

الصحة و اللياقة

تلخيص المحاضرة المباشرة الأولى

الإسعافات الأولية

● الإسعافات الأولية ::

أولاً : أهداف المهارة ::

- ✓ التعرف على طرق الإسعافات الأولية للحروق والإصابات المختلفة.
- ✓ أن تستطيع إجراء عمل الإنعاش القلب الرئوي وقبله الحياة.

ثانياً : الهدف المعرفي ::

- ✓ التعرف على أنواع ودرجات الحروق.
- ✓ التعرف على الإصابات الرياضية وأنواعها.
- ✓ معرفة أنواع المواد الكيميائية الخطرة وكذلك المواد السامة.
- ✓ الإلمام بمحتويات حقيبة الإسعافات الأولية.

ثالثاً : الهدف الوجداني ::

- ✓ اكتساب الثقة في النفس وخاصة في المواقف الحرجة.
 - ✓ الشعور بالرضا والاستمتاع خلال إجراء الإسعافات الأولية.
-

■ الحروق :: ما هي الحروق ؟!

- ✓ هي تلك الإصابات التي تصيب أنسجة الجسم والتي تنشأ من تعرض الجسم للحرارة أو المواد الكيميائية أو الإشعاع.

- ✓ أما الحرائق التي تنشأ من الحرارة الرطبة مثل البخار أو السوائل الساخنة يطلق عليها اسم الحروق الرطبة.

✓ تختلف الحروق من حيث عمق وحجم والجسامة ويمكن أن تدمر الجلد والأنسجة وأجزاء داخلية من الجسم.

✓ الحروق قد ترافق بحدوث صدمات لان السائل الدموي يخرج من الدورة الدموية إلى منطقة الحروق.

✓ يقصد بالصدمة هنا هي حالة ضعف شديد للجسم الناتجة عن انخفاض حجم الدم أو السوائل بالجس نتيجة للنزيف.

■ درجات الحروق .:

وتنقسم تبعا لعمقها إلى ثلاثة أنواع:

- حروق الدرجة الأولى : لا تتعدى طبقة الجلد السطحية و علاماتها هي (الاحمرار , تغير لون الجلد , التورم لبسيط , الألم الشديد , لا تترك أثرا بعد شفائها.)
- حروق الدرجة الثانية : لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها هي (الم شديد , احمرار شديد , تكون فقاعي ممتلئة بالسوائل , تورم وانتفاخ.)
- حروق الدرجة الثالثة : تمتد إلى جميع طبقات الجلد وقد تصل إلى العظام وتكون هذه الحروق مؤلمة للغاية أو لا يشعر بها الإنسان في حالة تدمير النهايات العصبية . وغالبا ما يصاحبها حولها حروق من الدرجة الثانية وممكن أن تهدد حياة الإنسان .

■ خطورة الحروق .:

تتوقف خطورة الحروق على أربع عوامل:

- ✓ العمق
- ✓ المساحة
- ✓ الموضع
- ✓ العمر

○ أسئلة لتحديد مدى الخطورة:

- هل هناك مشاكل في التنفس في حالة الحروق حول الفم والأنف ؟
- هل الحروق منتشرة في أكثر من 10 % من الجسم ؟
- هل تأثرت مناطق (الرأس , الرقبة , الأيدي , القدم , الاعضاء التناسلية) .
- هل المصاب بالحروق طفل ام شخص هرم ؟
- هل وُجد أمراض أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكر ؟

■ أساسيات التعامل الأولى مع الحروق .:

- ✓ لا تستخدم الثلج مباشرة لتبريد الحروق , قد يؤدي ذلك إل ضرر اضافي.
- ✓ لا تضع الوصفات الشعبية على الحروق.
- ✓ لا تفتح الفقاعات ولا تزيل الجلد الميت.
- ✓ لا ترفع الثياب الملتصقة على المنطقة المحروقة .
- ✓ لا نضغط على المنطقة المحروقة.

■ الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الأولى .:

- لا بد من تحديد نوع الحريق و مصدره : حراري , كيميائي , كهربائي , اشعاعي , حروق شمس .
- إبعاد الشخص عن مصدر الحريق على الفور.
- يتم وضع ماء بارد على الحروق الحرارةً وبكميات كبيرةً و يشترط الا تكون مثلجة .

- إذا كان ناتجا عن القار يستخدم الماء البارد مع عدم إزالة القار.
- مراقبة التنفس لان الحروق تسبب انسداد في ممرات الهواء لما تحدثه من تورم.
- لا يستخدم الثلج أو الماء المثلج إلا في حالة الجروح السطحية الصغيرة.
- بعد هدوء الحرق ووضع الماء البارد عليه يتم خلع الملابس أو أية أنسجة ملاصقة له . اما في حالة التصاقها لا ينصح البتة بإزالتها.
- يغطي الحرق بضمادة جافة معقمة لإبعاد الهواء عنه.

■ الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الثانية و الثالثة .:

أما بالنسبة لهاتين الدرجتين والتي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة الـ 50 % فهي تحتاج إل عنايةً طبيةً فائقةً وفيها لا بد من:

- ✓ استرخاء المريض و يتم رفع الجزء المحروق فوق مستوى القلب إن أمكن.
- ✓ الحفاظ على درجة حرارة الجسم لان غالبا الشخص المحروق يحس بالبرودة.
- ✓ استخدام الأكسجين وخاصة في حروق الوجه والفم.
- ✓ اللجوء فورا إلى اقرب مركز طب أو المستشفى او استدعاء الإسعاف فورا.

■ الإسعافات الأولية للحروق الكيميائية .:

- ✓ البعد عن المصدر الكيميائي الذي سبب الحرق.
- ✓ يستخدم الماء الجاري البارد بكميات كبيرة على الحرق حتى وصول المساعدة الطبية.
- ✓ إذا تعرضت العين للحرق الكيميائي تغسل بماء دافئ من ناحية الأنف لخروج المادة الكيميائية بعيدا عن الوجه لمدة 20 ق أو حتى وصول العناية الطبية.

■ الإسعافات الأولية للحروق الكهربائية .:

- ✓ البعد عن المصدر الكهربائي الذي سبب الحريق
- ✓ 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 هواء.
- ✓ وجود طفاية حريق بالقرب من المطبخ.
- ✓ وجود أجهزة إنذار للحريق.
- ✓ وجود حقيبة الإسعافات الأولية.
- ✓ تواجد أرقام تليفونات الجهات المختصة.
- ✓ إبعاد جميع المواد الكيميائية عن متناول الأطفال .

■ اعراض التعرض للمواد الكيميائية ::

- ✓ حروق في الجلد .
- ✓ احمرار او حكة العينين او الجلد .
- ✓ الام في المعدة او الصدر .
- ✓ صعوبة في التنفس .
- ✓ غثيان او دوخة .
- ✓ صداع .

■ طريقة دخول المواد الكيميائية للجسم ::

● عن طريقة الجهاز التنفسي ::

وهو الأكثر سهولة وشيوعاً ويتم حماية الجهاز التنفس عن طريق ارتداء الكمامات.

● عن طريق الجلد ::

ومما يزيد من امتصاص المادة عن طريق الجلد ارتفاع درجة الحرارة أو وجود حروق أو خدوش في الجلد ويتم حماية الجلد عن طريق استخدام الملابس الواقية المناسبة.

● عن طريق الجهاز الهضمي ::

و يمكن حمايته من دخول المواد الكيميائية عن طريق الحرص على عدم تناول اي أطعمة مجهولة المصدر.