



الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية

هي عناية طبية فورية ومؤقتة، تقدم لإنسان مصاب أو مريض بغرض محاولة الوصول به إلى أفضل وضع صحي ممكن بأدوات أو مهارات علاجية بسيطة إلى وقت وصول المساعدة الطبية الكاملة.
و هي في العادة عبارة عن مجموعة خطوات طبية بسيطة، ولكنها في العادة تؤدي إلى إنقاذ حياة المصاب.

كسور العظام

1. نزع الملابس عن الجزء المكسور.
2. التأكد من العلامات الحيوية للمصاب (التنفس - النض - ضربات القلب) إذا وجد خال بهم سوف تقوم على الفور بعمل الإنعاش القلبي الرئوي.
3. تثبيت الكسر وعدم تحريك المنطقة المصابة ، لأن تحريكها يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات بالغة خاصة إذا كان الكسر في الرقبة أو العمود الفقري.
4. فحص منطقه البطن و التأكد من عدم وجود ورم أو تغير في لون الجلد .
5. إيقاف النزيف إذا كان الكسر به تهتك بالجلد، و ذلك بالضغط على الجرح باستخدام ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة.
6. يجب تبريد المنطقة المصابة عن طريق وضع مكعبات من الثلج بقطعة قماش نظيفة، ثم وضعها على المنطقة المصابة و ذلك لتقليل التورم و الألم.
7. عند شعور المصاب بالإغماء، أو كان يتنفس أنفاساً قصيرة و سريعة فيجب وضع المصاب في وضع مناسب، بحيث يسلقي على ظهره، وإذا أمكن فيمكن رفع ساقيه و ذلك للتغلب على أعراض الصدمة.
8. الإتصال بالإسعاف لطلب المساعدة، و لنقل المصاب لقسم الطوارئ لاتخاذ الإجراءات اللازمة من فحوصات و علاج.

الحروق

الحروق عبارة عن تلف يحدث للأنسجة الجسم بسبب تعرضها لحرارة حارقة، أو لحرارة أشعة الشمس لفترة طويلة، أو لمادة كيميائية، أو تيار كهربائي، أو غيرها من مسببات الحروق.

علاج حروق الجلد

يمكن علاج الحروق الصغيرة السطحية، والسطحية الجزئية في المنزل. أما الحروق الأكبر و الأعمق فيجب تقييمها و علاجها من قبل مقدم الرعاية الصحية حيث يشمل العلاج المنزلي لحروق الجلد تنظيف المنطقة، و تبريدها على الفور، و منع العدوى، و التحكم بالألم، و التي تتم بما يلي:

تنظيف المنطقة

١. القيام بإزالة أي ملابس من المنطقة المحروقة، لكن إذا التصقت الملابس بالجلد، فيجب التوجه للطبيب على الفور لإزالتها.
٢. إزالة الإكسسوارات، مثل: الخواتم، الساعات، الأحزمة، الأحذية إن وجدت برفق.
٣. غسل الجلد المحروق بلطف بماء جارٍ من الصنبور، على أن يكون باردًا، وليس من الضروري تطهير الجلد بالكحول، أو اليود، أو المطهرات الأخرى.

تبريد المنطقة المصابة

١. بعد تنظيف الجلد، يمكن وضع ضغط بارد عليه، أو نقع المنطقة في ماء بارد (تجنب وضع الثلج مباشرة على المنطقة) لفترة زمنية قصيرة لتخفيف الألم و تقليل مدى الإحترق.
٢. تجنب وضع الثلج مباشرة على الجلد لأن ذلك قد يؤدي إلى تلف الجلد بشكل أكبر.

منع العدوى

١. يمكن منع العدوى في حالة الحروق السطحية الجزئية، أو الحروق الشديدة باستخدام الصبار، أو وضع كريم مضاد حيوي على المنطقة المصابة.
٢. تجنب وضع المواد الأخرى، مثل: الخردل، معجون الأسنان، بياض البيض، زيت اللافندر، الزبدة، المايونيز.
٣. المحافظة على نظافة موضع الحرق عن طريق غسلها يوميًا بالماء و الصابون.
٤. تغطية الحروق التي تصاحبها بنور بضمادة نظيفة، و يفضل من النوع الذي لا يلتصق بالجلد، مثل: ضمادة غير لاصقة، أو شاش فازلين، كما يمكن تغطية الحروق البسيطة عند الرغبة بذلك بضمادة نظيفة.
٥. يجب تغيير الضمادة مرة أو مرتين يوميًا، مع تجنب فتح البثور المتكونة بإبرة: لأن ذلك يزيد من خطر الإصابة بالتهاب الجلد.

معالجة الألم

١. رفع منطقة الحروق التي في اليد، أو القدم إلى ما فوق مستوى القلب، يمكن أن يساعد في منع التورم و الألم.
٢. تناول دواء لتخفيف الألم، مثل: الأسيتامينوفين، أو الأيبوبروفين عند الحاجة.
٣. إذا كان الحرق شديدًا، أو لم يخف الألم باستخدام الأدوية السابقة، فيجب استشارة الطبيب.
٤. لا يجب استخدام مواد التخدير الموضعي بانتظام على الحروق لأنها تسبب تهيجًا بالجلد.

متى يجب الذهاب للطبيب

١. إذا كان الحرق يشمل الوجه، اليدين، الأصابع، الأعضاء التناسلية، أو القدمين.
٢. إذا كان الحرق على مفصل، أو بالقرب منه، مثل: مفصل الركبة، الكتف، الفخذ.
٣. إذا كان الحرق يطوق جزءًا من الجسم، مثل: الذراع، الساق، القدم، الصدر، الإصبع.
٤. إذا كان الحرق كبيرًا، يزيد على ٧ سم، أو كان الحرق عميقًا.
٥. إذا كان العمر أقل من ٥ سنوات، أو أكثر من ٧٠ سنة.
٦. عند وجود علامات للعدوى الجلدية، مثل: زيادة الاحمرار، الألم، إفرازات تشبه القيح (الصديد)، أو عند ارتفاع درجة الحرارة إلى أكثر من ٣٨ درجة مئوية.

الإغماء

هي عبارة عن فقدان الشخص للإستجابة، و عدم القدرة على القيام بأي نشاط ، و في حالات أخرى يفقد فيها الشخص الإدراك فقط دون فقدان كامل للوعي ، و كل هذه الحالات تحتاج لتدخل إسعافي طبي لحماية المريض من المضاعفات التي قد تنتج عن الإغماء.

و من أسبابه:

حدوث إصابة ، سوء استخدام الأدوية، أو بسبب مرض ، و أن كثيرًا من حالات الإغماء تحدث بسبب: الجفاف، انخفاض مستوى السكر ، انخفاض ضغط الدم ، أو بسبب بعض أمراض القلب أو مشاكل الجهاز العصبي.

الإسعافات الأولية عند حدوث الإغماء

ضرورة القيام بالإسعاف فوراً عند حدوث أي حالة إغماء، بالإضافة إلى تفقد مجرى الهواء و النبض لمعرفة ما إذا كان يحتاج إنعاش قلبي رئوي، أما إذا كان الشخص الفاقد للوعي يتنفس أو مستلقٍ على ظهره و تم التأكد من أنه لا يعاني من إصابة في العمود الفقري فيتم تحريكه برفق و جعله ينام على أحد جانبيه ، و من ثم ثني ساقه العلوية مع الحرص على أن يكون رأسه للخلف ليبقى مجرى الهواء مفتوحاً، وفي حال توقف التنفس أو النبض في أي لحظة فلا بد من إعادة المصاب لوضعيته السابقة على ظهره و البدء بالإنعاش القلبي الرئوي.

بالإضافة إلى ضرورة جعل الرأس في مستوى منخفض عن الجسم في حالة الإغماء ، بالإضافة إلى رفع الساقين إلى مستوى أعلى من الجسم، كما ينصح المصابين بأي أمراض مزمنة بوضع بطاقة تصف الحالة الصحية ليتمكن أي مسعف من معرفة الحالة الصحية للشخص فاقد الوعي في أسرع وقت ممكن.

الإختناق

يحدث الاختناق عندما يعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية بحيث يُعيق مرور الهواء، و غالبًا ما يكون بسبب الطعام السبب لدى الأشخاص البالغين، و بلغ الأجسام الصغيرة للأطفال الصغار.

الأعراض:

1. إمساك الحنجرة باليدين.
2. عدم القدرة على الكلام.
3. صعوبة التنفس أو التنفس المصحوب بصوت.
4. صدور صوت صفير عند محاولة التنفس.
5. سعال ضعيف أو قوي.
6. تحول لون البشرة و الشفتين إلى اللون الأزرق.
7. فقدان الوعي.

الإسعافات الأولية أثناء الإختناق

1. إذا كان الشخص قادراً على التنفس بقوة فعليه أن يستمر في السعال.
 2. أما إذا كان الشخص مختنقاً و غير قادر على الكلام أو البكاء أو الضحك بقوة فيجب عمل التالي:
- الوقوف خلف الشخص المصاب.
 - وضع إحدى القدمين أمام الأخرى قليلاً لتحقيق التوازن.

- لف الذراعين حول خصر الشخص المصاب.
- إمالة الشخص المصاب إلى الأمام قليلاً.
- عمل قبضة باليد الأخرى ثم وضعها فوق منطقة السرة.
- مسك القبضة باليد الأخرى ثم توجيه ضغطة بقوة على البطن بسرعة نحو الأعلى.
- القيام بمعدل ٦ إلى ١٠ ضغطات بطنية حتى يزول الجسم العالق.
- أما في حال كان الشخص المصاب قد فقد وعيه فعليك القيام بالإنعاش القلبي الرئوي مع الضغوطات الصدرية و الأنفاس الإنقاذية .



© Heathwise, Incorporated

نزيف الأنف (الرعاف)

يعتبر نزيف الأنف من الإصابات الشائعة حدوثها بين الأشخاص والذي لا يعتبر عادةً علامة خطر. هو نزيف الدم من الأنسجة المبطنة للأنف، ويحدث في كثير من الأحيان في فتحة أنف واحدة، وغالبًا ما يكون سببه الهواء الجاف، ويختلف نزيف الأنف من بسيط يتوقف من تلقاء نفسه إلى شديد يحتاج العناية الطبية الفورية.

أسباب نزيف الأنف:

- يحتوي الجزء الداخلي من الأنف على الكثير من الأوعية الدموية القريبة من سطح الأنف: لذلك من السهل الإصابة بها.
- معظم نزيف الأنف سببه الهواء البارد أو الجاف.
- يمكن لحساسية الأنف أو البرد أن يُحدث التهابًا بالأنف.
- الإصابة في الوجه أو الأنف مباشرة (مثل: السقوط أو حادث دراجة).
- نادرًا ما يحدث نزيف الأنف لسبب مشكلة خطيرة (مثل: اضطرابات النزيف، أو تشوهات الأوعية الدموية، أو وجود ورم بالأنف).
- الأدوية، على سبيل المثال عند تناول أدوية لمنع تجلط الدم (مثل: الأسبرين والوارفارين)، حيث يكون أكثر عرضة للإصابة بنزيف في الأنف، وقد يواجه المصاب صعوبة في إيقاف النزيف بمجرد أن يبدأ.
- الإفراط في استخدام بخاخات الأنف المزيلة للاحتقان.

الإسعافات الأولية لنزيف الأنف:

- الانحناء قليلاً إلى الأمام أثناء الجلوس أو الوقوف، مع تجنب الاستلقاء أو ميل الرأس للخلف: لأن ذلك سيشجع في ابتلاع الدم والقيء.
- إمساك الأنف من الجزء الناعم (ليس العظمي) من الناحيتين، مع تجنب الضغط على جانب واحد فقط، حتى لو كان النزيف على جانب واحد فقط.

- الضغط على الأنف لمدة ٥ دقائق على الأقل للأطفال، ومن ١٠ إلى ١٥ دقيقة للبالغين، مع عدم فك الضغط عن الأنف لاكتشاف ما إذا كان النزيف توقف أو لا إلا بعد مُضي الوقت المحدد.
- يمكن وضع كمادات باردة أو كيس ثلج على الأنف؛ حيث يساعد الأوعية الدموية على الانقباض.
- تكرار الخطوات السابقة إذا لم يتوقف النزيف، مع الضغط على الأنف لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة، فإذا لم يتوقف النزيف فيجب التوجه للطوارئ على الفور.
- تجنب الاستنشاق أو النفخ من الأنف لعدة ساعات بعد نزيف الأنف.



متى يجب الذهاب للطوارئ:

- إذا كان النزيف حادًا ويصعب معه التنفس.
- إذا كان المصاب شاحب اللون، أو يشعر بالتعب.
- إذا لم يتوقف النزيف حتى بعد إجراء الإسعافات الأولية.
- إذا حدث النزيف بعد إجراء جراحة قربية من الأنف، أو إذا كان لدى المصاب ورم أنفي.
- إذا حدث النزيف بعد إصابة في الوجه.
- إذا كان المصاب يتناول أدوية مضادة لتخثر الدم (مثل: الأسبرين والكلوبيدوجريل والوارفارين) ونزيف الأنف لا يتوقف.
- إذا كان نزيف الأنف متكرر الحدوث، أو عند ظهور كدمات بالجسم، أو نزيف من أماكن أخرى والنزيف الحالي لا يتوقف.
- إذا كان النزيف حادًا والمصاب يعاني من الآم بالصدر أو يشعر بالدوار.



مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group