

جامعة طنطا
كلية الصيدلة
وحدة الازمات والكوارث

الاسعافات الأولية



جمع المادة العلمية
د. نبوة شرف الدين
مدير وحدة ادارة الازمات والكوارث

الإسعافات الأولية

ارشادات عامة

طلب المساعدة الطبية العاجلة وإخلاء الأصابات من مكان الخطر. البدء بإسعاف الحالات الأشد خطراً كتوقف التنفس أو النزيف. الاستمرار في المعاينة والأسعاف حتى وصول الطبيب أو إيصال الحالة للمشفى. عدم نقل المصاب من مكانه إذا كان هناك احتمال وجود كسور في العمود الفقري أو القفص الصدري إلا في حالة إبعادة عن الخطر وبحيث يوضع على حمالة .

معلومات عامة

متوسط عدد دقات القلب للبالغين من ٧٠-٨٠ وهي تزيد عند الأطفال والرياضيين متوسط عدد مرات التنفس في الجسم السليم من ١٨-٢٠ مرة/دقيقة الضغط المثالي للإنسان من ١٠٠/٧٠ إلى ١٢٠/٨٠ نسبة السكر الطبيعية في الدم من ٧٠ إلى ١٢٠ ملغم/١٠٠ مللتر وفي البول صفر نسبة الكوليسترول (الدهون) من ١٤٠ إلى ٢٢٠ ملغم/١٠٠ مللتر .

ويجب معرفة ان هناك ثلاثة أعضاء في الجسم مهمة جداً للحياة ، وهي :

- ١ - الرئتان اللتان تغذيان الدم بمادة الأوكسجين .
- ٢ - القلب الذي يبعث الدم النقي نحو الجسم كله .
- ٣ - الدماغ الذي يعاني سريعاً من النقص في الأوكسجين .

طلب المساعدة:

تذكر انك لست طبيباً وانك تحتاج الى مساعدة ، ولكي تحصل على اى مساعدة طبية يجب الاتصال بالإسعاف سريعاً بقدر الامكان وإذا كنت تسعف المصاب فاطلب من احد المشاهدين الاتصال بالإسعاف. الأشياء المهمة التي يجب ذكرها عند الاتصال بالإسعاف وهي:

- ١- العنوان بالتحديد ومعالمة.
- ٢- اسم المتصل.
- ٣- ماذا حدث.
- ٤- رقم التلفون الذى تتصل منه.

ماذا تفعل فى حادث طريق:

- ١- توقف لتقدم اى مساعدة.
- ٢- ابقى امنا هادئ. قيم الحالة ، ما هى الاخطار؟ مع تأكدك انك تبقى امنا - تبعد عن الطريق وإذا احتجت اى مساعدة اوقف اى سيارة قادمة بالإشارة لها من على اليف.
- إذا كنت فى سيارة وصادفت حادثاً- توقف واطفى محرك السيارة قبل ان تخرج منها، واستعمل مثلث الخطر- واطلب المساعدة.
- ٣- افحص منفذ دخول الهواء للمصاب لو كان امنا ان تصل الة المصاب افعل بحذر ولكن لا تحركه. اختبر الاستجابة بالتحدث معه فان لم يوجد اى استجابة اطلب المساعدة. افحص مجرى الهواء وضع يدك على جبينه وميل رأسه للخلف برفق. قم بإزالة اى شئ فى فمه مثل طاقم الاسنان اى قطعة اللبان.

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:

- ١- طلب المساعدة الطبية العاجلة وإخلاء الإصابات من مكان الخطر .
- ٢- البدء بإسعاف الحالات الأشد خطراً كتوقف التنفس أو النزف إلا بالحوادث الكبيرة (وجود عدد كبير من المصابين).
- ٣- الاستمرار في المعالجة والإسعاف حتى وصول الطبيب أو إيصال الحالة للمستشفى .
- ٤- 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:

- ١- تأكد من أنك أنت و المصاب غير معرضين لأي خطر.
- ٢- حاول التحدث مع المصاب.
- ٣- اطلب المساعدة.
- ٤- افتح مجرى الهواء إذا كان المصاب فاقد الوعي: تخلص من الأجسام الغريبة في الفم و البلعوم وأزال الملابس الضاغطة بكل سرعة. ، فإذا كان المختنق بالغاً أمسكه من الخلف بيديك الاثنتين مشبكيتين، ثم أرفعه إلى أعلى بعنف لكي تنضغط الرئتان فيخرج ما فيهما من هواء. هذه هي عملية هيمليش والمراد منها إزاحة وطرده الشيء الذي منع خروج الهواء ودخوله. وقد تضطر إلى إسعافه أيضاً بالتنفس الاصطناعي.



(2)



(1)

- 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):



وضع الاسترداد

التنفس الصناعي

التأكد من التنفس والنبض

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



كيفية التأكد من التنفس



التحقق من النبض

تحقق من وجود النبض: أقوى نبض تجده في الرقبة بين القصبة الهوائية وزوايا الحنك، أما نبض الرسغ فمن العسير الاهتداء إليه .

- 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، يوضع المريض في وضعة الاسترداد (هذه وضعة فاقد الوعي، فهو فيها يستطيع أن يتنفس بسهولة، عن طريق: لف الوجه إلى جانب وثني الذراع والرجل بالاتجاه نفسه، أما الذراع الثانية والرجل الثانية فتبقى في وضع مستقيم)، ثم جس النبض والتأكد من التنفس في كل دقيقة .

- الشخص الواعي يفيق من شعور الإغماء بإضجاعه على ظهره ويرفع ساقيه 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 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 فيحتاج إلى تدليك فوري .



إزالة ما في مجرى الهواء

في حالة انسداد مجرى التنفس للشخص المصاب، فيجب إزالة الشيء الذي يعوق 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 منفذ البلعوم .

١- نظف مجرى الهواء : مما قد يعرقل مساره، ثم ضع المصاب على ظهره انظر (١).

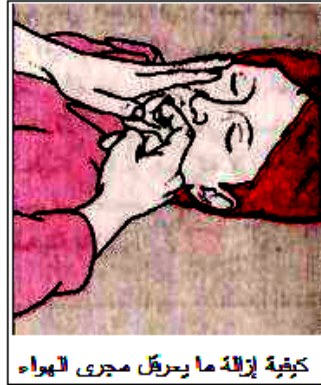
٢- أضجع المصاب على ظهره على الأرض : لإجراء التدليك

القلبي وإعادة التنفس إليه من الفم للفم ، أرخ كل ما هو مشدود من ثيابه حول العنق "ربطة العنق أو الزر الأعلى من القميص

انظر (٢) .



(2)



(1)

٣- القلب يوجد تحت عظمة الصدر وإلى يسار صدر المصاب .

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

أسلوب هولغرنيلسن :

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

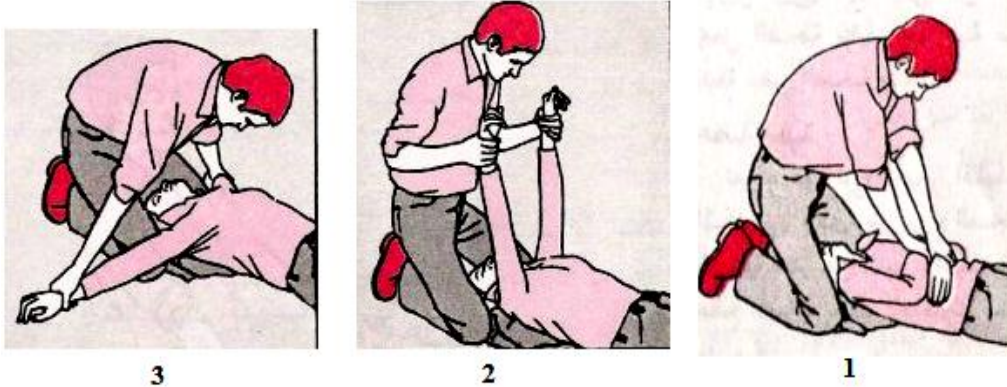
١. اضغط بقوة ليخرج الهواء من رئتيه . (١)
 ٢. هزه إلى الوراء وامسك بمرفقيه، ارفعهما عن الأرض . (٢)
 ٣. ارفع مرفقي المصاب كي يتسع الصدر فيمتص الهواء . (٣)
- وكرر العملية باستمرار بعد كل خمس ثواني



٤. أسلوب سلفستر :

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

١. اركع قرب رأس المصاب ، أمسك بالمعصمين واضغط القفص الصدري . (١)
٢. ارفع اليدين إلى أعلى، وابسطهما نزولاً إلى جنبه . (٢)
٣. هذا يوسع الصدر ويمتص الهواء إلى الداخل، كرر العملية كل خمس ثواني . (٣)

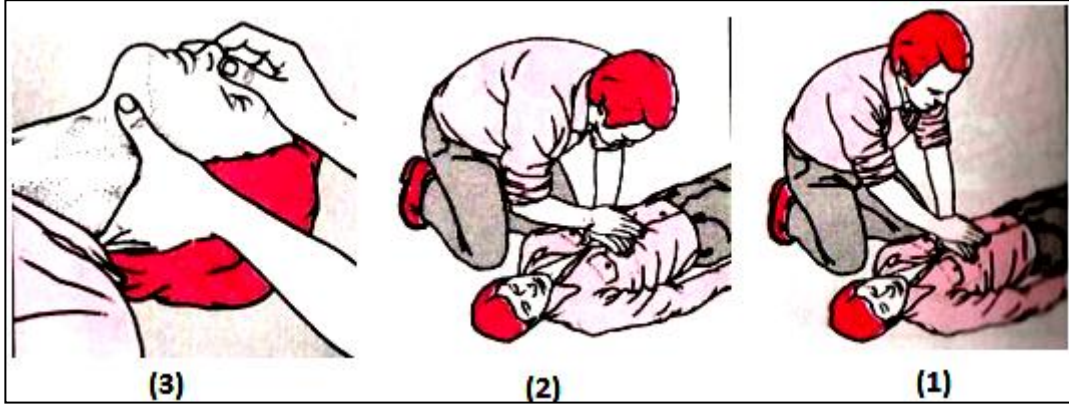


إذا توقف القلب فإن ثلاث ضغطات قوية على الصدر فوق عظمة الصدر قد يعيد إليه النبض، وإلا فيجب أن يتكرر الضغط ، إلى أن يسترد القلب خفقانه، أو ريثما تصل المساعدة الطبية، اركع عند كتف المصاب اليسرى واضغط الصدر فوق المنطقة المحيطة بالقلب .

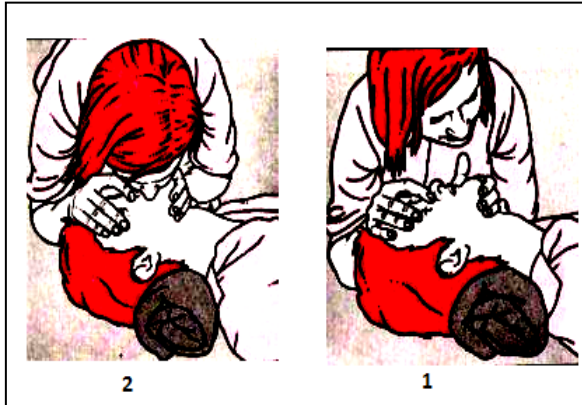
تدليك القلب:-

- ١- تدليك القلب : اركع قرب كتف المصاب اليسرى، ضع يدك فوق يد لتلمس أصابعك أسفل عظمة الصدر اضغط بالتساوي وبقوة كل يدك فوق منطقة القلب .
- ٢- اضغط بانتظام على القلب ضغطة مرة في الثانية إلى أن يستعيد خفقته.

- ٣- اثن يدك قليلاً وأنت تنحني: بذلك الوضع ينضغط الصدر حوالي بوصتين، أما للصغار فخفف من الضغط.
- ٤- لقلب الطفل يكفي أن تضغط بإصبعين بمعدل مئة ضربة في الدقيقة.



- ٥- 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
- استنشيق نفساً عميقاً: أحط فم المصاب أو أنفه بفمك، انفخ بانتظام في رنتيه .
 - أحط فم وأنف المصاب بفمك كما في الشكل ١ و ٢.
 - 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 يتوقف 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، يجب أن تملأ الصدر بالهواء مرة كل خمس ثواني .

نوبات الربو



- إذا انتابت النوبة شخصاً داخل المنزل، فيجب أن يجلس المصاب على كرسي بيديه مشبكتين على مائدة، لأن هذا الوضع يحرك عضلات الصدر والساعدين ويسهل التنفس .

- حاول أن تبقي الظهر في شكل مستقيم، وإذا وقع الحادث خارج المنزل يستطيع المصاب أن يستعمل السياج أو الباب أو كتفي 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 مسالكه التنفسية، ويسحب لسانه للأمام حتى لا يغلق الحلق. يمنع إعطاء المصاب (فاقد الوعي) أي شيء عن طريق الفم.
- إذا كانت النوبة شديدة مستمرة ساعات فاطلب الطبيب أو انقل المريض إلى المستشفى .

الصدمة:-

أعراض الصدمة تتراوح بين صفرة تلو الجلد، وقلق، واضطراب، وتسارع النبض، وتنفس سريع. وهذه الأعراض سببها رد فعل الجسم لحادث ما، أو لنوبة قلبية، أو لنزف، الحرق، أو لتعرض طويل للبرد، أو قد يكون سببها الفزع.

المصاب بالصدمة يجب أن يضطجع لأن الدم وهو في هذا الوضع يتدفق إلى الدماغ. ويجب أن يوضع عليه دثار أو أكثر ليسترد ما فقده جسمه من حرارة. ولكن لا تعطه أي شراب حار حتى لا تتسع الأوردة السطحية بما تأخذه من دم الأعضاء الحيوية .

قد يغيب الشخص عن الوعي من وقت لوقت، لهذا يجدر بك أن تستمر في محادثته، ومراقبة نبضه بالجس وتنفسه بالوسائل المعروفة. أبقي مضطجعاً بهدوء وسكون، واتصل بطبيب أو بسيارة إسعاف. لا تفارقه قبل أن يتخلص نهائياً من الصدمة، لأن كل مصاب بصدمة يجب أن يوضع تحت المراقبة الواعية لمدة ساعة على الأقل .

إنعاش طفل:-

تعتمد طريقة الإنعاش على عمر وحجم الطفل. في الأطفال بعمر ١-٨ سنوات انقطاع النفس هو السبب الرئيسي لتوقف القلب . اطلب من أحد المساعدين أن يتصل بسيارة الإسعاف - ولكن إذا كنت لوحدها اعمل إنعاش قلبي رئوي لمدة دقيقة قبل أن تتصل بالإسعاف . بالنسبة لطفل بعمر ٨ سنوات أو أكثر استخدم طريقة إنعاش البالغين .

افتح مجرى التنفس وذلك بإمالة الرأس إلى الخلف ورفع الذقن لتفتح مجرى التنفس وأزل أي انسداد واضح .

افحص التنفس (انظر ، اسمع ، حس) لمدة خمس ثواني افحص لترى إذا كان هناك تنفس أو التنفس كافي أم لا.

كيف تعمل لإنعاش القلب الرئوي للطفل:-

اجلس بجانب الطفل . برؤوس أصابع يدك حدد واحد من الضلوع السفلية على الجانب الأقرب إليك. مرر رؤوس أصابعك على طول الضلع إلى النقطة التي تلتقي عندها الأضلاع السفلية عند عظمة الصدر . ضع إصبعك الوسطى عند هذه النقطة وإصبعك السبابة على أسفل عظمة الصدر

ضع عقب يدك الأخرى على عظمة الصدر أنزله إلى الأسفل حتى يصل إصبعك السبابة . هذه هي النقطة التي يجب أن يقع عليها الضغط.

استخدم راحة يد واحدة لعمل الضغط وابقى أصابعك مرفوعة لكي لا تضغط على ضلوع الطفل . انحني بشكل جيد فوق الطفل وذراعيك مستقيمين واضغط عمودياً على عظمة الصدر واضغط الصدر إلى الأسفل لمسافة ثلث عمقه. أوقف الضغط دون أن تزيل يدك.

اضغط الصدر خمسة عشر ضغطه بمعدل مائة ضغطه في الدقيقة. عملية الضغط و التوقف عنه يجب أن يأخذ نفس الوقت.

انثني الرأس للخلف وارفع الذقن أعطي نفس إنقاذ واحد.

استمر بهذه السلسلة من خمسة عشر ضغطه على الصدر مع نفسين إنقاذ واحد. استمر في الإنعاش القلب الرئوي حتى تصل مساعدة الطوارئ وتتولى المهمة.

إسعاف الجرح



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 المجروح بهدف إيقاف النزيف لأنه يسبب قطعاً كاملاً للدورة الدموية مما يسبب مضاعفات أكبر، يجب الحرص على تعقيم الجرح وتحديد إذا ما كان مسبب الجرح ملوثاً أم نظيفاً والحرص على أخذ حقنة مضاد الكزاز في حال كان الجرح أو المسبب له ملوثاً.

كيف يمكنني تنظيف الجرح ؟



ضع الجرح تحت
صنبور الماء البارد

١- في حالة الإصابة بجرح نتيجة آلة حادة أو كشط نتيجة الاحتكاك بسطح خشن فإن أفضل طريقة لتنظيفه هي وضعه تحت صنبور الماء الجاري و يفضل أن يكون الماء بارداً.

٢- و من ثم يمكننا استخدام الصابون ومنشفة ناعمة لتنظيف الجلد حول الجرح مع مراعاة المحافظة على بقاء الصابون بعيداً عن الجرح لأنه قد يتسبب في تهيجه.

٣- من الأفضل استخدام الملقط (بعد تنظيفه بمادة معقمة كالكحول-المسحة الطبية) لازالة أي أوساخ لاتزال عالقة بالجرح حتى بعد الغسيل.

٤- قد يعتقد البعض أن استخدام مواد التطهير المختلفة مثل اليود أو بيروكسيد الهيدروجين هو الحل الأفضل لتنظيف الجروح لكنها قد تكون سبباً في تهيجها و التهابها في بعض الأحيان.

كيف أتصرف في حالات النزيف؟



استخدم مرهم
المضاد الحيوي
لحماية الجرح
من الالتهاب

في حالة وجود
نزيف، اضغط على
الجرح بلطف
بشاش معقم

١- قد يستغرب 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 النزيف نظراً لأنها مناطق غنية بالشعيرات الدموية.

٢- لإيقاف النزيف نحتاج إلى الضغط بلطف على مكانه بقطعة قماش نظيفة أو شاش و إذا تشبع الشاش بالدم فافنا نضيف المزيد منه ولا نقوم بإزالته من مكانه و نستمر في الضغط لمدة تتراوح من ٢٠-٣٠ دقيقة.

٣- 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 (١).

للجرح الكبير: نظيفة واضغط

بقوة كي يتوقف النزيف (٢).
نزيل الدوالي ارفع ساق
المصاب واضغط موضع
النزيف إلى أن تصل المساعدة
(٣)



(3)



(2)



(1)

هل أحتاج إلى استخدام ضمادة ؟



غط الجرح بضمادة أو شاش للمحافظة عليه

- إن ترك الجرح مكشوفاً يساعد كي يبقى جافاً و ليتعافى 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 تغيير 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 مرهم 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 المرهم و لكنها- أي المرهم- 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 منحنيّاً إلى الأمام على وعاء حتى ينزل الدم فيه، و تنفس من فمك .
- اضغط بقوة على كلا جانبي الأنف من أسفله لمدة لا تقل عن عشر دقائق. فإن لم يتوقف النزيف اضغط على ظهرك، و يستحسن وضع كيس من الثلج على جسر الأنف .
- قد يشعر كبير السن متى نزف أنفه بأنه سيعشى عليه، وقد يكون أفضل لكبير السن أن يستلقى مسنداً رأسه بالوسائد، وهذا أفضل من القعود برأس منحنى على وعاء، و متى توقف النزف استرح نصف ساعة أخرى و تجنب العطس أو التمخيط طوال يومين .
- إذا تكرر النزف أو إذا استمر أكثر من نصف ساعة فلا غنى عن طبيب يقوم بالعلاج اللازم .

متى يجب علي التوجه للطبيب؟

- إذا كان الجرح كبير و عميق و من الصعب أن يغلق - أي أننا لا يمكننا أن 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 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 شيوعاً: تصلب الفك.
- إذا كان الجرح صغير و بسيط فأنت تحتاج إلى تطعيم التيتانوس إذا لم تتطعم منذ أكثر من ١٠ سنوات أو إذا لم تأخذ على الأقل ٣ جرعات في حياتك.

- بينما إذا كان الجرح كبير وخطير عندها أنت تحتاج إلى تطعيمة التيتانوس إذا لم تتطعم منذ أكثر من ٥ سنوات أو لم تأخذ على الأقل ٣ جرعات طوال حياتك.

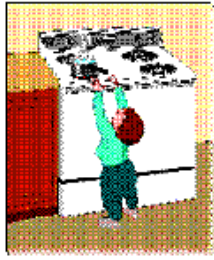
الإسعافات الأولية للحروق First aid for burns

الجلد : هو عضو غني بالألياف العصبية التي تقوم باستقبال ونقل 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

١. الحرارة الجافة : مثل التعرض المباشر للنار أو للغازات الحارة (١)
٢. ملامسة معدن ساخن كالمكوى . (٢)
٣. الحرارة الرطبة كالتعرض للسوائل الساخنة . (٣)



(3)



(2)

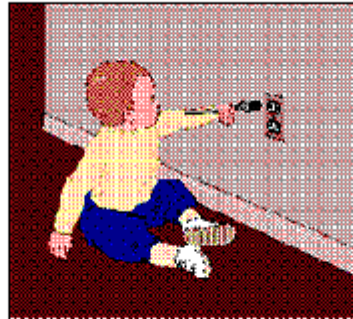


(1)

٤. الشمس المحرقة . (٤)
٥. الموجات الضوئية الحارقة المتولدة من الانفجارات النووية . (٥)
٦. حروق الكهرباء .
٧. البرودة الجافة : ملامسة الغازات مثل غاز النيتروجين أو الأكسجين .
٨. المواد الكيميائية الكاوية . (٦)



(6)



(5)



(4)

تقييم الحروق



١. تحديد نوع الحرق :
ناري , نتيجة سائل ساخن , تعرض للشمس , كيميائي , كهربائي .

٢. تحديد العمق :

درجات الحروق و أنواعها :

تقسم تبعاً لعمقها إلى أربعة أنواع أو درجات ، هي :

١. 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 شفاؤها .

حرق سطحي



٢. حروق الدرجة الثانية : لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية و علاماتها هي : ألم شديد ، احمرار شديد ، تكون نطفات (فقاقيع) ممتلئة بالسوائل بحيث يظهر الجلد وكأنه مبلل دائماً عند انفجار هذه البثرات، تورم و انتفاخ .

حرق عميق



٣. 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 (حولها) 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 ٤ عوامل : و هي المساحة ، العمق ، الموضع ، العمر .

- تحديد مدي الخطورة
 ١. هل تسبب مشاكل في التنفس في حالة حروق حول الأنف أو الفم.
 ٢. منتشرة في أكثر من جزء في الجسم بنسبة أكثر من ١٠%.
 ٣. الحرق بدرجة عميق أو عميق جداً.
 ٤. تأثر مناطق الرقبة - الرأس - الأيدي - القدم - الأعضاء التناسلية.
 ٥. المصاب بالحرق طفل أو شخص هرم.
 ٦. وجود أمراض أخرى مثل السكر و ارتفاع ضغط الدم ...
- المساحة : و لتقدير مساحة الحروق يمكن اللجوء إلى استعمال قاعدة ((٩)) في تقسيم الجسم على النحو التالي :
 ١. الرأس و الرقبة = ٩%
 ٢. كل طرف علوي = ٩% = ١٨% الاثنين
 ٣. السطح الأمامي للساق و الفخذ = ٩% = ١٨% الاثنين
 ٤. السطح الخلفي للساق و الفخذ = ٩% = ١٨% الاثنين
 ٥. الصدر = ٩%
 ٦. البطن = ٩%
 ٧. السطح الخلفي العلوي للجذع = ٩%
 ٨. السطح الخلفي السفلي للجذع = ٩%
 ٩. الأعضاء التناسلية = ١%
- تقييم الحروق :

بسيط متوسط خطير النسبة أقل من ١٥% - ٢٥% أكثر من ٢٥% السبب ناري ، احتكاك ، سائل ، أشعة

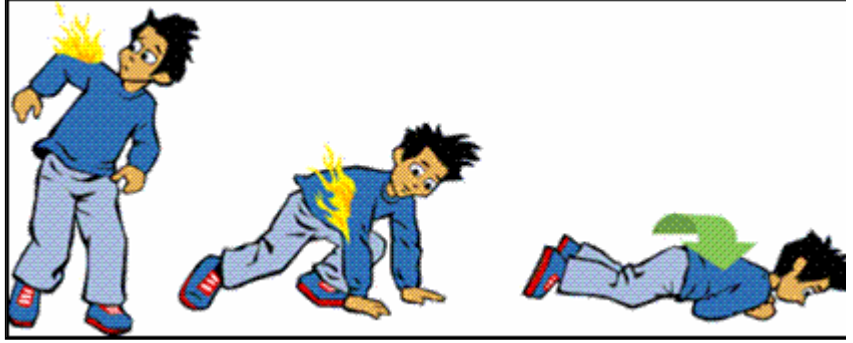
شمسنازي ، احتكاك ، سائل ، أشعة شمسيكيميائي ، كهربائي ، إشعاعالعمقسطحيعميقعميق جداالجزء المحترقأي جزء عدا الوجه واليدين والقدمينأي جزء بما في ذلك الوجه واليدين والقدمين والأعضاء التناسليةأعرض أخرى-إصابات أخرى ، أمراض مزمنة

الإجراءات الأولية

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

• الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الأولى:

١. إبعاد الشخص عن مصدر الحريق على الفور.



٢. يتم وضع ماء بارد على الحروق الحرارية وبكمية كبيرة ويشترط ألا تكون مثلجة.

٣. إذا كان ناتجاً عن القار يستخدم الماء البارد مع عدم إزالة القار.

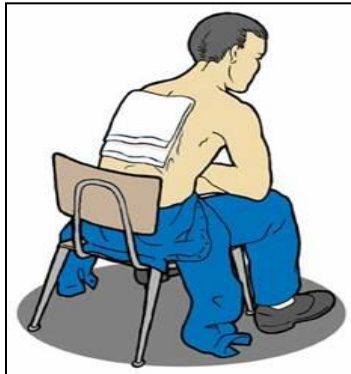
٤. مراقبة التنفس لأن الحروق تسبب انسداد في ممرات الهواء لما تحدثه من تورم (عند حدوث حروق في منطقة ممرات الهواء أو الرئة).

٥. لا يستخدم الثلج أو الماء المثلج إلا في حالة الحروق السطحية الصغيرة.

٦. بعد هدوء الحرق ووضع الماء البارد عليه، يتم خلع

الملابس أو أية أنسجة ملامسة له، أما في حالة التصاقها لا ينصح علي البته إزالتها.

٧. يغطي الحرق بضمادة جافة معقمة لإبعاد الهواء عنه.



٨. لا تحتاج الحروق البسيطة إلى عناية طبية متخصصة

حتى التي توجد بها بعض البثرات ويتم التعامل معها

على أنها جروح مفتوحة تغسل بالصابون والماء، ثم

يتم وضع مرهم مضاد حيوي عليها وتغطي بضمادة.

٩. أما بالنسبة لحروق الدرجة الثالثة وحروق الدرجة

الثانية (التي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق

نسبة ٥٠%) أي الحروق الخطيرة فهي تحتاج عناية

طبية فائقة، وفيها لابد من استرخاء المريض ويتم رفع

الجزء المحروق فوق مستوى القلب إن أمكن.

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

- استخدام الأكسجين وخاصة في حروق الوجه والفم.

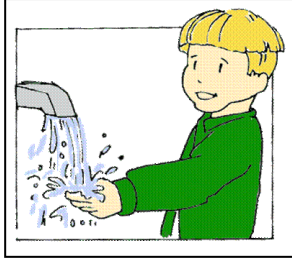
• اللجوء إلى اقرب مركز طبي أو مستشفى في:

١. كل حالات حروق الدرجة الثالثة.

٢. الحروق التي توجد حول الأنف والفم.

٣. كافة الحروق الخطيرة التي تهدد حياة الإنسان.

٤. حروق الدرجة الثانية والتي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة ١٥ % في الكبار و ١٠ % في الأطفال
٥. الحروق التي تعرض المصاب للعدوى.



الإسعافات الأولية للحروق الكيميائية:

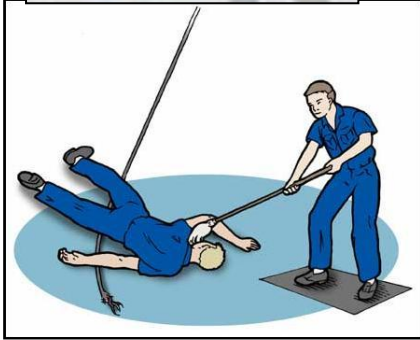
من الجلد

- قم بإزالة سبب الحرق باستخدام المياه الجارية من الصنبور لمدة ٢٠ دقيقة أو أكثر.
وإذا كانت المادة الحارقة على هيئة بودرة فقم إزالتها قبل استخدام المياه.
قم بخلع الملابس أو الحلى التي أصابتها المادة الكيميائية
قم بلف المكان بقطعة عيار نظيفة.



من العين:

اغسل العين في الحال لمدة ٢٠ دقيقة.



- اطلب المساعدة الطبية الطارئة.

• الإسعافات الأولية للحروق الكهربائية :

١. البعد عن المصدر الكهربائي الذي سبب الحرق .
٢. تحديد عمق الحرق .
٣. تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة .
٤. لا تهدأ الحروق باستخدام الماء .
٥. مراقبة ما إذا كانت توجد علامات تهدد حياة المصاب مثل: عدم انتظام ضربات القلب أو مشاكل التنفس .

الوقاية و الاحتياطات:

- ١- لانتباه التام أثناء تأدية الأعمال المنزلية
- ٢- وجود فتحات تهوية أو منافذ للهواء
- ٣- وجود طفاية الحريق بالقرب من المطبخ
- ٤- أجهزة إنذار للحريق
- ٥- وسائل علاج داخل حقيبة إسعافات أولية
- ٦- الاتصال بالمختص



حرق الشمس

١. للحرق الخفيف الذي يحمر الجلد على أثره ولكن بلا بثور أو حبوب ابق المكان المتأثر مغطى .
٢. ضع قبعة واستعمل مراهم أو زيوت حروق الشمس منعاً لإصابة الجلد بالجفاف .

٣. 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 الرياح 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 ٤٠ ° .

طريقة الإسعاف

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

الحمى:

درجة حرارة الجسم الطبيعية تتراوح بين ٣٦.٦ الى ٣٧.٢ درجة مئوية. فإذا ارتفعت حرارة الجسم فقم بالآتي:-
اجعل الشخص ذو الحرارة المرتفعة يأخذ دس بارد - أو يعمل كمادات باردة على الاماكن الغنية بتدفق الدم مثل تحت الابط او الاخاذ ولكن لاتقوم بعمل كمادات باردة على الجبهة لان ذلك عديم الفائدة. ثم بعد ذلك يمكن اعطاء المريض اى خافض للحرارة مثل الاسبرين أو ايبومول...الخ.
ومن الافضل تقليل الاطعمة التي تحتوى على بروتين اثناء الحمى.

الحرارة والتشنج

- الأطفال والأحداث الصغار يصابون بالتشنج متى ارتفعت حرارة أجسامهم ارتفاعاً كبيراً، فإذا حدث التشنج، ابق 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 اعزل 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 .

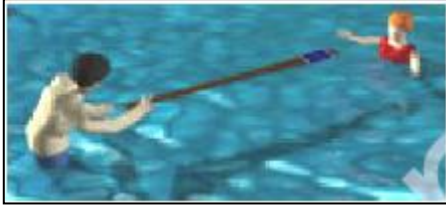
- علاج المصاب مبدئياً بالسوائل، ولكن بكميات قليل، مثلاً بقدر في كل مرة، أضف إلى ثمن الجالون من السوائل ملعقة صغيرة من السكر، وملعقة صغيرة من الملح .
- السوائل الكثيرة أو السوائل التي يكثر فيها الملح قد تسبب القئ. وإذا رافق الجفاف أي عارض آخر استشر

نوبات السكر

أسبابها:

- اختلال التوازن في مستويات السكر في الدم، فالسكر الكثير جداً في دم المصاب أو القليل جداً قد يسفر عن فقدان الوعي . السكر الكثير في الدم المؤدي إلى غيبوبة: كثرة السكر تكون أعراضه الظمأ والبيلة والحرارة المرتفعة والقئ والتنفس العميق ثم الغيبوبة البطينة .
- السكر القليل في الدم المؤدي إلى غيبوبة: قلة السكر تكون أعراضه البيلة والشحوب والتعرق ثم الغيبوبة السريعة . إذا كان المريض واعياً أعطه شيئاً من السكر لأن القليل من السكر لا يؤدي الإنسان المصاب بفانض 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 وضعة 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 وانفة بسرعة من العوالق. ثم يمد على ظهره بحيث يكون راسه اسفل مستوى جسمه مع تقليبة 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 دافئ عن طريق استخدام بطانية - أرسل أحداً ليأتي بالنجدة .



الصدمة الكهربائية

لا تلمس المصاب، اقطع التيار عن الأداة التي سببت الصدمة أو انزع شمعة الاشتعال .

استعن بقضيب خشبي أو بكرسي لإبعاد مصدر التيار الكهربائي عن المصاب .

أنعش المصاب بالتدليك القلبي والتنفس الاصطناعي، ومتى كان المصاب يتنفس طبيعياً عالجه لتلاقي 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.
- ٢- قد يتسبب الصعق الكهربائي في حدوث حروق أو قصور في عمل القلب : في حالة الحروق اسعف المصاب كما سبق (فوق) أما في حالة القصور فيتم الإسعاف عن طريق التنفس الاصطناعي لضغط الانعاش.
- ٣- 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 يمد 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 الوسع، تجنب المزيد من إصابات العقال بأخذ الكميات الوفيرة من السوائل والملح، ولكن استشر الطبيب إن لم تتخلص منه .

الفتق (التمزق)

حاول إرجاع البروز النسيجي الفتقي 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

من الغم للفم 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 والأفاعى والحشرات والذبابات

عضة الأفعى

- الأفاعى السامة منتشرة في كل مكان وتأثير السم يتفاوت باختلاف الحية ونوعها، لذا فتعرف على نوع الأفعى.
- ربط العضو المصاب على بعد ١٠ سم من اللدغة، وتقليل حركة وانفعال المصاب إلى أدنى حد ممكن. اخراج أكبر كمية من السموم بالتشطيب والشفط بالفم. تدليك مكان اللدغة ببلورات بيرمنجنات البوتاسيوم وتضميده بمحلول البيرمنجنات. يعطى المصاب شراباً ساخناً منعشاً مع أكبر كمية ممكنة من الماء لتخفيف تركيز السم في الدم. يغطى جيداً لأحداث التعرق ويرسل إلى أقرب مستشفى.
- لا تعبت بالجرح ولا تسمح للمصاب بالمشي، وإذا كانت العضة في الرجل طمنن الضحية 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 ولدغاتها

عضات الحيوان والإنسان (مثلاً إذا عض طفل طفلاً) يجب معالجتها كما تعالج الجراح

- في البدء يجب أن ينقطع النزيف، ثم ينظف الجرح تنظيفاً كاملاً .

- متى كانت العضة عضه حيوان، يجب التأكد من أن الحيوان غير مصاب بداء الكلب، وشأنه شأن جميع الجراح الملوثة يجب أن يحصن المصاب ضد مرض الكزاز .
- عالج العضة بمضاد الهستامين أو المرهم أو الماء البارد أو مكعبات الثلج إن لم يتوفر شئ آخر .
- النحل والنمل تحمل في ذاتها سمّاً أسيدياً (حمضياً)، لهذا ضع على العضة أو اللدغة مادة قلوية كالصوديوم ليكربونات، - أما لدغات الدبور فهي تنفث المادة القلوية، إن الحمض الخفيف كالليمون أو الخل يخفف من الألم .
- لحشرات السامة كالعناكب والعقارب وأم أربع وأربعين ، فإن تعرض أحدهم لللدغة من قبل واحدة منها، فاقطعها وأخذها مع المصاب بأسرع ما يمكن إلى أقرب مستشفى.
- القرادة يجب انتزاعها من الجلد. لا تترك رأسها وشذيقها عندما تنتزع جسدها، لأن هذا قد يسبب التهاباً في موضع العضة. وتستطيع أن ترغمها على إرخاء حنكها المتناسكين 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 يحقته فيه من سم، أو بما يفرغه من سائل زيتي في العادة يمتصه الجلد .
- الأعراض تشمل حكة يتبعها 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 .
- 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. (١) على المسعف أن يحاول معرفة سبب التسمم ومتى وكيف حدث. (٢) وجود وعاء قريب من المصاب قد يدل على السبب. (٣) يمكن أن يصاب المريض بتقيء أو إسهال. (٤) تظهر حروق على فم المريض إذا كان السم كاوياً.

طريقة الإسعاف:

- (١) اسأل المصاب قبل أن يفقد وعيه عما حدث. ٢
- (٢) اتصل بالإسعاف بسرعة وأخبرهم عن حالة المصاب.
- (٣) إذا كانت المادة السامة كاوية . لا تحاول أن تجعل المصاب يقيئ وحاول تبريدها بإعطاء ماء أو حليب ليشربه.
- (٤) 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:
 - أ) اجعل المصاب يتقيأ بوضع إصبعك في حلقة.
 - ب) اعطه شيء ليشربه. (ج) كرر ما سبق (أ ، ب).
 - ٥) إذا فقد المصاب وعيه وظل تنفسه طبيعى، ضع في وضعية الاستشفاء.
 - ٦) إذا توقف التنفس ونبض القلب، ابدأ فوراً بعملية الإنعاش.
 - ٧) خذ الاحتياط لكي لا ينتقل السم إليك.
 - ٨) انقل المصاب إلى المستشفى بسرعة. أرسل معه عينات من القيء و أي علب تكون قريب منه ليتم فحصها في المستشفى.

الوقاية:

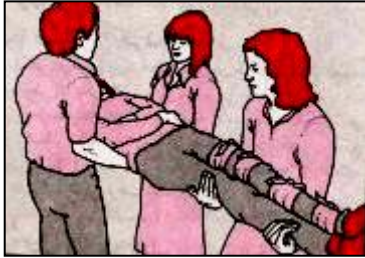
- ١) ضع جميع الأدوية و السموم و المواد الكيماوية في أماكن بعيدة و مغلقة.
- ٢) هنالك أنواع من العلب لتخزين الحبوب - صعبة الفتح - لحماية الأطفال.
- ٣) لا تخزن المواد السامة في علب المشروبات (الغازية ، المياه المعدنية).
- ٤) لا تترك الأطفال في موقف السيارات داخل السيارة و هي في حالة الدوران والمكيف يعمل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

المستشفى تطلب المعلومات التالية :

- ١- اسم السم
- ٢- وقت ابتلاع السم
- ٣- وقت العثور على المصاب
- ٤- حالته، هل كان في وعيه أو لا.

الكسور والكدمات والالتواء

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 يخفف من صلابة الشريحة ولا يحدث المزيد من الضرر للطرف المصاب .
- يستطيع اثنان نقل المصاب بأمان ولكن على حملة فقط، وإلا فإن العملية تتطلب ثلاثة على الأقل، أحدهم يسند الكتفين 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 وضعة الاسترداد على أن يكون الجانب المصاب من الصدر على الأرض تمكيناً للرنّة السليمة من التنفس بحرية، اطلب سيارة الإسعاف وانقل المصاب على حمالة .

كسور تؤثر على الجمجمة أو الوجه أو الفك:

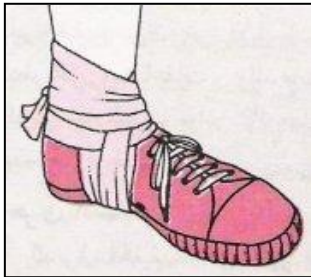
تحتاج كلها إلى علاج مختص. تأكد من أن ممر الهواء ليس مسدوداً بسبب الضرر الواقع، اطلب سيارة الإسعاف أو خذ المصاب إلى المستشفى بكل سرعة .

كسر في العمود الفقري:

- يتميز بألم حاد في العمود كله وضعف وفقدان الشعور، أو شلل يصيب أحد الأطراف أو أي جزء آخر من الجسم .
- يجب أن لا يتحرك 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 يفي بالغاية .
- اربط قدمي المصاب معاً من فخذه وركبتيه و كاحليه، ارفع المصاب إلى الحمالة بحذر حتى لا يتحرك شئ 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 ينجم هذا عن ضرر من صدمة في الجسم، لهذا تأكد من سلامة العظام، وإذا رافق الورم ألم شديد، انقل المريض إلى المستشفى لتجرى له الفحوص اللازمة .
- إذا لم يكن هناك كسر فارفع العضو المصاب إلى أعلى إن أمكن، أو علقه في حمالة، وضع عليه كمادة باردة تقلصاً للورم. والورم القليل السطحي سببه أحياناً عضات ولدغات الحشرات أو حقتة يكون قد تعاطاها .



اللي أو الالتواء:

- أي ضرر يلحق بأربطة وأنسجة المفصل يكون غالباً في الكاحل أو الرسغ .
- أفضل علاج مبدئي هو وضع إمامة ثلج تخفيفاً للورم ثم ضمده، ضع المفصل في وضع مريح، أما إن ساورك الشك فعالج اللي كأنه كسر.

إصابات ناجمة عن الآلات :

- قد تؤدي إلى حدوث نزيف أو وقف النزيف كما سبق وشرح .

- إذا حدث هناك كسر حاول تثبي الكسر كما سبق . (فوق)
- في حالة حدوث بتر لأحد الأعضاء يجب نقل العضو المبتور إلى المستشفى بعد وضعه في كيس مملو بالتلج
- إذا كان الجرح عميق بسبب قطع معدنية أو الآلات 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 وضعة الاسترداد، وافحص نبضه وتنفسه في كل دقيقة، و وضعة الاسترداد هي أيضاً أفضل وضع للذي يتنفس بشكل طبيعي وبدون صعوبة .
- أما إذا انتفى وجود الكسر فتأكد من خففة القلب وبأن الشخص يتنفس 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 اسعاف المصاب :

إذا استعاد الشخص وعيه طبيعياً:

- ١- اسأله عن الأسباب المحتملة لهذه الغيبوبة .
- ٢- دعه يحرك أطرافه للتأكد من سلامته من الكسر أو الشلل .

إذا كان ناعساً ويستطيع أن يجيب:

١. حاول إبقائه مستيقظاً .
 ٢. تأكد مما إذا كان تحت تأثير العقار أو الكحول أو التسمم أو الإصابة في الرأس .
 ٣. ابحث عن أوراق تبين حالته الصحية، فقد يكون مصاباً بالسكر أو الصرع .
- إذا لم يستعد الشخص وعيه:

١. ضعه في وضعة الاسترداد وغطه ببطانية .
 ٢. اطلب سيارة الإسعاف أو الطبيب .
 ٣. راقب النبض والتنفس ريثما تصل المساعدة .
- مدد المصاب على جانبه .. واطلب الاسعاف فوراً .. وأيضاً ابحث في جيوبه لعلة مصاب بمرض في القلب ولديه حبوب نيتروجين أو لعلة مصاب بالسكر فهذه الأمور مفيدة أثناء التبليغ عن المصاب .

حوادث المنزل الطارئة

حوادث المنزل الطارئة حينما يجد الانسان نفسه وحيدا 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 الاصابة . وهنا أورد بعض الحالات البسيطة وكيفية التصرف السليم والبسيط معها (نتمنى ألا تمر على أحد منا) ..

جرح من رصاصة:

- جرح الرصاصة يتميز بالمدخل الصغير والمخرج المتسع. عالج 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:

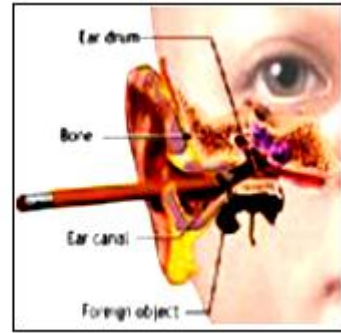
- لا تخرج المديّة إن كانت منغرسة، عالج النزف. ولازم المصاب الذي يكون متعرضاً لصدمة. اطلب سيارة الإسعاف ورجال الأمن فوراً .

حشر جسم غريب فى الانف:

- إذا حشر جسم غريب فى الانف لاتحفر فى الجسم بأى اداه حتى لو كانت قنطار.
- 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 فى العين:

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



جسم غريب فى الجلد:

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

- إذا كان الجسم مغروسا كلية فى الجلد:
- قم بتنظيف المكان بالماء والصابون.
- عقم ابرة عن طريق وضعها على لهب لثوانى محدودة.
- غز الجلد فوق الجسم الغريب بواسطة الابرة.
- استخدم الجفت لازالة الجسم الغريب.

وإذا لم يخرج الجسم من الجلد فاطلب المساعدة الطبية

الحروق :

- ١- قم بتبريد الحرق بماء بارد فوراً .
- ٢- ايباك وثقب البثور الممتلئة بالماء .
- ٣- توجه إلى أقرب مستشفى .

التسمم :

- ١- ادفع المصاب إلى التقيؤ بوضع اصبعك في حلقه (الأكل الفاسد) .
- ٢- إذا كان التسمم من مواد كيميائية او منظفات أو مبيدات أو مواد حارقة لا تدفع المصاب للتقيؤ وانقله إلى المستشفى فوراً .
- جرح أو نزيف :
- حاول وقف النزيف بالضغط على الجرح بضمادة من الشاش المعقم أو قطعة قماش معدنية نظيفة أو باليد.

الشقيقة (الصداع النصفي):



إذا برزت أعراض الصداع النصفي، تناول ثلاثة أقراص من الأسبرين الإفروست مع الماء. وهذا النوع من الأسبرين أسرع دواء في مفعوله، لأن غيره حتى الأسبرين القابل للدوبان قد يجرى امتصاصه ببطء ولا يكون له مفعول يذكر، اضطجع على ظهرك حالاً .

وجع الأضراس:

- إذا كان وجع الأضراس لا يحتمل ومستمراً يجب مراجعة طبيب الأسنان أو طبيب الصحة .
- الضرس النابض دون انقطاع سببه التهاب والمطلوب 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 حذرك من حدوث الجفاف وبنوع خاص متى كان المصاب طفلاً .
- إذا وجد دم في القيء أو إذا كان القيء أسود أو مبرغلاً فإن هذا يدل على وجود نزف في المعدة، عليك 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 (الألرجيا):

- الحساسية الخفيفة تظهر عادة كرد فعل موضعي في الجلد إثر لمس نوع من النبات أو المواد الكيميائية .

- لعلاجها مبدئياً، ضع 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 (الألرجيا) المعروفة بالتحسس (Anaphylaxis) يكون سببها في العادة العقاقير، ويمكن أن تسببها كذلك عضه أو لدغة حشرة، وفي هذه الحالات يغطي الجلد كله طفح مزعج، وقد يعاني المصاب أيضاً من ضيق في التنفس، والانهيار والصدمة، وهنا ضعه في وضعة الاسترداد، واطلب الطبيب، أو خذه على الفور إلى المستشفى .
- اسأل المصاب إن كان يستعين بدواء للطوارئ، كأدوية الاستنشاق للربو، أو الأقراص المقاومة للهستامين، استخدم هذه الأدوية طبقاً للإشادات المبينة بها، ابق معه إلى أن تصل المساعدة. راقب النبض والتنفس، فقد يحتاج إلى تدليك للقلب أو إلى التنفس الاصطناعي .

الاسعافات 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 تصيب الأطراف والجفون ، ويتوقف الطفل عن التنفس ، ويتبول 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 باستعمال مادة الغاردينال ، وتتم المعالجة على مدى طويل .

فارتفاع الحرارة ليس السبب الوحيد الذي يؤدي إلى حدوث حالات الغيبوبة ، وعند الرضع قد يوجد 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 :

- يتوقف الطفل عن التنفس ويزرق لونه ، وهذا يعني أن الأوكسجين لم يعد يصل إلى الرئتين ، فهذه الحالة خطيرة جداً وكل ثانية يحسب لها حساب .
- فمؤدي الطفل على الأرض وافتحي فمه ببديك ، ضعي وسادة تحت رقبته ، وانفخي بقوة في فمه بصورة منتظمة ، ولا تنسي إقفال أنفه ، وتأكدي 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 تعتقدي بأنه كاف 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 أبعدنا الطفل عن السلالم والشرفات ، فإذا سقط الطفل على مؤخرته تبقى العواقب سليمة ، أما بالنسبة للأطراف ، فهو وارد دائماً ، ويجب عدم إهماله .

- فانتبهي جيداً إلى يد أو قدم لا يستعملها طفلك ، ويتألم عندما تلمسها ، أو تصاب بورم في هذه الحالات يطلب الطبيب صورة أشعة فورية ، وإذا أظهرت كسراً في العظام يجب حمايتها بالجفصين (الجبس) حتى الشفاء ، وفي جميع الأحوال توجّهي إلى الطبيب الأخصائي ، ولا تصدّقي الجارات والقريبات اللواتي ينصحنك بالتوجه إلى المجبر .

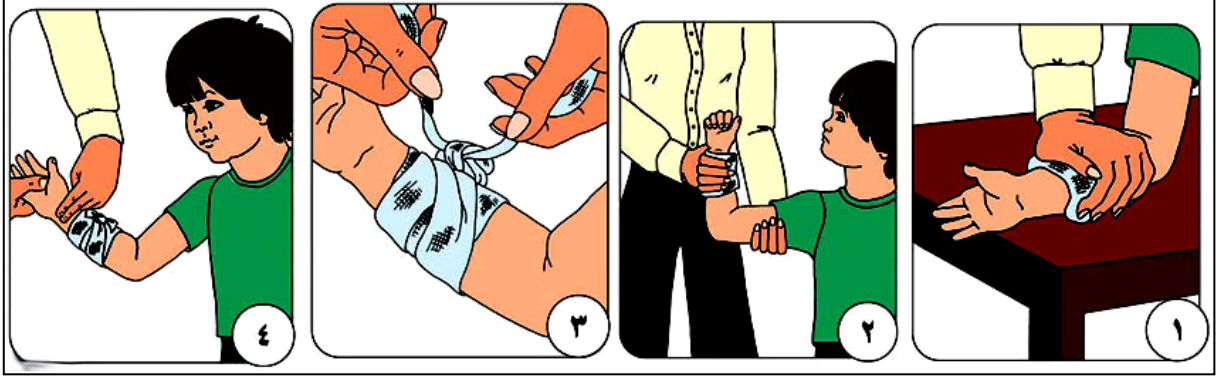
- فإذا سقط الولد على رأسه يتورّم مكان الإصابة وأحياناً يصاب بنزيف في أنفه ، ويشعر الطفل بالخوف ، ويشحب لونه وينام بعد وقت قصير ، وهذه العوارض طبيعية ولا تدعو إلى القلق بحدّ ذاتها ، لكنها تدعوك إلى الانتباه خصوصاً خلال الساعات القليلة التي تلي الواقعة .

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

- احتفظي دائماً معك في المنزل ، والسيارة وخلال الرحلات السياحية بغلبة إسعافات أولية ، تحتوي على مطهّرات مختلفة ، كماء الأوكسجين والسبيرتو الأبيض ، والدواء الأحمر ، وصيغة اليود والشاش المطهّر ، والمراهم المضادة للالتهاب ، لأن السقطات المتوقعة لا تؤدي فقط إلى الإصابة بالكسور ، بل قد تسبب أيضاً الخدوش والجروح .

- بادري سيدتي إلى تطهير الجرح مهما كان نوعه ومهما كان بسيطاً ، واربطيه جيداً ، وراجعي طبيباً ، وفيما لو لاحظت أن الجرح قد التهاب لابدّ من تلقيحه ضد التيتانوس .

- فانتبهي 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 .

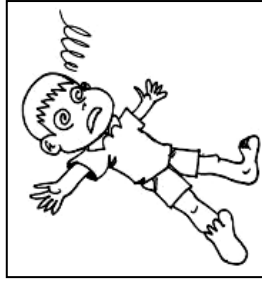


التسمُّم:

مأساة كبيرة أن نرى الأطفال الصغار يموتون خلال ساعات معدودة نتيجة حادث بسيط .

- والمواد السامة المميتة 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 السموم تُلْفَها أغلفة ملونة مزخرفة ، وهذه الألوان



والزخرفات تجتذب اهتمام الأطفال ، الذين يخلطون بين حَبَّات الأدوية والملبَّس - ونُلفت الانتباه إلى أن الأطفال لا يتمتعون بحاسة الذوق المدربة والمتطورة ، وربما أحبوا النفتالين ، كما أن مساحيق التنظيف معطرة بعطر الليمون المرسوم بوضوح على العلبة الخارجية ، وشركات كثيرة تقدِّم ألعاباً مع هذه اللعب لتغري الـانن .

- فمعظم حوادث التسمم تحصل خلال وجودك في البيت ، مثلاً علبة المهدئات التي تتركبها على الطاولة بعد أن تناولتي منها حبة واحدة ، سوف تصبح فارغة بعد أن تديرين ظهرك .

ولتجنب التسمُّم قدر المستطاع يجب الانتباه إلى ما يلي :

- ١ - إخفاء العقاقير السامة على اختلاف أنواعها في خزائن مغلقة .
- ٢ - رمي الأدوية بعد انتهاء العلاج أو تقديمها إلى أحد المستوصفات .
- ٣ - عدم إعطاء أي دواء لطفلك دون استشارة الطبيب ، وانتهي إلى مدة العلاج وطريقة الاستعمال .
- ٤ - لا تضعي 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 ، وابعثي فوراً عن سبب التسمم والكمية التي تناولها الطفل .
- فهذه المعلومات مفيدة جداً للمساعدة على العلاج ، واتصلي على الفور بالطبيب أو بالمستشفى ، وبلِّغيه تفاصيل الحادث ، واسألي عما يجب أن تفعلي .
- فتجنَّبي الوصفات الشائعة التي تؤذي في كثير من الأحيان ، فكوب من الحليب مثلاً يعطى لطفل تناول مادة البنزين أو أحد مشتقاتها ، يسهل وصول هذه المادة إلى الدم ، ولا تدعي الطفل الذي تناول أحد العقاقير السائلة يستفرغ ، لأن ذلك يجعله يستنشق المادة السامة .
- أما إذا ابتلع طفلك حبوباً فهذه الحبوب لا تزال في معدته ، ويمكنك إجباره على الاستفراغ بسرعة بوضع إصبعك في فمه ، وفي حالة فقدان الوعي يعني ذلك علامة الاختناق ، فاتصلي 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 ببطنانية، 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 نفسك 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 بغسل مهدئ ك الكالامين ، 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 .
- متى حاولت إنقاذ الطفل لا تفعل ما من شأنه أن يثير فزع، عالج الوضع بكل ثقة وهذوء، 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 (المطافي أو الشرطة)، واصل الكلام معه بكل ثقة إلى أن تصل المساعدة.

إنعاش طفل:

- تعمد طريقة الإنعاش على عمر وحجم الطفل. في الأطفال بعمر ١-٨ شهور متلازمة موت الرضيع الفجائي هي 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، وقضي أو اركعي بقربه، ثم ضع يديك على جبهته واضغطي برفق لتميل رأسه قليلاً نحو الخلف ثم افتحي فمه.



2- قربي أذنك من فمه وأنفه وأنت تنظرين إلى قدميه، وأصغ محاولة سماع صوت تنفسه، وتحققي مما إذا كنت 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 ٨ سنوات أو أكثر يتم 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 شفهوية بطرح أسئلة أو هز بلطف على كتف الطفل .

- فتح مجرى التنفس بإمالة الرأس إلى الخلف ورفع الذقن لتفتح 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 .

- 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 بأصبعي السبابة والوسطى على عظم القص بمعدل ضغط كل ثانية ل ٣٠ ضغطة متتالية وذلك لمساعدة القلب على الضخ، ثم المباشرة بالتنفس الصناعي .

- يعطى الطفل المصاب نفسي إنقاذ فعالين كل نفس ١.٥ ثانية أو حتى يرتفع الصدر بشكل كافٍ .

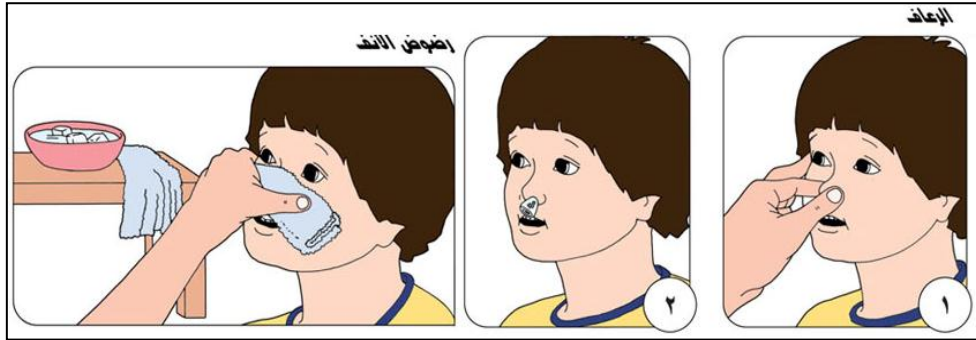
- يتم فحص دوران الدم لمدة لا تزيد على عشرة ثواني بعد كل جولة من التدليك القلبي والتنفس الصناعي .

- يتم تكرار العملية حتى يعود النبض والتنفس أو تصل سيارة الإسعاف أو يتعب المسعف .
- الاستمرار بهذه السلسلة من ٣٠ ضغطه على الصدر مع نفسي إنقاذ .
- الطفل الفاقد الوعي يوضع في وضعية الإفاقة عند البالغين نفس الخطوات .
- عند عودة النبض والتنفس للطفل ضعه في وضعيه الإفاقة



نزف الأنف

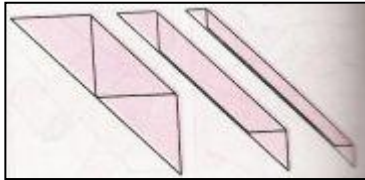
- إذا نزف الأنف اجلس برأسك منحنيًا إلى الأمام على وعاء حتى ينزل الدم فيه، وتنفس من فمك .
- اضغط بقوة على كلا جانبي الأنف من أسفله لمدة لا تقل عن عشر دقائق. فإن لم يتوقف النزيف اضطلع على ظهرك، ويستحسن وضع كيس من الثلج على جسر الأنف.



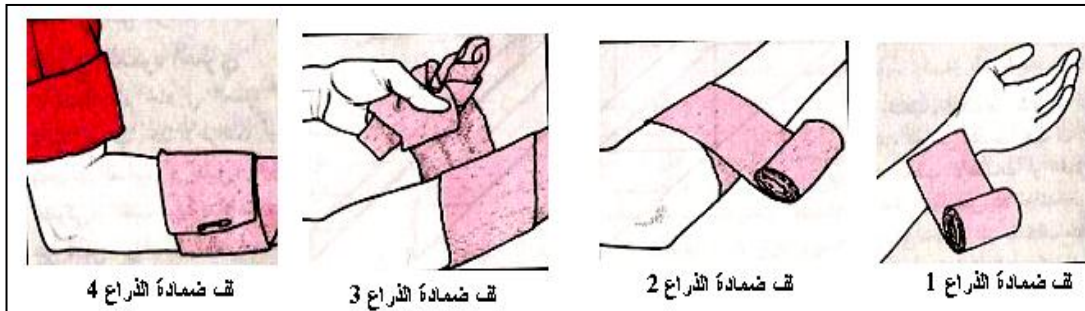
التضميد

- 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 مثثلة الشكل .

إرشادات مصورة:



- الضمادة المثثلة الأطراف : يمكن تحويلها إلى قطعة طويلة بلف الزاوية من أطول جزء فيها ثم لفها بحجم نصفي ثم إلى نصف آخر .
- ضع الضمادة من داخل العضو وثبتها بدورتين. ١
- لف الضمادة ولتكن اللقافة ظاهرة من الخارج. ٢
- ارفع الضمادة بجمع القطعة المرخية في يدك. ٣
- أنه الضمادة على ظاهر الطرف على أن تختمها خارج الجسم. ٤



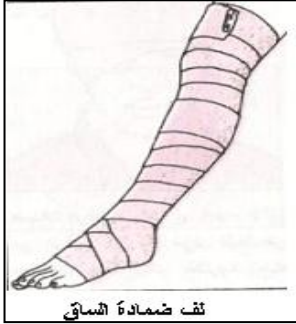


ثف ضمادة القدم

ضمادات القدم والكاحل: تركز تحت القدم وتنتهي على شكل ٨ 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 .



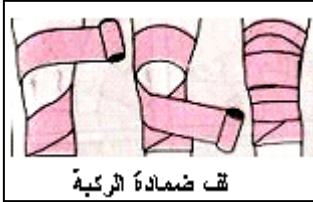
ثف ضمادة الساق

■ الدوالي: يجب أن تضمد بطريقة لولبية دعماً للساق .

■ ضمادة الركبة: تثبت ضمادة الركبة تحت الركبة وتربط على شكل الرقم ٨ وتمر وراء المفصل عابرة الرضفة (العظم المتحرك في رأس

الركبة) ومنتوية 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 .



ثف ضمادة الركبة

قليلاً عن سابقتها، وإذا كان فإن لفات أخرى تضمن ثبات الفودين (جانب الرأس) .



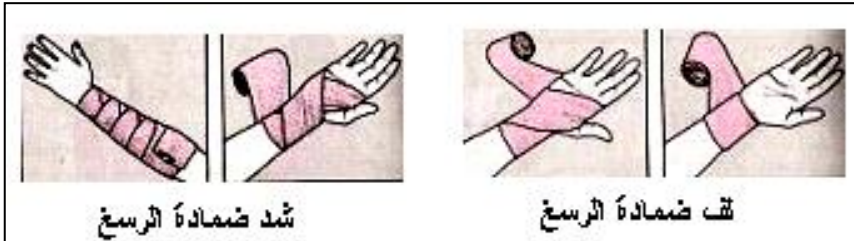
ثف ضمادة الرأس

■ ضمادة الرأس: يلف بها الجزء

الأكبر من الرأس كل لفة تنزل المطلوب إبقاء الإضمامة مكانها الإضمامة وتشد بإحكام على

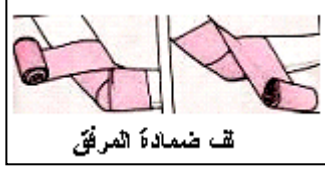
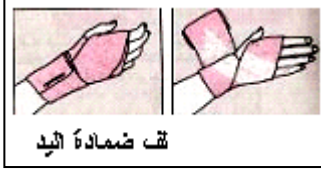
■ ضمادة الرسغ: تلف حول الرسغ ثم تمرر على الراحة أمام الإبهام ووراء ظهر اليد. ويستمر هذا إلى أن يسند الرسغ بإحكام .

■ يجب أن تشد الضمادة بقوة لمنع الرسغ من الحركة. على أن لا يؤثر ذلك في الدورة الدموية للأصابع



ثف ضمادة الرسغ

ثف ضمادة الرسغ



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

■ يضمّد المرفق كالركبة: وتتركز الضمادة حول الساعد ثم تلفت حول المرفق بالشكل ٨ أمام المفصل ، وانتهاء بأعلى الساعد .

■ الحمالّة اليدويّة: تصنع بضمادة مثلثة: الطرف الأطول يمرر على الكتف السليم تحت الذراع المصابة، ويربط على الكتف المصابة. وترفع الذراع المصابة وتدبّس الحمالّة .

■ تستعمل الحمالّة 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 إبقاء المصاب مستلقياً على ظهره وتجنبية الأجهاد وعدم إعطائه أية مأكولات أو مشروبات وإبقاء حرارته معتدلة . وللوقاية من الجلطات ينصح بفحص طبي شامل مرة كل عام لكل من تجاوز الأربعين ، إضافة للرياضة الخفيفة والمحافظة على الوزن وترك التدخين والمشروبات.
- في حالات التسمم يجب إخراج أكبر قدر من السموم بالطريقة المناسبة. ويمكن إحداث التقيؤ اللازم بشرب كمية كبيرة من الماء مع ملح الطعام وإدخال الأصابع في الحلق. يمكن شرب الحليب والقلويات حال التسمم بمواد حامضية وذلك بإذابة ملعقة من المنجنيز في الماء. وبعبارة حال التسمم بالقلويات يشرب عصير الليمون أو الخل بالماء.. .
- في حالات السفر فإن الابتعاد عن المأكولات الغريبة وتناول السوائل والخلود للراحة وتناول الأرز واللبن الرائب وتجنب التوابل هي أفضل النصائح لتلافي ومعالجة الأسهال البسيط والا فيجب أخذ 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 خصوصاً عند النوم أو مغادرة البيت. إضافة لوجود طفاية حريق جاهزة.
- عدم ربط أي جهاز كهربائي قبل التأكد من قدرة احتمال الأسلاك الكهربائية.
- ضرورة تأكد رب كل اسرة من ادراك جميع افراد الأسرة لقواعد السلامة العامة والتزامهم بها. ووجود خزانة امينة للأدوات الكهربائية والكيماويات عموماً بعيداً عن متناول الأطفال.

الفيتامينات وأهميتها

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

صيدلية العائلة :

احتفظي دائماً بالأدوية والمستحضرات الطبية في منزلك ، فقد تحتاجينها ليلاً ، لكن انتبهي إلى العقاقير المضرّة .



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 لابدّ من غسل الأيدي بالصابون ثم تطهيرها قبل المباشرة بتضميد أي جرح .

الأدوية :

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

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>