

Πρώτες Βοήθειες και Επείγουσα Φροντίδα

Η πρόληψη επειγουσών καταστάσεων είναι θεμελιώδους σημασίας. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι και εξοπλισμένοι με τις κατάλληλες γνώσεις, προκειμένου να είμαστε σε θέση να διαχειριστούμε τις όποιες επείγουσες καταστάσεις προκύψουν.

Η σημαντικότερη πρώτη βοήθεια είναι η άμεση φροντίδα: π.χ το πλύσιμο μιας πληγής, το σταμάτημα μιας αιμορραγίας ή η εφαρμογή ενός επιδέσμου. Σε επείγουσα κατάσταση, όμως, μπορεί να χρειαστεί να εκτελέσετε πιο πολύπλοκες διαδικασίες, όπως η βοήθεια ενός ατόμου που δεν αναπνέει.

Στην ενότητα αυτή αναφέρονται τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης καθώς και συγκεκριμένες οδηγίες για ειδικούς χειρισμούς ανάλογα με την περίπτωση που θα κληθείτε να αντιμετωπίσετε.

Κατάλογος Ελέγχου Επείγουσας Κατάστασης

Αυτή η λίστα περιγράφει τις προτεραιότητες σας σε επείγουσα κατάσταση.

- 1.** Αξιολόγηση της κατάστασης, ώστε να προστατευθείτε εσείς και οι άλλοι από τραυματισμό ή κίνδυνο.
- 2.** Να είστε ήρεμοι και καθησυχαστικοί.
- 3.** Μη μετακινείτε τον πάσχοντα, εκτός αν διατρέχει άμεσο κίνδυνο ή αν δεν μπορείτε να τον βοηθήσετε χωρίς να μετακινηθεί.
- 4.** Καλέστε βοήθεια. Ζητήστε από κάποιον να καλέσει το 166 ή, αν το άτομο δε χρειάζεται άμεση βοήθεια, καλέστε οι ίδιοι.
- 5.** Δείτε, ακούστε, αισθανθείτε αν υπάρχει αναπνοή.
- 6.** Ψηλαφίστε αν υπάρχει σφυγμός, για να δείτε αν η καρδιά χτυπάει.
- 7.** Ελέγξτε την αιμορραγία με απευθείας πίεση.
- 8.** Αντιμετωπίστε το σοκ.
- 9.** Αν το άτομο είναι αναίσθητο, μετακινήστε το στη θέση ανάνηψης.

Τραυματισμοί της Ράχης και του Τραχήλου

Οι τραυματισμοί της ράχης και του τραχήλου είναι πάντα σοβαροί. Οι σπασμένες πλευρές μπορούν να τραυματίσουν ή και να σπάσουν το νωτιαίο μυελό. Ποτέ μη μετακινείτε το άτομο, εκτός αν η κατάσταση είναι επικίνδυνη για τη ζωή του (π.χ. πυρκαγιά, έκρηξη ή κτίριο που γκρεμίζεται). Πάντοτε να υποπτεύεστε τραυματισμό της κεφαλής, του τραχήλου και της ράχης, αν βρείτε κάποιο αναίσθητο άτομο στο νερό (μπορεί να ήταν καταδυτικό ατύχημα) ή έχει πέσει από ύψος ή μετά από τροχαίο ατύχημα. Αν ο τραυματίας έχει τις αισθήσεις του, τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν αυχενική δυσκαμψία ή πόνο, πονοκέφαλο, πόνο στη ράχη, αίσθημα μυρμηγκιάσματος στα χέρια και στα πόδια ή αδυναμία να κινήσει χέρια και πόδια.

Μετακίνηση ενός Ατόμου με Πιθανό Τραυματισμό της Ράχης

Αν δεν σας πει το αντίθετο, υποθέστε ότι οποιοσδήποτε με τραυματισμό στη ράχη, έχει και κάκωση αυχένα. Τοποθετήστε ένα σκληρό επίπεδο αντικείμενο (π.χ. πόρτα ή επιφάνεια τραπεζιού) δίπλα στον τραυματία. Πρέπει να εκτείνεται κάτω από τους γλουτούς μέχρι πάνω από το κεφάλι. Κρατώντας το κεφάλι ευθυγραμμισμένο με το υπόλοιπο σώμα, κυλήστε απαλά τον τραυματία προς το μέρος σας. Μετακινήστε την επιφάνεια από κάτω του και ακουμπήστε τον πάνω της. Αν κάνει εμετό, ξαπλώστε τον στην μία πλευρά και συνεχίστε να υποστηρίζετε το κεφάλι. Για να

ακινητοποιήσετε τον τραυματία, δέστε τον στην επιφάνεια με σχοινί, ζώνες ή λουρίδες ενός ρούχου, στους αστραγάλους, το θώρακα και κατά μήκος του μετώπου. Δέστε τον αρκετά σφιχτά, ώστε να μην μπορεί να μετακινηθεί, αλλά όχι τόσο σφιχτά, ώστε να διακόπτετε την κυκλοφορία του αίματος ή να εμποδίζετε την αναπνοή. Βάλτε πετσέτες, μπλουζές ή μαξιλάρια σφιχτά γύρω του, ειδικά κατά μήκος του κεφαλιού και του τραχήλου. Μόλις ακινητοποιηθεί, μπορεί να μετακινηθεί με ασφάλεια.

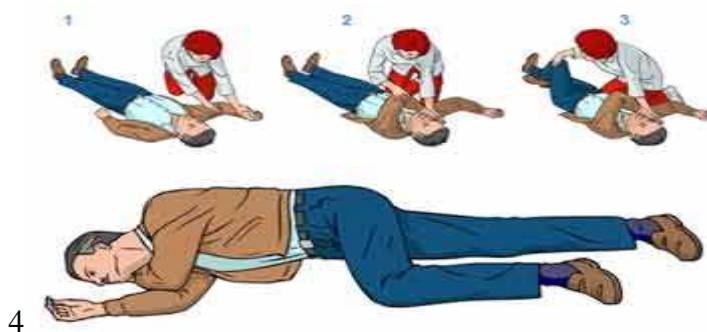


Θέση Ανάνηψης

Θέση Ανάνηψης Ενηλίκων

Αυτή η θέση βοηθάει ένα άτομο, ημιλιπόθυμο ή αναίσθητο, να αναπνεύσει, ενώ επιτρέπει τα υγρά να φύγουν από τη μύτη και το φάρυγγα, ώστε να μην τα εισπνεύσει. Αν είναι αναίσθητος ή ημιλιπόθυμος, αφού έχετε κάνει όσα αναφέρονται παραπάνω στον Κατάλογο Ελέγχου Επείγουσας Κατάστασης, μετακινήστε το άτομο αυτό στη θέση ανάνηψης, καθώς θα περιμένει για βοήθεια. **Προσοχή:** Μη χρησιμοποιείτε τη θέση ανάνηψης, αν το άτομο έχει μεγαλύτερη βλάβη, όπως ένας τραυματισμός στη ράχη ή τον τράχηλο.

1. Γονατίστε δίπλα στον ασθενή. Απλώστε του το χέρι που βρίσκεται προς το μέρος σας. Βάλτε το άλλο χέρι στο μάγουλο που βρίσκεται προς το μέρος σας.
2. Πιάστε και λυγίστε το γόνατο που βρίσκεται μακριά από εσάς.
3. Με το ένα χέρι να προστατεύει το κεφάλι, κυλήστε το άτομο απαλά προς τη μεριά σας, τραβώντας το γόνατο που λυγίσατε προς την πλευρά σας, μέχρι να ακουμπήσετε στο έδαφος.
4. Γείρετε το κεφάλι ελαφρά προς τα επάνω, ώστε να είναι ανοιχτός ο αεραγωγός. Βεβαιωθείτε ότι το χέρι βρίσκεται κάτω από το θώρακα. Σκεπάστε τον ασθενή με μια κουβέρτα ή ένα σεντόνι και μείνετε μαζί του, μέχρι να φτάσει βοήθεια.



Θέση Ανάνηψης Βρεφών

Κρατήστε το μωρό με το πρόσωπο προς τα κάτω, στηρίζοντας το πάνω στο χέρι σας, με το κεφάλι να βρίσκεται λίγο χαμηλότερα από το σώμα. Υποστηρίξτε το κεφάλι και τον τράχηλο με το χέρι σας, κρατώντας το στόμα και τη μύτη καθαρά. Περιμένετε να έρθει βοήθεια.



Αιμορραγία

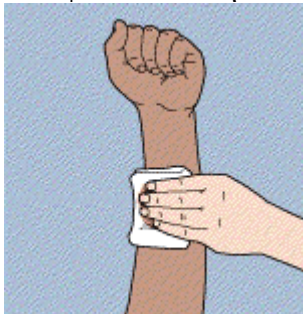
Ενώ μετά από ένα μικρό κόψιμο έχουμε διακοπή της αιμορραγίας, ένας βαρύς τραυματισμός μπορεί να χρειαστεί την ανύψωση και την απευθείας πίεση στην πληγή. Οι στόχοι της παροχής πρώτων βοηθειών είναι ο έλεγχος της αιμορραγίας και η πρόληψη της λοίμωξης. Αν υπάρχουν χειρουργικά γάντια μίας χρήσεως, χρησιμοποιείτε τα.

Μικρά Κοψίματα

Ένα μικρό κόψιμο τραυματίζει την εξωτερική επιφάνεια του δέρματος. **Άμεση φροντίδα:** Πλύνετε το δέρμα γύρω από την πληγή με σαπούνι και νερό. Κρατήστε την πληγή κάτω από νερό που πέφτει έντονα για 5 λεπτά, για να αφαιρεθεί όλη η βρωμιά και τα βακτήρια. Στεγνώστε αγγίζοντας απαλά, βάλτε μια αλοιφή βακτρικίνης και τοποθετήστε έναν αποστειρωμένο επίδεσμο πάνω σ' αυτήν.

Ανοιχτές Πληγές

Αν τα χείλη μιας πληγής δεν ακουμπούν ή έχει μήκος πάνω από 1 εκατοστό, τυλίξτε τη με μία γάζα (ή ένα καθαρό ύφασμα) και επισκεφτείτε το γιατρό σας ή ένα τμήμα επειγόντων περιστατικών. Πάντοτε να πηγαίνετε σε νοσοκομείο, όταν η πληγή έχει μέσα γυαλί ή βρίσκεται στο πρόσωπο, τα χέρια ή το πέλμα ή συμβαίνει σε άτομο με κακή κυκλοφορία. Αν ένα αντικείμενο προεξέχει από την πληγή, μην το μετακινείτε. Προσεκτικά και αποφεύγοντας το αντικείμενο, τυλίξτε ελαφρά μια γάζα γύρω από το τραύμα και επισκεφθείτε το πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

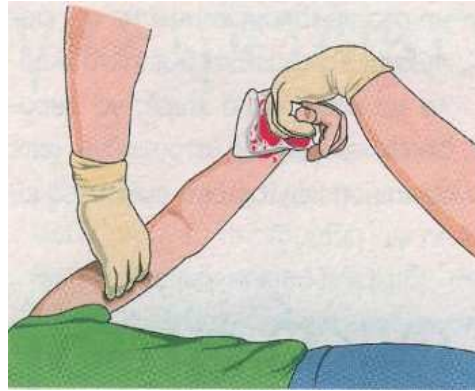
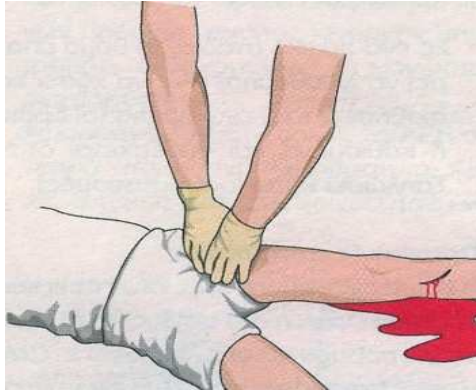


Βαριά Αιμορραγία

Μια πληγή που είναι βαθιά αιμορραγεί πολύ ή αναβλύζει αίμα (προκαλείται από τον τραυματισμό αρτηρίας) και μπορεί να μην κάνει θρόμβο και γι' αυτό να μην σταματάει η αιμορραγία. Άμεση φροντίδα: Ζητήστε από κάποιον να καλέσει βοήθεια ή καλέστε το 166 μόνοι σας. Σηκώστε το τραύμα ψηλά και εφαρμόστε απευθείας πίεση.

Σημεία Πίεσης για Βαριά Αιμορραγία

Αν μια βαριά αιμορραγία δε σταματά με απευθείας πίεση και ανύψωση, εφαρμόστε απευθείας πίεση σε μια αρτηρία. Εφαρμόστε απευθείας πίεση σε μια αρτηρία και ταυτόχρονα εφαρμόστε απευθείας πίεση και στην πληγή. Υπάρχουν ορισμένες μεγάλες αρτηρίες στο σώμα, όπου και θα πρέπει να ασκείται πίεση. Για να ελέγξετε αν η αιμορραγία έχει σταματήσει, ελαττώστε την πίεση που ασκείτε στη θέση της αιμορραγίας. Αν η αιμορραγία συνεχίζει, συνεχίστε να ασκείτε πίεση στην αρτηρία. Συνεχίστε μέχρι η αιμορραγία να σταματήσει ή να φτάσει βοήθεια. Αφού σταματήσει η αιμορραγία, μη συνεχίσετε να ασκείτε πίεση σε μια αρτηρία περισσότερο από πέντε λεπτά.



Εσωτερική Αιμορραγία

Αν ένα άτομο έχει εμπλακεί σε τροχαίο ατύχημα, αν έχει πέσει από ύψος ή έχει χτυπήσει δυνατά στο σώμα ή το κεφάλι, τότε μπορεί να έχει εσωτερική αιμορραγία. Τα σημεία και τα συμπτώματα περιλαμβάνουν αιμόπτυση ή αιματέμεση, πόνο στο θώρακα, στην κοιλιά ή τη λεκάνη, ψυχρό, γλοιώδες δέρμα και γρήγορο ή ασθενή σφυγμό. Σε αυτήν την περίπτωση, ζητήστε από κάποιον να καλέσει βοήθεια ή καλέστε το 166 μόνοι σας, αν το άτομο δε χρειάζεται άμεση βοήθεια. Ελέγξτε τους αεραγωγούς, την αναπνοή και την κυκλοφορία. Μείνετε μαζί με τον τραυματία, μέχρι να φτάσει ιατρική βοήθεια.

Πώς να Σταματήσετε μια Αιμορραγία Μύτης

- Πιάστε σταθερά όλο το μαλακό μέρος της μύτης, πάνω από τα ρουθούνια.
- Καθίστε και σκύψτε προς τα εμπρός (έτσι το αίμα και οι εκκρίσεις δε θα κατέβουν από το φάρυγγα σας).
- Αναπνέετε από το στόμα.

Μείνετε σε αυτή τη θέση για 5 λεπτά. Αν συνεχιστεί η αιμορραγία, κρατήστε αυτή τη θέση για άλλα 10 λεπτά. Αν δεν σταματήσει η αιμορραγία, πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.



Δυσκολίες στην Αναπνοή

Τα προβλήματα στην αναπνοή μπορούν να προκληθούν από πολλές αιτίες. Αυτές μπορεί να είναι άσθμα ή αιφνίδιο πρόβλημα στους πνεύμονες, πνιγμονή, σοβαρή αλλεργική αντίδραση, καρδιακή προσβολή ή σοβαρός τραυματισμός. Στην περίπτωση αυτή ζητήστε από κάποιον να καλέσει βοήθεια ή καλέστε το 166 οι ίδιοι, αν δεν υπάρχει ανάγκη για άμεση βοήθεια. Αν δεν βλέπετε το θώρακα του ατόμου να σηκώνεται και να πέφτει, αρχίστε την ανάνηψη στόμα με στόμα

Ανάνηψη(Αναζωογόνηση) Στόμα με Στόμα σε Παιδί Ηλικίας 8 Ετών ή Μεγαλύτερο ή σε Ενήλικα.

1. Βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής ξαπλώνει σε μια σκληρή επίπεδη επιφάνεια. Κοιτάξτε το στόμα του και το φάρυγγα του, για να δείτε αν ο αεραγωγός είναι ανοιχτός. Αν υπάρχει κάποιο σώμα, προσπαθήστε να το αφαιρέσετε με τα δάχτυλα σας. Αν προκληθεί εμετός, γυρίστε τον στο πλάι και καθαρίστε το στόμα με δύο δάκτυλα. Μη βάζετε το δάκτυλο σας στο στόμα, αν είναι σε μυϊκή σύσταση ή κάνει σπασμούς.



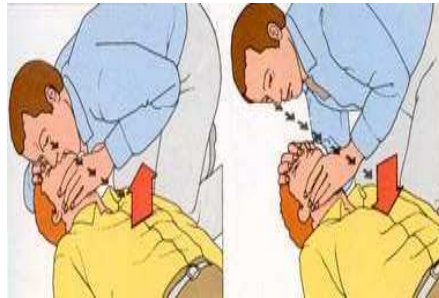
2. Γείρετε το κεφάλι ελαφρά, για να ανοίξετε τον αεραγωγό. Ασκήστε πίεση προς τα πάνω, στην κάτω γνάθο, για να τραβήξετε προς τα εμπρός.



3. Πιέστε δυνατά τα ρουθούνια, ώστε να κλείσουν, με τον αντίχειρα και το δείκτη σας. Τοποθετήστε το στόμα σας σφιχτά πάνω από το στόμα του ασθενούς. Χρησιμοποιείστε την ειδική συσκευή για το στόμα, αν υπάρχει. Φυσήξτε δύο γρήγορες αναπνοές και παρατηρήστε αν σηκώνεται ο θώρακας.



4. Αφήστε τα ρουθούνια. Παρατηρήστε, αν κατεβαίνει ο θώρακας, καθώς εκπνέει. Ακούστε αν υπάρχει ο αναπνευστικός ήχος. Νιώστε την αναπνοή στο μάγουλο σας. Αν ο ασθενής δεν αρχίσει να αναπνέει μόνος του, επαναλάβετε τη διαδικασία.



Πηγή: Komaroff, L.A. (Ed.). (2004). *Harvard Medical School. Όλα για την υγεία.*
Αθήνα: Εκδόσεις Φλούδα.