. هذه هي عملية هيمليش والمراد منها إزاحة وطرد الشيء الذي منع خروج الهواء ودخوله. وقد تضطر إلى إسعافه أيضاً بالتنفس الاصطناعي.

أ- عملية هيمليش : اشبك يداً



بيد وارفع المصاب إلى

أعلى بقوة . (١)

ب- ضعه على ركبتيك برأس

منخفض وأضرب بين عظم

الكتفين للصغير. (٢)

هـ- 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):



وضع الاسترداد

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 الاهتداء إليه .



كيفية التأكد من التنفس



التحقق من النبض

- في حالة وقوع حادث لشخص

ما، تأكد مما إذا كان يعاني من

كسور أم لا، وفي حال تأكدك من

وقوع الكسر.



- 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 ساقيه على شيء ما كصندوق مثلاً . شجعه على الكلام حتى يستيقظ 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 يعطي صورة واضحة عن خفقة القلب واستمرارها، ولكن تحسس النبض يكاد يكون متعذراً في رسغ 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



(2)



(1)

القلب يوجد وإلى يسار صدر المصاب و إلى الأسفل.
إذا كان الفم مصاباً بضرب نظف الأنف، للتمكن من إجراء التنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم، وإن استحال
هذا فأتبع أسلوب سلفستر أو هولغرلسن .

أسلوب هولغرلسن :

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

اضغط 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 ويُعطي 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:

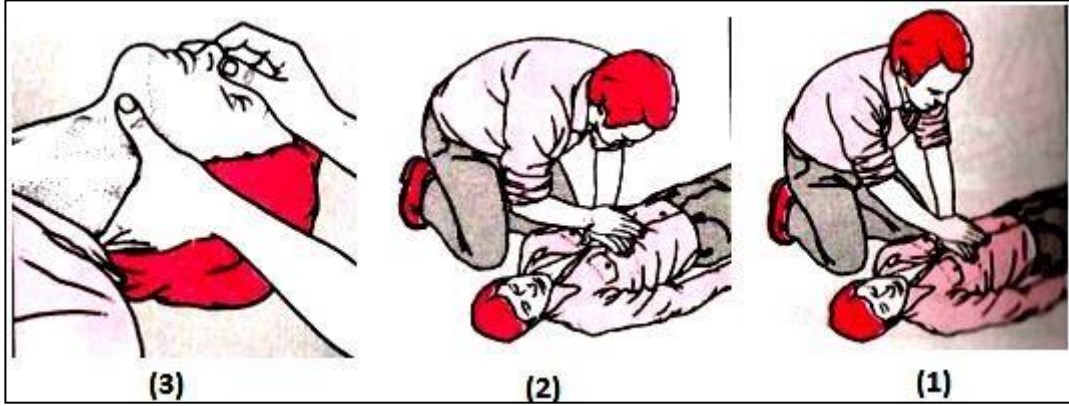
تدليك القلب : اركع قرب كتف المصاب اليسرى، ضع يد فوق يد لتلمس أصابعك أسفل عظمة الصدر

اضغط بالتساوي وبقوة كلتا يديك 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.

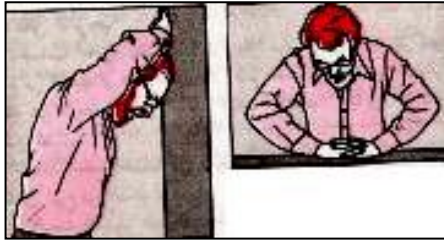
النوبة القلبية الرئوية



إن توقف القلب فإن التنفس توقف أيضاً في هذه الحالة ادمج التدليك القلبي بالتنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم. حيث تجثو قرب كتف المصاب الأيسر للقيام بالتدليك بمعدل ضغطة كل ثانية. ويجثو شخص آخر قرب كتفه اليميني 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 والطرق 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 تعلو 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.

د.فارس عبد الرحمن

المصاب بالصدمة يجب أن يضطجع كي يتدفق الدم إلى الدماغ . ويجب أن يوضع عليه غطاء أو أكثر ليسترد ما فقدته جسمه من حرارة. ولكن لا تعطه أي شراب حار حتى لا تتسع الأوردة السطحية بما تأخذه من دم الأعضاء الحيوية .

قد يُغيب 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 و يفضل أن يكون الماء بارداً.

و من ثم يمكننا استخدام الصابون ومنشفة ناعمة لتنشيف الجلد حول الجرح مع مراعاة المحافظة على بقاء الصابون بعيداً عن الجرح كي لا 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 و التهابها في بعض الأحيان .



كيف أتصرف في حالات النزيف ؟



قد يستغرق البعض أن النزيف بنفسه يعمل على تنظيف الجروح، و معظم الجروح الصغيرة تتوقف عن النزف في فترة قصيرة أما بالنسبة لجروح الرأس و الوجه و الفم 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 تشعب

الشاش بالدم فاننا نضغط المزيد منه ولا نقوم بإزالته من مكانه و نستمر 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 ؟



- إن ترك الجرح مكشوفاً فذلك يساعده كي يبقى جافاً و يتعافى بسرعة و لكن 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 و نظيفاً.
- بعض الجروح و التي 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 مراهم المضادات الحيوية في عملية شفاء الجروح عن طريق منع التهابها و تلوثها و المحافظة عليها نظيفة و رطبة.
- معظم الجروح الصغيرة ستتعاوى دون الحاجة إلى استخدام هذه المراهم و لكنها- أي المراهم- ستساعد في عملية غلق الجرح و تقليل تكون الندب.
- في حالة تكون قشرة أو تجلط من الدم على الجرح فمن الأفضل تركها و عدم العبث بها لأنها وسيلة يستخدمها 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 اضغطج 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 يستلقي 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 ليعافى.
- إذا لم تتمكن من إخراج الأوساخ العالقة بالجرح.
- إذا كان الجرح مؤلم و ملتهب.
- إذا كانت هناك سوائل سميكة تخرج من الجرح.
- إذا ارتفعت درجة حرارة جسمك – أي أصبت بالحمى.
- إذا كن 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 الكيماوية الكاوية).

تحديد العمق:

درجات الحروق وأنواعها:

تقسم تبعا لعمقها إلى أربعة أنواع أو درجات , هي:

حروق الدرجة الأولى : لا تتعدى طبقة الجلد السطحية وعلاماتها الاحمرار و تغير اللون , التورم البسيط , الألم الشديد , و لا تترك أثرا أو ندبا بعد شفاؤها.



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



حروق الدرجة الثالثة : تمتد إلى جميع طبقات الجلد والطبقات الدهنية والأنسجة 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. غالبا ما يصاحبها حروق مؤلمة من حروق الدرجة الثانية. تهدد حياة الإنسان وتعرض للعدوى. و تترك ندبا بعد الشفاء عميق جدا.

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 وارتفاع 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% خطيرة أكثر من 25%

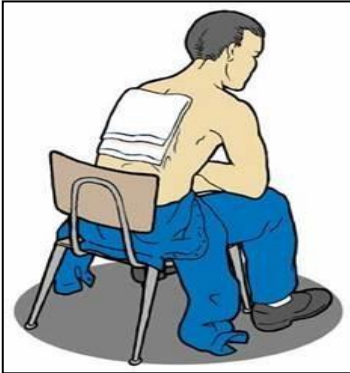
الإجراءات الأولية

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 الثلج 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 .

د.فارس عبد الرحمن

أما بالنسبة لحروق الدرجة الثالثة وحروق الدرجة الثانية التي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة 50% من مكان الحرق 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 في 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.
فاذا ارتفعت حرارة الجسم فقم بالآتي :

اجعل الشخص ذو الحرارة المرتفعة يأخذ دش بارد – أو بعمل كمادات باردة على الاماكن الغنية بتدفق الدم مثل تحت الابط او الافخاذ ولكن لاتقوم بعمل كمادات باردة على الجبهة لان ذلك عديم الفائدة. ثم بعد ذلك يمكن اعطاء المريض اي خافض للحرارة مثل الاسبرين أو سيتامول...الخ.
ومن الافضل تقليل الاطعمة التي تحتوى على بروتينات اثناء الحمى.

الحرارة والتشنج

- الأطفال والأحداث الصغار يصابون بالتشنج متى ارتفعت حرارة أجسامهم ارتفاعاً كبيراً، فإذا حدث التشنج، ابقِ 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 الأرض الباردة – وقم بإزالة الملابس المبتلة واستبدلها بأغطية جافة.
- وقم بالاتصال بالإسعاف
- تابع التنفس ونبض القلب أثناء انتظار الإسعاف – واعطيه مشروب دافئاً.

الجفاف فقدان الماء

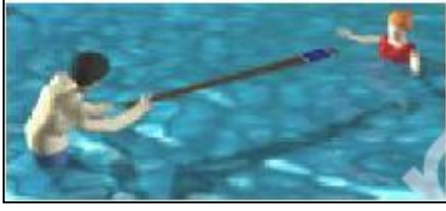
- هذا يدل عليه العطش والنعاس وجفاف الجلد وارتخاؤه. ويصاب به المرء على الأرجح في الجو الحار أو بعد الإصابة بالإسهال والقيء والحرارة .
- الخطر الشديد متى أصاب الأطفال والصغار .
- عالج المصاب مبدئياً بالسوائل، ولكن بكميات قليلة مثلاً بقدرح في كل مرة أضف إلى ثمن الجالون من السوائل ملعقة صغيرة من السكر وملعقة 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 والبيلة والحرارة المرتفعة والقيء والتنفس العميق ثم الغيبوبة البطيئة .
- السكر المنخفض في الدم المؤدي إلى غيبوبة: قلة السكر تكون أعراضه البيلة والشحوب والتعرق ثم الغيبوبة السريعة .
- إذا كان المريض واعٍ أعطه شيئاً من السكر لأن القليل من السكر لا يؤذي 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

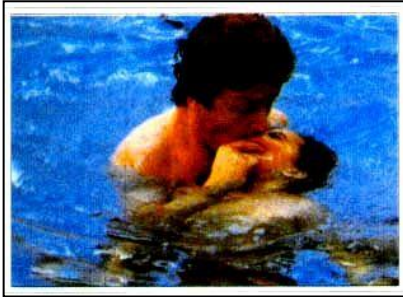


اقذف بحزام النجاة أو أي شيء قابل للطفو إلى الشخص المشرق على الغرق، فمن قلة الحكمة أن تثب إلى الماء في محاولة لإنقاذه إلا إن كنت سباحاً قوياً ماهراً. وإن وثبت لإنقاذه فخذ معك الشيء الطافي لتساعده به .

اسعاف الغريق



بعد اخراجه من الماء يتم تنظيف فم الغريق وانفه بسرعة من العوالق. ثم يمدد على ظهره بحيث يكون رأسه اسفل 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 لياقي 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 التي 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 الاسعاف 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 الوافرة 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 النوبة 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 أن 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 تعبث 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 النوبة القلبية هما سبب الوفاة لا السم نفسه .

عضات الحشرات و لدغاتها :

- عضات الحيوان و الإنسان مثلاً إذا عض طفل طفلاً يجب معالجتها كما تعالج الجروح
- في البدء يجب أن نقطع الزيف 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 مكان 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 وشذقيها 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

د.فارس عبد الرحمن

- لدغات النبات أو مخلوقات البحر مؤلمة تسبب التهاباً واسعاً في الجلد
- النبات يلهب الجلد بما يحقنه فيه من سم، أو بما يفركه من سائل زيتي في العادة يمتصه الجلد .
- الأعراض تشمل حكة تبعتها طفح منتشر وبثور أحياناً .
- اغسل الموضع المتأثر جيداً بالماء والصابون لإزالة السم الذي لم يتم امتصاصه بعد .
- لا تمس أي جزء آخر من الجسم وبنوع خاص الوجه والعين. أما إذا زاد التهاب الجلد عن الحد المعقول فاطلب الطبيب واستشره .

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 لإحداث 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 :

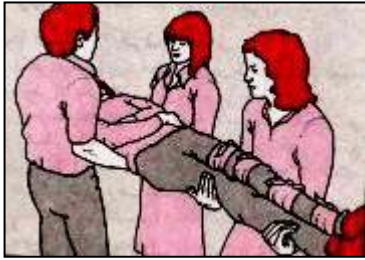
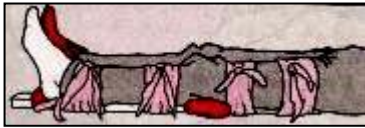
اسأل المصاب قبل أن يفقد وعيه عما حدث
اتصل بالإسعاف بسرعة وأخبرهم عن حالة المصاب .
إذا كانت المادة السامة كاوية لا تحاول أن تجعل المصاب يتقيء وحاول تبريدها بإعطاء ماء أو حليب ليشربه .
إذا لم تكن المادة السامة كاوية أو لم تكن المادة إحدى مشتقات البترول ولم يكن المصاب في حال صدمة أو فاقد الوعي فاتبع ما يلي :
اجعل المصاب يتقيء بوضع إصبعك في حلقه .
اعطه شيئاً ليشربه .
إذا فقد المصاب وعيه وظل تنفسه طبيعياً ضعه في وضعية الاستشفاء .
إذا توقف التنفس ونبض القلب ابدأ فوراً بعملية الإنعاش .
خذ الاحتياط لكي لا ينتقل السم إليك .
انقل المصاب إلى المستشفى بسرعة. أرسل معه عينات من القيء و أي علب تكون قريبة منه ليتم فحصها في المستشفى.

الوقاية:

ضع جميع الأدوية و السموم و المواد الكيماوية في أماكن بعيدة و مغلقة.
 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 بالصينج 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.

الكسور والكدمات و الالتواء**الكسور:**

- كمبدأ أساسي لا تحرك المصاب إن كان هناك أدنى شك بحدوث كسر في عظام جسمه . فإذا كانت الرقبة مصابة، فقد يقتله تحريكها. أما إذا كان نقل المصاب أمراً ضرورياً فعليك أن تجمد حركة الطرف أو الجزء المكسور تجميداً تاماً قبل ذلك .
- أي ضرر يشمل انكسار عظمة أو مفصلاً منخلعاً يجب معالجته كحالة كسر.
- كل كسر يجب أن ينظف ويغطي، وإذا حدث نزف يجب دعم المكان بشريحة، مع رفعه إلى أعلى إن كان ذلك متاحاً.
- تجميد الطرف بالشريحة: بوضع لوحة رقيقة من خشب أو معدن تحت الطرف الذراع أو الساق واربطها بها جيداً، ولكن تجنب المساس بموضع الكسر .
- الشريحة يجب أن تكون صلبة وعريضة لمنع أي حركة حتى
- ربط الموقع المصاب بها. ويجب وضع اللباد على الشريحة كي يخف من صلابة الشريحة ولا يحدث المزيد من الضرر للطرف المصاب .
- يستطع اثنان نقل المصاب بأمان ولكن على حمالة فقط، وإلا فإن العملية تتطلب ثلاثة على الأقل، أحدهم يسند الكتف والرأس، والثاني يسند الفخذين، والثالث يسند الرجلين .

إذا كسر ضلع:

اسند الذراع على الجانب المصاب بحمالة وخذه إلى المستشفى .

الصدر المحطم:

- غطي الجرح بضمادة نظيفة محكمة الشد منعاً للهواء من دخول الصدر .
- ضع المصاب في وضعية الاسترداد على أن تكون الجانب المصاب من الصدر على الأرض
- تمكيناً للرئة السليمة من التنفس بحرية، أطلب سيارة الإسعاف وانقل المصاب على حمالة

كسور تؤثر على الجمجمة أو الوجه أو الفك:

تحتاج كلها إلى علاج مختص. تأكد من أن ممر الهواء ليس مسدوداً بسبب الضرر الواقع، اطلب سيارة الإسعاف أو خذ المصاب إلى المستشفى بكل سرعة .

كسر في العمود الفقري:

- يتميز بآلم حاد في العمود كله وضعف وفقدان الشعور، أو شلل يصيب أحد الأطراف أو أي جزء آخر من الجسم .
- يجب أن لا تحرك المصاب أو ينقل مخافة أن تتلف الأعصاب أو الحبل الشوكي .
- اطلب سيارة الإسعاف إن أمكن واستعن بثلاثة أشخاص على الأقل والحمالة في هذه الحالة لازمة. قطعة كبيرة من الخشب المنبسط كباب مثلاً .
- اربط قديمي المصاب معاً من فخذيته وركبتيه و كاحليه ارفع المصاب إلى الحاملة بحذر حتى لا يتحرك شيئاً فيه ، من المفترض أن يمسك شخص بالرأس وآخر بالساقين، واثنان يدعمان الصدر والحوض، اربطه بالحمالة حتى تصل إلى المستشفى .

الانخلاع:

- عالج الانخلاع كأنه كسر، ضع العضو المتأثر في عصابة أو على وسادة .
- اطلب سيارة الإسعاف أو خذ المصاب إلى المستشفى، والمصاب بانخلاع يتعرض دائماً لصدمة .

الرضوض والكدمات:

- السبب هو نزيف في الأنسجة ينتج عنه ورم وتغير في لون الجلد وعادة نجم هذا عن ضرر من صدمة في الجسم لهذا تأكد من سلامة العظام ، وإذا رافق الورم ألم شديد انقل المريض إلى المستشفى لتجري له الفحوص اللازمة .
- إذا لم يكن هناك كسر فارفع العضو المصاب إلى أعلى إن أمكن، أو علقه في حمالة، وضع عليه كمادة باردة
- تقليصاً للورم. والورم القليل السطحي سببه أحياناً عضات ولدغات الحشرات أو حقنة يكون قد تعاطاها .

°

في حالة حدوث بتر لأحد الأعضاء يجب نقل العضو المبتور إلى المستشفى بعد وضعه في كيس مليء بالثلج إذا كان الجرح عميق بسبب قطع معدنية أو الالات تأكد من تمنيعه بحقنه ضد الكزاز.

فقدان الوعي

الإغماء وفقدان الوعي

- يحدث هذا نتيجة إصابة في الرأس، فإذا فقد الإنسان وعيه تأكد أولاً من عدم وجود كسر في العنق أو الرأس، وفي حالة إذا كان هناك ما يشير إلى وجود كسور وبشكل خاص في الرقبة أو الرأس، فلا تحرك المصاب، فتحريكه يضاعف من خطورة الإصابة .
- اتصل بطبيب أو بسيارة إسعاف بأقصى سرعة ممكنة، وإذا كان الغائب عن الوعي يعاني من صعوبة في التنفس فضعه في وضعية الاسترداد، وافحص نبضه وتنفسه في كل دقيقة، و وضعية الاسترداد هي أيضاً أفضل وضع للذي يتنفس بشكل طبيعي وبدون صعوبة .
- أما إذا انتفى وجود الكسر فتأكد من خفقة القلب وبأن الشخص تنفس تنفساً طبيعياً .
- وإذا كان الشخص يتنفس والقلب يخفق حاول أن تعرف سبب الغيبوبة إن تسنى لك ذلك وعالجه على ضوء هذه المعلومات .

وفيما يلي بعض المعلومات المطلوبة للمساعدة على إسعاف المصاب :

إذا استعاد الشخص وعيه طبيعياً:

اسأله عن الأسباب المحتملة لهذه الغيبوبة .

دعه يحرك أطرافه للتأكد من سلامته من الكسر أو الشلل .

إذا كان ناعساً ويستطيع أن يجيب:

حاول إبقائه مستيقظاً .

تأكد مما إذا كان تحت تأثير العقار أو الكحول أو التسمم أو الإصابة في الرأس

ابحث عن أوراق تبين حالته الصحية، فقد يكون مصاباً بالسكر أو الصرع .

إذا لم يستعد الشخص وعيه:

ضعه في وضعية الاسترداد وغطه ببطانية .

اطلب سيارة الإسعاف أو الطبيب .

راقب النبض والتنفس ريثما تصل المساعدة .

مدد المصاب على جانبه . واطلب الإسعاف فوراً .. وأيضاً ابحث في جيوبه لعله مصاب بمرض في القلب ولديه

حبوب نيتروجليسيرين أو لعله مصاب بالسكر فهذه الأمور مفيدة أثناء التبليغ عن المصاب .

حوادث المنزل الطارئة

حوادث المنزل الطارئة حينما يجد الإنسان نفسه وحيداً امام حالة طارئة فان ذلك يدعوه للتصرف بهدوء وروية وحكمة .. لأن كيفية التصرف يكمن الأمل بانقاذ المصاب.

وحتى يتمكن المسعف من ذلك عليه أن يتمالك اعصابه ويقوم بالاجراءات المناسبة تبعا لمعرفته لمبادئ السلامة الاساسية وادراكه للاخطار التي يواجهها من الإصابة.

وهنا أورد بعض الحالات البسيطة وكيفية التصرف السليم والبسيط معها نتمنى ألا تمر على أحد منا

جرح من رصاصة:

- جرح الرصاصة تميز بالمدخل الصغير والمخرج المتسع. عالجه كما تعالج الجرح الذي ينزف بغزارة .
- يحدث للمصاب به صدمة، وقد تكون الأضرار الداخلية شديدة وخطرة، ضعه على الأرض في وضعة الاسترداد واطلب سيارة الإسعاف .

جرح سببه طعنة:

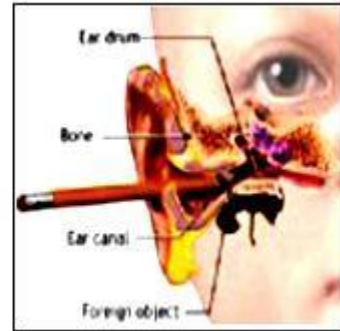
- لا تخرج المديّة إن كانت منغرسة، عالج النزف ولازم المصاب الذي يكون متعرض لصدمة. اطلب سيارة الإسعاف ورجال الأمن فوراً .

حشر جسم غريب في الانف:

- إذا حشر جسم غريب في الانف لاتحفر في الجسم بأي اداه حتى لو كانت قطناً.
- عدم الاستنشاق من الانف فقط يتم الاستنشاق من الفم.
- حاول اخراج الجسم بلطف وليس بقوة.
- وإذا كان الجسم مرئى فقم بسحبه بجفت وبرفق.
- لو فشلت المحاولة اتصل بالمساعدة الطبية.

جسم غريب في الأذن :

- لاتحاول ازالته بأي اداه.
- وإذا كان الجسم مرئى فقم بسحبه بجفت وبرفق.
- إذا كان هذا الجسم غير مرئى أو محشور في الاذن ميل الرأس على الجانب المصاب وقم بهز الأس برفق ناحية الارض لازالة الجسم.
- إذا لم تستطع ازالة الجسم أو حس المصاب بألم في الاذن - اتصل بالمساعدة الطبية.



جسم غريب في الجلد:

- استخدم جفت لازالته إذا كان أجزاء من الخشب أو الفيبر جلاس أو اشياء اخرى تظهر من الجلد.
- قم بتنظيف المكان بالماء والصابون وضع اي مطهر على المكان.

إذا كان الجسم مغروساً كلياً في الجلد:
قم بتنظيف المكان بالماء والصابون . عقم ابرة عن طريق وضعها على لهب لثواني محدودة .
غز الجلد فوق الجسم الغريب بواسطة الابرة . استخدم الجفت لازالة الجسم الغريب .
وإذا لم يخرج الجسم من الجلد فاطلب
المساعدة الطبية

وجع الأضراس:

إذا كان وجع الأضراس لا يحدث و مستمراً يجب مراجعة طبيب الأسنان أو طبيب الصحة .
الضرس النابض دون انقطاع سببه التهاب و المطلوب هنا علاج طبي .
التخفيف من الألم ممكن بالعقاقير القاتلة للألم كالأسبرين مع كمادات على جانب الوجه أو قطرات من زيت
كبش القرنفل أو الكحول توضع على الضرس المتألم .

القيء

ساعد المصاب على الركوع أو الانحناء بطريقة مريحة له بجانب وعاء أو كيس من البلاستيك .
- بعد النوبة
يجب شطف الفم وغسله بالماء البارد، أما إذا استمرت و طال أكثر من ساعتين فاطلب الطبيب .
▪ خذ حذر من حدوث الجفاف وبنوع خاص متى كان المصاب طفلاً
▪ إذا وجد دم في القيء أو إذا كان القيء أسود أو مبرغلاً فإن هذا دل على وجود نزف في المعدة، وعليك أن
تأخذ المريض إلى المستشفى دون إبطاء .

آلام البطن:

▪ يخف الألم أو يزول متى استراح المتألم وتناول أقراص عسر الهضم .
▪ أما للألم الشديد فاجلس أو اضطجع بوضع مريح، والألم في القسم الأسفل من البطن يكون أكثر
خطورة في العادة من الألم في منطقة المعدة .
▪ وإذا استمر الألم شديداً ساعة أو أكثر استشر الطبيب أو اذهب إلى المستشفى دون تردد .

الحساسية الأرجية:

▪ الحساسية الخفيفة تظهر عادة كرد فعل موضعي في الجلد إثر لمس نوع من النبات أو المواد
الكيميائية .
▪ لعلاجها مبدئياً يضع قطعة من القماش المغموس بالماء على الموضع، ولكن لا تحك المكان أو تفركه،
وإذا زاد الانتفاخ اتصل بالطبيب .
▪ كذلك الطفح الخفيف على الوجه أو الجسم قد يكون سببه رد فعل عكسي لنوع من الطعام أو الدواء .
▪ الحساسية الشديدة (الألرجية) المعروفة بالتحسس (Anaphylaxis) يكون سببها في العادة
العقاقير، ويمكن أن تسببها كذلك عضّة أو لدغة حشرة، وفي هذه الحالات تغطي الجلد كله طفق
مزعج، وقد يعاني المصاب أيضاً من ضيق في التنفس، والانهيار والصدمة، وهنا ضعه في وضعية
الاسترداد، واطلب الطبيب أو خذّه على الفور إلى المستشفى .

د.فارس عبد الرحمن

- أسأل المصاب إن كان يستعين بدواء للطوارئ، كأدوية الاستنشاق للربو، أو الأقراص المقاومة للهيستامين استخدم هذه الأدوية طبقاً للإرشادات المبينة بها ابق معه إلى أن تصل المساعدة. راقب النبض والتنفس، فقد يحتاج إلى تدليك للقلب أو إلى التنفس الاصطناعي .
- الإسعافات الأولية للأطفال



الغيبوبة:



أهم أسباب الغيبوبة التي تصيب الأطفال دون أن تكون ناتجة عن حادث واضح هو ارتفاع درجة حرارة الجسم ، وعند ارتفاع درجة الحرارة يتأثر الدماغ ، وينتج عن ذلك رجفة عنيفة تُصيب الأطراف والجفون ، وتوقف الطفل عن التنفس ، و يمكن أن يتبول في ثيابه ، وقد يعض لسانه .

وتدوم هذه العوارض ثوان عديدة يفقد بعدها الوعي ويصبح كالخرقة الطرية شاحباً بلا حركة ، فعليك بنقله إلى المستشفى حيث يتم تنشيط عمل أجهزته وتتم المعالجة على مدى طويل .

فارتفاع الحرارة ليس السبب الوحيد الذي يؤدي إلى حدوث حالات الغيبوبة ، وعند الرضع قد وجد خلل في تركيب الدماغ يسبب نوبات مماثلة ، كذلك أن مرضاً معدياً عوارضه بسيطة قد يؤدي إلى نوبات مماثلة ، مع صعوبة الربط بين هذه النوبات والمرض ذاته ، والفحوصات الطبية الدقيقة وحدها تكشف الأسباب الحقيقية لنوبات الغيبوبة.

الاختناق وإجراء التنفس الاصطناعي:

- توقّف الطفل عن التنفس ويزرق لونه ، وهذا يعني أن الأوكسجين لم يعد يصل إلى الرئتين ، فهذه الحالة خطيرة جداً وكل ثانية يحسب لها حساب .
- فمدد الطفل على الأرض وافتح فمه بيديك ، ضع وسادة تحت رقبته ، وانفخ بقوة في فمه بصورة منتظمة ، ولا تنسى إقفال أنفه ، وتأكد من نجاح هذه العملية إذا لاحظت أن صدره ينتفخ ويهبط بانتظام.
- فمن المهم المحافظة على الانضباط والهدوء والسيطرة على الأعصاب ، والتنفس الاصطناعي يساعد المصاب إلى أن يأتي الإنقاذ ، ولا تعتقد بأنه كافي بحد ذاته لعلاج الاختناق .



الجروح والكدمات والرضوض والكسور:



تعلم طفلك المشي وبات يقع أرضاً مرات عديدة يومياً ، وحياته الآن سوف تحفل بالتجارب من ناحية الجروح والكدمات.

- فالسقطات البسيطة ليست بذات أهمية إذا أبعدها الطفل عن السلالم والشرفات ، فإذا سقط الطفل على مؤخرته تبقى العواقب سليمة ، أما بالنسبة للأطراف ، فهو وارد دائماً ، ويجب عدم إهماله .

- فانتبه جيداً إلى يد أو قدم لا يستعملها طفلك ، ويتألم عندما تلمسها ، أو تصاب بورم في هذه الحالات يطلب الطبيب صورة أشعة فورا ، وإذا أظهرت كسراً في العظام يجب حمايتها بالجبس حتى الشفاء ، وفي جميع الأحوال توجه إلى الطبيب الأخصائي ، ولا تصدق الجارات والقرابات اللواتي نصحنك بالتوجه إلى المجبر .

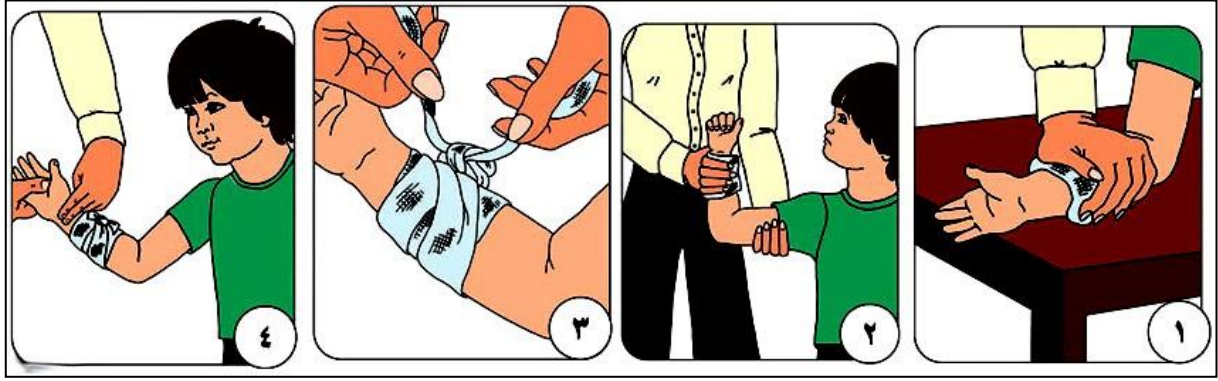
- فإذا سقط الولد على رأسه تورم مكان الإصابة وأحياناً يصاب بنزيف في أنفه ، ويشعر الطفل بالخوف ، ويشحب لونه وينام بعد وقت قصير ، وهذه العوارض طبيعية ولا تدعو إلى القلق بحد ذاتها ، لكنها تدعوك إلى الانتباه خصوصاً خلال الساعات القليلة التي تلي الواقعة .

- فحالات الاستفراغ القوي والتصرفات غير الطبيعية كنظرة الفارغة ، والصعوبة في الكلام ، كلها دلائل على أن الإصابة قد تكون خطيرة ، لذلك لا تترددي بطرق باب المستشفى.

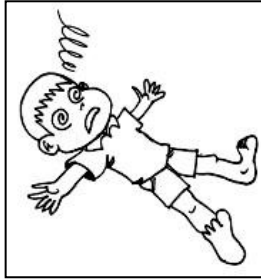
- احتفظ دائماً معك في المنزل ، والسيارة وخلال الرحلات السياحية بعلبة إسعافات أولية ، تحتوي على مطهرات مختلفة ، كماء الأوكسجين والسبيرتو ، والدواء الأحمر ، وصبغة اليود والشاش المطهر ، والمراهم المضادة للالتهاب ، لأن السقطات المتوقعة لا تؤدي فقط إلى الإصابة بالكسور ، بل قد تسبب أيضاً الخدوش والجروح.

- بادري إلى تطهير الجرح مهما كان نوعه ومهما كان بسيطاً ، واربطيه جيداً ، وراجع طبيباً ، وفي ما لو لاحظتي أن الجرح قد التهب لابد من تلقيحه ضد التيتانوس .

- فانتبه جيداً إلى أن لقاح التيتانوس لا يزال ساري المفعول ، وأعيدي تلقيحه عند أدنى شك في استمرار فعالية اللقاح ، إذ أن أبسط حادث قد يسبب الموت .



التسمُّم:



- مأساة كبيرة أن نرى الأطفال الصالحين يموتون خلال ساعات معدودة نتيجة حادث بسيط.
- والمواد السامة المميّنة موجودة في كل مكان ، وتكثر في المنازل ، والأدوية ملقاة في صالة الجلوس وغرفة الطعام ، وعلى المناضد والكراسي ، والمطبخ يعج بالمساحيق المنظفة السامة.
 - والصيدلية الموجودة في صالة الحمام مليئة بالعقاقير ، وأدوية قتل الحشرات في متناول كل يد ، وكل هذه السُّموم تُلْفَها أغلفة ملوّنة مزخرفة ، وهذه الألوان والزخرفات تجتذب اهتمام الأطفال ، الذين يخلطون بين حَبّات الأدوية والملبّس - ونُلفت الانتباه إلى أن الأطفال لا يتمتعون بحاسة الذوق المدربة والمتطورة ، وربما أحبّوا النفثالين ، كما أن مساحيق التنظيف معطرة بعطر اللّيمون المرسوم بوضوح على العلبة الخارجية ، وشركات كثيرة تقدّم ألعاباً مع هذه اللعب لنغري الزبائن .
 - فمعظم حوادث التسمم تحصل خلال وجودك في البيت ، مثلاً علبة المهدئات التي تتركّزها على الطاولة بعد أن تناول منها حبة واحدة ، سوى تصبح فأركة بعد أن تدير ظهرك.

ولتجنب التسمُّم قدر المستطاع يجب الانتباه إلى ما يلي:

إخفاء العقاقير السامة على اختلاف أنواعها في خزائن مغلقة.

رعي الأدوية بعد انتهاء العلاج أو تقديمها إلى أحد المستوصفات.

عدم إعطاء أي دواء لطفلك دون استشارة الطبيب ، وانتبه إلى مدة العلاج وطريقة الاستعمال.

لا تضع سوائل - مهما كان نوعها - في زجاجات ماء الشرب أو العصير ، فكم من حوادث التسمم حصلت لمثل هذه الأسباب.

العلاج:

- فور اكتشاف حادث التسمم يجب المحافظة على هدوء الأعصاب والابتعاد عن الانفعال والتأنيب اللذين لن يفيدا سوى زيادة الأمور سوءاً ، وابتح فوراً عن سبب التسمم والكمية التي يتناولها الطفل .
- فهذه المعلومات مفيدة جداً للمساعدة على العلاج ، واتصلي على الفور بالطبيب أو بالمستشفى ، وبلّغيه تفاصيل الحادث ، واسألي عما يجب أن تفعلي.
- فتجنّب الوصفات الشائعة التي تؤذي في كثير من الأحيان فكوب من الحليب مثلاً يعطى لطفل تناول مادة البنزين أو أحد مشتقاتها يُسهل وصول هذه المادة إلى الدم ، ولا تدع الطفل الذي تناول أحد العقاقير السائلة يستفرغ ، لأن ذلك يجعله يستنشق المادة السامة.

- أما إذا ابتلع طفلك حبوباً فهذه الحبوب لا تزال في معدته ، و يمكنك إجباره على الاستفراغ بسرعة بوضع إصبعك في فمه ، وفي حالة فقدان الوعي يعني ذلك علامة الاختناق ، فأتصل فوراً بأحد المراكز الطبية المختصة .

الحوادث الطارئة والأطفال

حوادث كثيرة قد تصيب الأطفال و صغار السن بسبب قلة التجربة والفضول، وفي معظم الحالات يكون العلاج على غرار العلاج الذي يخضع له الكبار .
ولكن قبل كل شيء يجدر بك أن تتذكر أن الأطفال والصغار يحتاجون إلى اللطف والتشجيع في المعاملة.

الحروق:

- إذا اشتعلت ثياب الصغير لفه ببطانية، أو أي شيء آخر يمكن إطفاء النار به لا تستعمل نسيجاً مصنوعاً كالنايلون مثلاً، ثم برد الموضع المصاب بالماء اطلب سيارة الإسعاف أو خذ به بنفسك إلى المستشفى دون إبطاء، عالجه إذا ألمت به الصدمة .

الكسور والرضوض والكدمات:

- إذا أصيب الطفل بكسر ظاهر على المسعف أن يجمد الموضع المكسور بلوحة خشبية أو معدنية قبل أخذه إلى المستشفى . و الرضوض أو الألم أو العجز عن تحريك طرف من الأطراف، أو التورم الفجائي في مفصل ما يعني على الأرجح حدوث كسر، ويترتب عليه استشارة الطبيب .

الطفح الجلدي:

- متى ظهر الطفح على جسم طفل صغير أو كبير فهو إشارة إلى إسراف في التدفئة، أو حساسية سببها نوع من أنواع من الثياب، أو المادة المنظفة المستعملة في غسالات غسل الثياب، أو بعض أنواع الطعام، أو دواء أعطى له. وقد يكون جذري الماء، أو الحصبة الألمانية، أو الحصبة، أو الحمى القرمزية. تأكد من السبب وعالجه إن أمكن .
- غير أنه من المستحسن استشارة الطبيب إذا ساورتك الشكوك، ضع غطاءً على منطقة الطفح حتى لا يحكه الطفل .
- ولا بأس من طلاء الموضع بغسول مهدئ كالكالامين ، فهو يلطف من حدة الطفح ويقلل من الاحتكاك .

إنقاذ من مرتفع:

- حب الاستطلاع و المعرفة قد يدفع الطفل إلى ارتقاء مكان مرتفع يصعب عليه الهبوط منه، مثلاً إذا تسلق شجرة أو صعد هضبة خطيرة .

د. فارس عبد الرحمن

- متى حاولت إنقاذ الطفل لا تفعل ما من شأنه أن يثير فزعته، عالج الوضع بكل ثقة وهدوء، لا تظهر الهلع فهذا يقلق الطفل ويجعله يقوم بمحاولة قد يناله منها الأذى .
- طمئنه وأقنعه بالبقاء في مكانه، استخدم السلم لتصل إليه إن كان هذا متاحاً، و إلا فاستنجد بخبراء الإنقاذ المطافئ أو الشرطة واصل الكلام معه بكل ثقة إلى أن تصل المساعدة.

إنعاش طفل:

تعتمد طريقة الإنعاش على عمر وحجم الطفل. في الأطفال بعمر 1-8 شهور متلازمة موت الرضيع الفجائية السبب الرئيسي لتوقف القلب والتنفس. في البداية يجب الطلب من أحد المساعدين أن يتصل بسيارة الإسعاف يجب المباشرة بعمل إنعاش قلبي رئوي على الفور.

I - التحقق من التنفس

مددي ولدك على ظهره فوق سطح ثابت، وقفي أو اركعي بقربه، ثم ضعي إحدى يديك على جبهته واضغطي برفق لتميل رأسه قليلاً نحو الخلف ثم افتحى فمه.



2- قربي أذنك من فمه وأنفه وأنتِ تنظرين إلى قدميه، وأصغِ محاولة سماع صوت تنفسه، وتحققي مما إذا كنتِ قادرة على تحسس أنفاسه بأذنك، وراقبي صدره لترين ما إذا كان يتحرك إبان تنفس ولدك أم لا.



إذا لم تظهر لك أية دلائل على تنفسه اقلب ولدك على جانبه أو ممدده على بطنه فوق حضنك وأدخل إصبعك في فمه لنزع أي شيء يسد مسلك الهواء، إنما حاذر أن تدفع بالأشياء نزولاً في حلقه، ثم تحقق مجدداً مما إذا كان قد عاود التنفس أم لا.

إذا لم تظهر أية دلائل على تنفسه باشر التنفس الاصطناعي على الفور.

إذا أخذ ولدك يتنفس مدده على جانبه في وضعية التعافي، واطلب النجدة الطارئة فوراً.

بالنسبة للأطفال بعمر 8 سنوات أو أكثر تم استخدام طريقة إنعاش البالغين .
الأطفال الرضع ومن هم دون الثامنة من العمر الجلوس بجانب الطفل أو وضعه في حجر المسعف .

- فحص استجابة الطفل:

محاولة الحصول على إجابة شفوية بطرح أسئلة أو هز بلطيء على كتف الطفل .

- فتح مجرى التنفس بإمالة الرأس إلى الخلف ورفع الذقن لتفتح مجرى التنفس وأزل أي انسداد واضح .

- فحص التنفس اسمع حس لمدته خمس ثوان تم الفحص لرؤية إذا كان هناك تنفس أو التنفس أم لا .

فحص النبض الشرياني لدى الطفل وتحديد ما إذا كان موجوداً أم لا .

- في حال عدم وجود تنفس يتم المباشرة بعمل إنعاش قلبي رئوي .

- يتم مباشرة عملية الإنعاش بممارسة التدليك القلبي عبر الضغط براحة اليد أو بأصبع السبابة والوسطى على عظم القص بمعدل ضغطة كل ثانية لمدة 30 ضغطة متتالية وذلك لمساعدة القلب على الضخ ثم المباشرة بالتنفس الصناعي .

- يعطى الطفل المصاب نفسي إنقاذ فعالين كل نفسي 1.5 ثانية أو حتى يرتفع الصدر بشكل كاف .

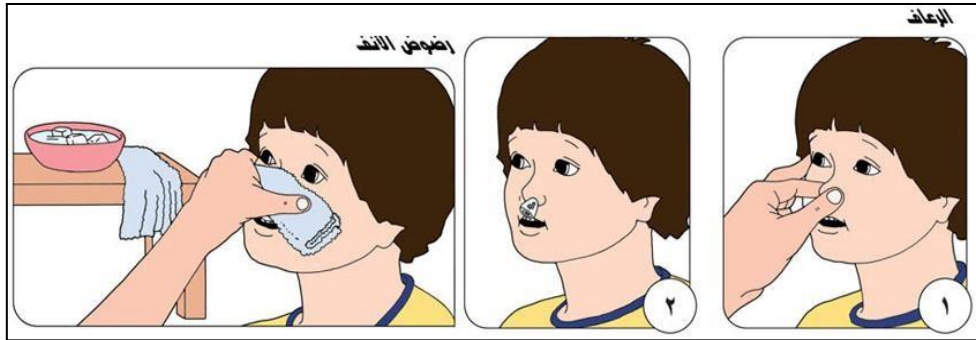
د. فارس عبد الرحمن

- 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 يتعب المسعف
- الاستمرار بهذه السلسلة من 30 ضغطه على الصدر مع نفسي إنقاذ .
- الطفل الفاقد الوعي يوضع في وضعية الإفاقة عند البالغين نفس الخطوات .
- عند عودة النبض والتنفس للطفل ضعه في وضعية الإفاقة .

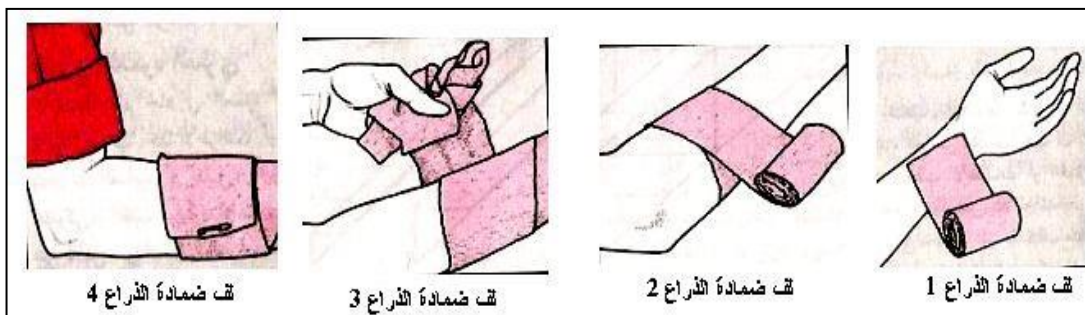


نزف الأنف

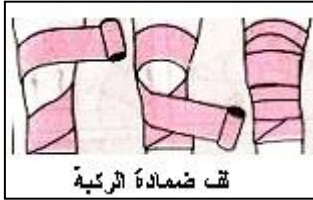
- إذا نزل الأنف اجلس برأسك منحن أ إلى الأمام على وعاء حتى ينزل الدم فيه، وتنفس من فمك .
- اضغط بقوة على كلا جانبي الأنف من أسفله لمدة لا تقل عن عشر دقائق. فإن لم يتوقف النزف اضبط على ظهرك ويستحسن وضع كيس من الثلج على جسر الأنف.



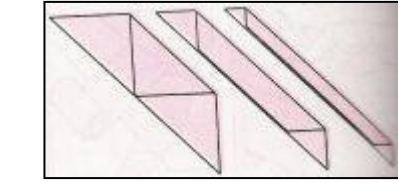
التضميد



د. فارس عبد الرحمن



لُ أَبُونِاء، إ ١



- يعتمد على التضميد في الأساس في معالجة الكسور. الضمادة الساندة يمكن صنعها من حزام أو رباط أو قماش. معظم هذه الضمادات من النوع القابل لللف وهي تشتري جاهزة، أو تصنع من قطعة قماش مثلثة الشكل .

إرشادات مصورة:

- الضمادة المثلثة الأطراف: يمكن تحويلها إلى قطعة طويلة بلف الزاوية من أطول جزء فيها ثم لفها بحجم نصف ثم إلى نصف آخر
- ضع الضمادة من داخل العضو وثبتها بدورتين.
- لف الضمادة ولتكن اللقافة ظاهرة من الخارج
- ارفع الضمادة بجمع القطعة المرخية في يدك .

أنه الضمادة على ظاهر الطرف على أن تختمها خارج الجسم .

ضمادات القدم والكاحل : تركز تحت القدم وتنتهي على شكل 8 حول الكاحل بهذا تغطي القدم والكاحل وتسدان جيداً . لتضميد الكاحل انته من الخارج كما هو مبين. ولتضميد القدم استمر حتى قاعدة أصابع القدم وانته فوق مشط القدم .

تضميد الساق : يبدأ من الكاحل ويستمر حتى أعلى الساق إلى الركبة .

أستعمل ضمادة ثانية إن كانت الأولى قصيرة .

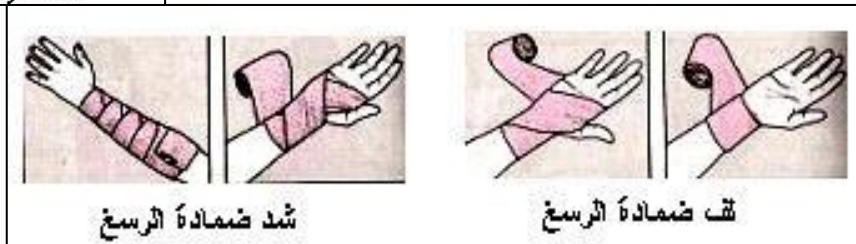
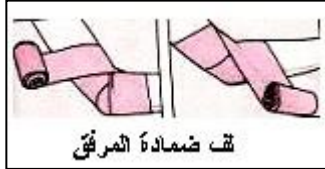
- الدوالي: يجب أن تضمد بطريقة لولبية دعماً للساق .

- ضمادة الركبة: تثبت ضمادة الركبة تحت الركبة وتربط على شكل الرقم

8. تمر وراء المفصل عابرة الرضفة العظم المتحرك في رأس

الركبة ومنتهية في الخارج .

- الإصابة في الرأس تحتاج إلى التضميد إذا وجد جرح ينبغي إبقاؤه نظيفاً أو إذا وضعت إضمامة على العين أو الأذن، يجب دائماً استعمال الإضمامة مع ضمادة الرأس .
- ضمادة الرأس :يلف بها الجزء الأكبر من الرأس كل لفة تنزل المطلوب إبقاء الإضمامة مكانها وتشد بإحكام على
- ضمادة الرسغ :تلف حول الرسغ ثم تمرر على الراحة أمام الإبهام ووراء ظهر اليد. ويستمر هذا إلى أن يسند الرسغ بإحكام .
- يجب أن تشد الضمادة بقوة لمنع الرسغ من الحركة. على أن لا يؤثر ذلك في الدورة الدموية للأصابع



- ضمادة اليد :تبدأ بالرسغ ثم تمر على ظهر اليد عبر الكف وعودة إلى الرسغ ، وكل لفة تالية تغطي جزءاً من الأصابع وتنتهي على الرسغ

د.فارس عبد الرحمن

- يضمّد المرفق كالركبة: وتتركز الضمادة حول الساعد ثم تلتف حول المرفق بالشكل 8 أمام المفصل ، وانتهاء بأعلى الساعد .

- الحماله اليدوية: تصنع بضمادة مثلثة: الطرف الأطول يمرر على الكتف السليم تحت الذراع المصابة، ويربط على الكتف المصابة. وترفع الذراع المصابة وتدبس الحماله .
- تستعمل الحماله لدعم الذراع إذا لحق بالرسغ أو الساعد ضرر أو إذا احتاجت الذراع إلى دعم نتيجة كسر في ضلع أو في الترقوة .

نصائح وإرشادات عامة

- في حالات الجلطات يجب ابقاء المصاب مستلقيا على ظهره وتجنبه الأجهاد وعدم اعطائه أية مأكولات او مشروبات وابقاء حرارته معتدلة . وللوقاية من الجلطات ينصح بفحص طبي شامل مرة كل عام لكل من تجاوز الأربعين ،اضافة للرياضة الخفيفة والمحافظة على الوزن وترك التدخين والمشروبات .
- في حالات التسمم يجب اخراج أكبر قدر من السموم بالطريقة المناسبة.ويمكن احداث التقيؤ اللازم بشرب كمية كبيرة من الماء مع ملح الطعام وادخال الأصابع في الحلق.يمكن شرب الحليب والقلويات حال التسمم بمواد حامضية وذلك باذابة ملعقة من المنجنيز في الماء.وبعكسة حال التسمم بالقلويات بشرب عصير الليمون او الخل بالماء. ..
- في حالات السفر فان الابتعاد عن المأكولات الغريبة وتناول السوائل والخلود للراحة وتناول الأرز واللبن الرائب وتجنب التوابل هي أفضل النصائح لتلافي ومعالجة الأسهال البسيط والا فيجب اخذ محلول الجفاف . ..
- يجب التعود على عدم اضاءة الكهرباء قبل التأكد من عدم وجود رائحة الغاز في البيت والمطبخ , لتجنب احتمال الانفجار..كما يجب اغلاق الأسطوانات خصوصا عند النوم او مغادرة البيت.اضافة لوجود طفاية حريق جاهزة .
- عدم ربط أي جهاز كهربائي قبل التأكد من قدرة احتمال الأسلاك الكهربائية .
- ضرورة تأكيد رب كل اسرة من ادراك جميع افراد الأسرة لقواعد السلامة العامة والتزامهم بها. ووجود خزانة امينة للأدوات الكهربائية والكيماويات عموما بعيدا عن متناول الأطفال.

الفيتامينات وأهميتها

فيتامين أ: يعمل على نمو الخلايا وتقوية الإبصار ووقاية البشرة .
 فيتامين ب: يقوم مع حامض الفسفور بتجزئة السكريات وتمثيلها اضافة لتقوية الأعصاب. الوقاية من الاضطرابات وشقوق الشفتين والتهابات الأعصاب والأغشية المخاطية .
 فيتامين ج: تثبيت الكالسيوم في العظام ومقاومة داء الأسقربوط وذات الرئة والسعال الديكي والنزيف.

صيدلية العائلة:

احتفظي دائماً بالأدوية والمستحضرات الطبية في منزلك ، فقد تحتاجها لـ لا ، لكن انتبهي إلى العقاقير المضرة .



صيدلية المنزل يفضل أن تكون محتوية على الآتي:

- ١- ضمادات معقمة بأحجام مختلفة .
 - ٢- أشرطة طبية مسامية .
 - ٣- عصابات مثلثة الشكل لتثبيت الضمادات أو لتدلى من العنق لحمل الذراع .
 - ٤- قطن طبي .
 - ٥- دهون الكالامين Calamine ، لعلاج مشاكل الجلد وحروق الشمس واللسعات .
 - ٦- حبوب مسكنة (كالأسبرين أو باراسيتامول)
 - ٧- ملقط ومقص ودبابيس التثبيت .
 - ٨- (ميزان حراري) تيرمو متر.
 - ٩- محلول مطهر.
- ومن المهم جداً أن تكون هذه المستحضرات في مكان بعيد عن الشمس والغبار ، ويجب التأكد من عدم إمكان تلوثها ، أو كونها ملوثة سابقاً .
 - كما يجب التأكد من أن صيدلية المنزل توجد في مكان مرتفع ، بعيداً عن متناول الأطفال ، ومن الأفضل أن تكون هذه الصيدلية مغلقة ، مع ترك المفتاح على ظهر العلبة ، لكي لا يطول البحث عنه في حالة الاضطرار إلى إسعاف أحد أفراد العائلة.
 - المقص أو الأدوات المعدنية التي تستعمل في الصيدلية ، يجب أن تكون غير تلك المستعملة لأغراض غير طبية ، كقصّ الأظافر ، أو الخياطة أو غيرها ، كما يجب مسح هذه الأدوات بالقطن والكحول قبل استعمالها ، وتنظيفها بالطريقة نفسها بعد الاستعمال.
 - كذلك لابد من غسل الأيدي بالصابون ثم تطهيرها قبل المباشرة بتضميد أي جرح .

الأدوية:

و يجب الاحتفاظ بالأدوية الضرورية التي يمكن أن تستعمل باستمرار ، كمخفضات الحرارة ، والتحاميل ، ونقاط للأطفال ، ومطهرات الأنف ، ومسكنات الألم الخفيفة الخاصة بالأطفال ، ونوصي بالابتعاد قدر الإمكان عن الأسبيرين ، وبصورة خاصة إذا كان استعمال هذا الأخير لمدة طويلة . على ان تحفظ في مكان جاف بعيد عن الشمس وبعيدا عن متناول يد الاطفال.

الذبحة الصدرية

الأسباب

إن سبب الذبحة الصدرية هو انخفاض تدفق الدم إلى عضلة قلبك. يحمل دمك الأكسجين الذي تحتاجه عضلة قلبك للبقاء على قيد الحياة. وعندما لا تحصل عضلة قلبك على كمية كافية من الأكسجين، فإنها تسبب حالة تسمى نقص التروية.

والسبب الأكثر شيوعاً لانخفاض تدفق الدم إلى عضلة القلب هو مرض الشريان التاجي (CAD). ويمكن أن تضيق شرايين القلب (الشريان التاجي) بسبب ترسبات دهنية تسمى اللويحات. وهذا ما يسمى بتصلب الشرايين.

وخلال أوقات انخفاض الطلب على الأكسجين - عندما تكون مستريحاً، على سبيل المثال - قد تظل عضلة قلبك قادرة على العمل باستخدام كمية منخفضة من تدفق الدم دون التسبب في أعراض الذبحة الصدرية. ولكن عند زيادة الطلب على الأكسجين، كما هو الحال عند ممارسة الرياضة، يمكن أن تحدث الذبحة الصدرية.

• الذبحة الصدرية المستقرة. عادة ما يكون سبب الذبحة الصدرية المستقرة المجهود البدني. فعند صعود الدرج أو ممارسة الرياضة أو المشي، يتطلب قلبك المزيد من الدم، لكن الشرايين المتضيقة تبطئ تدفق الدم. إلى جانب النشاط البدني، يمكن لعوامل أخرى مثل التوتر النفسي ودرجات الحرارة الباردة والوجبات الثقيلة والتدخين أن تتسبب في تضيق الشرايين وتسبب الذبحة الصدرية.

• الذبحة الصدرية غير المستقرة. في حالة تمزق الترسبات الدهنية (اللويحات) في الأوعية الدموية أو تكون جلطة دموية، فيمكنها أن تسد أو تقلل التدفق بسرعة عبر تضيق أحد الشرايين. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى انخفاض تدفق الدم إلى عضلة القلب بشكل مفاجئ وشديد. كما يمكن أن تكون التجلطات الدموية التي تسد الأوعية الدموية للقلب كلياً أو جزئياً هي سبب الذبحة الصدرية غير المستقرة.

تتفاقم الذبحة الصدرية غير المستقرة ولا يتم تخفيفها بالراحة أو الأدوية المعتادة. وإذا لم يتحسن تدفق الدم، فإن قلبك يعاني من الحرمان من الأكسجين وتحدث نوبة قلبية. والذبحة الصدرية غير المستقرة خطيرة وتتطلب علاجاً طارئاً.

- **ذبحة برنزميتال الصدرية.** يحدث هذا النوع من الذبحة الصدرية بسبب تشنج مفاجئ في الشريان التاجي، ما يؤدي إلى تضيق الشريان مؤقتًا. ويقلل هذا التضيق من تدفق الدم إلى قلبك، ما يسبب ألمًا شديدًا في الصدر. وغالبًا ما تحدث ذبحة برنزميتال أثناء الراحة، وعادةً ما يحدث ذلك أثناء الليل. وتميل النوبات إلى الحدوث في شكل مجموعات. وقد يؤدي التوتر النفسي والتدخين والأدوية التي تضيق الأوعية الدموية (مثل بعض أدوية الصداغ النصفي) وتعاطي الكوكايين بشكل غير مشروع إلى تحفيز ذبحة برنزميتال.

عوامل الخطر

تزيد عوامل الخطر التالية من خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي والذبحة الصدرية:

- **تعاطي التبغ.** يؤدي مضغ التبغ والتدخين والتعرض طويل الأمد للتدخين السلبي إلى إتلاف الجدران الداخلية للشرايين - بما في ذلك شرايين القلب - ما يسمح بتجمع ترسبات الكوليستيرول ومنع تدفق الدم.
- **داء السكري.** يزيد داء السكري من خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي، ما يؤدي إلى الذبحة الصدرية والنوبات القلبية عن طريق تسريع تصلب الشرايين وزيادة مستويات الكوليستيرول في الدم.
- **ارتفاع ضغط الدم.** مع مرور الوقت، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى إتلاف الشرايين عن طريق تسريع تصلب الشرايين.
- **ارتفاع مستويات الكوليستيرول أو مستويات الدهون الثلاثية في الدم.** الكوليستيرول هو جزء كبير من الترسبات التي يمكن أن تضيق الشرايين في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الشرايين التي تغذي القلب. يزيد المستوى المرتفع من كوليستيرول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، المعروف أيضًا باسم الكوليستيرول "الضار"، من خطر الإصابة بالذبحة الصدرية والنوبات القلبية. كما أن ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية، وهو نوع من الدهون في الدم مرتبط بنظامك الغذائي، غير صحي أيضًا.
- **التاريخ العائلي للإصابة بأمراض القلب.** إذا كان أحد أفراد الأسرة مصابًا بمرض الشريان التاجي أو أصيب بنوبة قلبية، فأنت أكثر عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية.
- **التقدم في السن.** الرجال الأكبر من 45 عامًا والنساء الأكبر من 55 عامًا أكثر عرضة للإصابة من البالغين الأصغر سنًا.
- **قلة ممارسة الرياضة.** يساهم نمط الحياة غير النشط في ارتفاع نسبة الكوليستيرول وارتفاع ضغط الدم وداء السكري من النوع 2 والسمنة. ومع ذلك، من المهم التحدث مع الطبيب المعالج لك قبل البدء في برنامج التمارين الرياضية.
- **السمنة.** ترتبط السمنة بارتفاع مستويات الكوليستيرول في الدم وارتفاع ضغط الدم وداء السكري، والتي تزيد جميعها من خطر الإصابة بالذبحة الصدرية وأمراض القلب. إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن قلبك مضطر لبذل جهد أكبر لتزويد الجسم بالدم.

د.فارس عبد الرحمن

- **التوتر.** يمكن أن يزيد التوتر من خطر الإصابة بالذبحة الصدرية والنوبات القلبية. يمكن أن يؤدي الإجهاد الشديد والغضب أيضًا إلى ارتفاع ضغط الدم. يمكن أن تؤدي زيادة الهرمونات التي يتم إنتاجها أثناء الإجهاد إلى تضيق الشرايين وتفاقم الذبحة الصدرية.

المضاعفات

يمكن أن يؤدي ألم الصدر الذي يصاحب الذبحة الصدرية إلى الشعور بعدم راحة عند ممارسة الأنشطة العادية، مثل المشي. ومع ذلك، تعد النوبة القلبية هي أكثر المضاعفات خطورة.

وتشمل علامات النوبة القلبية وأعراضها الشائعة ما يلي:

- الشعور بالضغط أو الامتلاء أو ألم عاصر في منتصف صدرك يستمر لأكثر من بضع دقائق
- يمتد الألم إلى ما بعد صدرك حتى كتفك أو ذراعك أو ظهرك أو حتى أسنانك وفكك
- نوبات متزايدة من ألم الصدر
- الغثيان والقيء
- ألم مستمر في الجزء العلوي من البطن
- ضيق النفس
- التعرق
- الإغماء
- الشعور بالهلاك الوشيك

اطلب الرعاية الطبية على الفور إذا كان لديك أي من هذه الأعراض.

الوقاية

يمكنك المساعدة في الوقاية من الذبحة الصدرية من خلال إجراء التغييرات نفسها في نمط الحياة والتي قد تحسن أعراضك إذا كنت مصابًا بالفعل بالذبحة الصدرية. ومن ضمنها:

- الإقلاع عن التدخين.
- مراقبة الحالات الصحية الأخرى والسيطرة عليها، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول ومرض السكري.
- اتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على وزن صحي.

- زيادة نشاطك البدني بعد موافقة الطبيب المعالج لك. اهدف إلى الوصول إلى 150 دقيقة من النشاط المعتدل كل أسبوع. بالإضافة إلى ذلك، يوصى بأن تمارس تمارين القوة لمدة 10 دقائق مرتين في الأسبوع وأن تمارس تمارين الاستطالة ثلاث مرات في الأسبوع لمدة خمس إلى 10 دقائق في كل مرة.
- تقليل مستوى التوتر لديك.
- الحصول على لقاح الإنفلونزا السنوي لتجنب مضاعفات القلب الناتجة عن الفيروس.

الصدمة الدورانية

الأعراض والعلامات

تختلف أعراض الصدمة حسب السبب ونوع الصدمة، وتختلف أيضاً من مريض إلى آخر فقد يعاني بعض المرضى من مجرد ارتباك وضعف وترنح، ويعاني مرضى آخرون من فقد الوعي. ولكن تتفق كل أنواع الصدمة في أعراض أساسية هي انخفاض ضغط الدم ونقص وصول الدم إلى الأنسجة المهمة مثل المخ مما يسبب الارتباك والتشوش والكلى مما يسبب انخفاض أو انعدام الناتج البولي. وقد يحدث تسارع في ضربات القلب، ويلاحظ أنه في 30% من حالات الصدمة بسبب النزيف الداخلي وحالات المرضى الرياضيين والذين يتعاطون أدوية حاصرات البيتا فإنه لا يحدث تسارع لضربات القلب.

الأنواع والأسباب

صدمة نقص حجم الدم

تحدث بسبب فقد كميات من الدم أو السوائل مما يؤثر على حجم الدم الساري داخل الأوعية الدموية والقلب، ويحدث ذلك في حالات :

النزيف

القيء أو الإسهال الشديد خصوصاً في الأطفال

حالات الحروق حيث تتبخر كميات كبيرة من بلازما الدم عن سطح الجلد المحروق

فقد كميات كبيرة من البول كما في حالات مرض السكري الكاذب، وحالات الحُمّاض الكيتوني السكري (diabetic ketoacidosis) وهي مضاعفة قد تهدد الحياة في المرضى الذين يعانون من داء السكري.

وأهم أعراضها هي :

تسارع النبض وضعفه مع تسارع ضربات القلب
 انخفاض درجة حرارة الجسم وبالأخص عند الأطراف
 تنفس ضحل وسريع
 ارتفاع حموضة الدم
 جفاف الفم والإحساس بالعطش
 ويمكن تصنيف صدمة نقص حجم الدم حسب شدتها وكمية الدم المفقود على
 مقياس من 1 إلى 4

الدرجة	نسبة الدم المفقود	الأعراض	العلاج
الدرجة الأولى	أقل من 15%	(أقل من 0.75 لتر) ضغط الدم طبيعي وتسارع طفيف في ضربات القلب	تدخل طبي بسيط
الدرجة الثانية (0.75 - 1.5 لتر)	من 15% إلى 30%	ضغط الدم منخفض وتسارع في ضربات القلب	حقن سوائل طبية وريدياً
الدرجة الثالثة (1.5 - 2 لتر)	من 30% إلى 40%	انخفاض ضغط الدم بشدة وتسارع شديد لضربات القلب وارتباك الوعي نقل الدم وحقن سوائل طبية وريدياً	
الدرجة الرابعة (أكثر من 2 لتر)	أكثر من 40%	انخفاض ضغط الدم وتسارع ضربات القلب بشكل حرج ومؤثر على حياة المريض	تدخلات طبية مكثفة

صدمة قلبية

وتحدث نتيجة فشل القلب بسبب أي خلل وظيفي أو عضوي يؤثر على وظيفة القلب كمستقبل للدم ومضخة كافية لانتشار الدم خلال أنحاء الجسم لإمداده بالمواد الغذائية والأكسجين في ضخ كمية الدماء الكافية لأنسجة الجسم الحيوية كما في حالات :

اعتلال عضلة القلب

الذبحة القلبية وتحدث بسبب انسداد أحد الشرايين التاجية مما يؤدي إلى ضرر أو موت كامل لجزء من عضلة القلب. وغالباً ما تكون النوبة طارئاً طبياً تهدد حياة المصاب وتستدعي الرعاية الطبية الفورية.

اختلال معدل انقباضات وانبساطات القلب فيما يعرف باضطراب النظم القلبي التهاب العضلة القلبية وهو التهاب في الجزء العضلي من القلب. سببها بشكل عام هو الإصابة بالعدوى إما أن تكون بكتيرية أو فيروسية.

حالة فرط الدرقية وهو زيادة إفراز هرمونات الغدة الدرقية وهي هرمونات ذات تأثير مهم على نشاط القلب ومعدل ضربات القلب، وكذلك أيضاً حالات قصور الدرقية وهو نقص إفراز نفس الهرمونات.

وأعراضها هي:

ضعف أو غياب النبض

اضطراب ضربات القلب

انخفاض ضغط الدم

تمدد الوريد الوداجي وهو الوريد الذي يحمل الدم من الرأس إلى القلب ويظهر في حالة تمدده على جانبي الرقبة.

في الفحص الطبي لحالة اندحاس القلب يجد الطبيب علامة مميزة وهي النبض التناقضي

صدمة توزيع الدم

وفيهما يحدث اضطراب في عملية تدفق الدم إلى الأنسجة الهامة، حيث يحدث تمدد للأوعية الدموية الصغيرة المغذية للأعضاء الغير حيوية كالجلد مثلاً فيزداد تدفق الدم إليها على حساب تدفقه إلى الأعضاء الحيوية كالخ و القلب.

وتنقسم بدورها إلى 4 أنواع من صدمات توزيع الدم:

د. فارس عبد الرحمن

صدمة إنتانية وهي الأكثر حدوثاً وهي حالة التهاب تؤثر على الجسم كله نتيجة عدوى جرثومية وظهور جراثيم ونواتج استقلالها في الدم والأنسجة، مما يؤدي إلى تعفن الدم، ويتعرض لها في الغالب الأطفال والأشخاص المثبطون مناعياً، ويمكن اعتبار متلازمة الاستجابة الالتهابية الجهازية (SIRS) أحد مراحل الصدمة الإنتانية.

صدمة الحساسية وتحدث نتيجة التعرض للمؤرجات (وهي مواد العيانة المريض من حساسية ضدها) إما عن طريق البلع أو التماس مع سطح الجلد أو الحقن أو عبر الاستنشاق في بعض الأحيان. يؤدي هذا التعرض إلى حدوث رد فعل مناعي حاد من فرط الحساسية يكون في كثير من الأحيان قاتلاً ما لم يعالج بالشكل المناسب. يعدّاهم أعراضها هو انتفاخ الجفون وظهور لطخات جلدية حمراء مرتفعة عن سطح الجلد شديدة الحكة تسمى الشرى (Urticaria).

صدمة عصبية وتحدث نتيجة تضرر الجهاز العصبي المركزي (المخ والحبل الشوكي) بشدة مما يتسبب في غياب السيطرة العصبية على درجة انقباض الأوعية الدموية، فتتعدد الأوعية المغذية للأعضاء الغير حيوية ويتدفق إليها الجزء الأكبر من الدم على حساب الأعضاء الحيوية.

صدمة بسبب أزمة الغدة الكظرية وفيها يعاني المريض من فشل الغدة الكظرية في إفراز هرمون الكورتيزول بمعدلاته المطلوبة، وهو من الهرمونات المهمة لتنظيم ضغط الدم ونسبة الجلوكوز فيه.

صدمة انسداد مسار الدم

وتحدث في حالات :

الانصمام الرئوي (pulmonary embolism) وهو انسداد الشريان الرئوي أو أحد فروعها، عادة ما يحدث عندما تتكون جلطات في أوردة الساق وتنفصل لتنتقل وتستقر في الشرايين الرئوية مسببة انسداداً كاملاً أو جزئياً لها، أهم الأعراض هي ضيق التنفس وألم الصدر وتزايد في سرعة التنفس ودقات القلب.

الاندحاس القلبي وتحدث عندما يتجمع دم أو سائل ما بين عضلة القلب والغشاء المغلف للقلب من الخارج (التامور) مما يعيق حركة القلب وشل قدرة القلب على استيعاب الدم القادم إليه؛ الأمر الذي يؤدي إلى تقليل كمية الدم الذي يضخه القلب وبالتالي حدوث صدمة.

ضيق الصمام الأبهرى وهو ضيق يصيب الصمام القلبي عند مخرج البطين الأيسر إلى الشريان الأبهرى، والذي منه يمر الدم إلى كافة أنحاء الجسم. هذا التضيق يتسبب في زيادة العناء لعضلة القلب التي تحاول تسيير الدم للجسم من خلال الصمام المتضيق. هذا يؤدي لارتفاع الضغط في البطين الأيسر مما يؤدي إلى تضخمه، وقصور وظيفته مما يسبب نقص وصول الدم إلى الأعضاء الحيوية.

حالات الاسترواح الصدري وتعني تسرب هواء إلى التجويف الصدري بين الجدار الصدري الداخلي وبين الرئة، يكون هذا الهواء ذو ضغط عالي مما يسبب انضغاط الرئة وانهيار وظيفتها، وانضغاط القلب والأوعية الدموية الرئيسية التي تخرج منه لتغذي اجسم كلها وبالتالي حدوث الصدمة.

التشخيص

يتم التشخيص بأخذ التاريخ المرضي للمريض والفحص الطبي الشامل الذي يتضمن قياس ضغط الدم وقياس معدل وقوة النبض . لا توجد اختبارات تقطع نتیجتها بتشخيص حدوث الصدمة وإنما يتم إجراء بعض الاختبارات للتحقق من سبب الصدمة واستبعاد أية أمراض أخرى، من هذه الاختبارات هو قياس الأس الهيدروجيني للدم وقياس تشبع الأكسجين (Oxygen saturation) في الشريان الرئوي من خلال قسطرة الشريان الرئوي، و عمل أشعة سينية وصور موجات فوق صوتية (الايكو) على أماكن متفرقة من الجسم لاستكشاف أية بؤر للعدوى في حالات الصدمة الإنتانية.

العلاج

في المجمل يجب تدفئة مريض الصدمة وإمداده بالمسكنات والمهدئات ورفع الساقين قليلاً واستخدام التنفس الصناعي وضخ كميات أكبر من الأكسجين والبدء بإعطائه سوائل وريدية ونقل الدم فور توفره.

السوائل الوريدية

كيس كريات حمر مكدسة ويظهر عليه ملصق يوضح فصيلة الدم

يعد العلاج باستخدام السوائل الوريدية خطوة أساسية في علاج كل أنواع صدمة جهاز الدوران، وقد يتم علاج المرض الواحد بكمية سوائل وريدية تصل إلى 1-2 لتر. وللسوائل الوريدية أنواع مختلفة تتباين في تركيباتها وتكلفتها ومدى توفرها، أهمها هو المحاليل الغروية و محلول رينغر اللاكتاتي وفي حالات النزيف الشديد لابد من إعطاء المريض كريات حمر مكلسة وريدًا لمنع هبوط معدلات الهيموجلوبين عن 10. ويهدف العلاج بالسوائل الوريدية للحفاظ على ضغط الدم الانقباضي ما بين 70-90 مم زئبق.

الأدوية

لابد من استخدام الأدوية المقوية لانقباض عضلة القلب في حالة فشل علاج الصدمة باستخدام السوائل الوريدية ولكن لا يفضل استخدامها في حالات صدمة فقد الدم لعدم إثبات فعاليتها حتى الآن. ولكنها قد تكون فعالة في حالة الصدمة العصبية . كما يمكن إعطاء المريض بروتين سي. المعروف أيضا باسم أوتوبروثرومبين (autoprothrombin IIA) أو العامل الرابع عشر (factor XIV) في تخثر الدم، وهو مركب هام في تنظيم عمليات حيوية مثل تجلط الدم، والالتهابات، موت الخلايا، والحفاظ على نفاذية جدران الأوعية الدموية. ولكنه لم يثبت فعاليته في علاج حالات الصدمة الإنتانية بالإضافة إلى الأعراض الجانبية العديدة الناتجة عن استخدامه. كما أنه لازال استخدام بيكربونات الصوديوم وريدًا لتعديل الأس الهيدروجيني للدم محل دراسة وجدل كبير.

المراجع:

<http://www.osha.org> مدخل لكثير من مواقع السلامة المهنية

http://www.osh.net/directory/safety/safety_09.htm مدخل لكثير من مواقع السلامة المهنية

<http://www.cdc.gov/node.do/id/0900f3ec8000ebdc> مركز الوقاية الأمريكي

<http://www.sehha.com>