

الصحة و اللياقة

محاضرة البث المباشر الثالث

الإسعافات الأولية : الإنعاش القلبي الرئوي

- **الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين " اكبر من 8 سنوات "**
 - اركع على ركبتيك بجوار صدر المصاب ثم ضع عقب احدى يديك فوق نقطة التقاء عظمة القص مع منتصف الخط الواصل بين الحلمتين. ثم ضع عقب يدك الاخرى فوق الاولى مع تشبيك اصابع اليدين.
 - ابدا بعمل الضغوط الصدرية بكلتا اليدين بحيث يكون ذراعاك مستقيمان وبوضع عمودي على الصدر.
 - اضغط على الصدر 30 ضغطة سريعة لتجعلي صدر المصاب ينزل لأسفل.
 - عد الى راس المصاب وافتح مجرى الهواء وخذ نفسا عميقا وانفخ في فمه مرتين (مع اغلاق انفه اثناء النفخ) ثانية واحد لكل تنفس ثانيتين بين التنفسين
 - كرر الدورة السابقة 30 (ضغطة 2 + تنفس) عدد 5 دورات.
 - افحص علامات وجود الحياة مثل التنفس او السعال او حركة احد الاطراف.
 - اذ لم تجد علامات وجود الحياة استمر في الانعاش القلبي الرئوي.

● **الإنعاش القلبي الرئوي للأطفال " من 1 الى 8 سنوات "**

استخدم طريقة البالغين مع الاختلافات التالية:

- اذا كنت بمفردك ابدأ بالقيام بعملية الانعاش القلبي الرئوي لمدة دقيقتين الاول قبل الاتصال بالإسعاف. وفي حالة وجود شخص آخر اطلب منة الاتصال بالإسعاف .
- من الممكن ان تضع عقب يد واحدة فقط على الصدر بدلا من كلتا اليدين.

عمليات الهلال الأحمر ٩٩٧

• الإنعاش القلبي الرئوي لرضع .:

استخدم طريقة البالغين مع الاختلافات التالية:

- اذا كنت بمفردك ابدأ بالقيام بعملية الانعاش القلبي الرئوي لمدة دقيقتين الاول قبل الاتصال بالإسعاف. وفي حالة وجود شخص آخر اطلب منة الاتصال بالإسعاف
- الهواء الذى يعطى للرضيع كإنقاذ يجب ان يكون من ملئ الفم وليس من الصدر.
- استخدم أصبعي الوسطى والبنصر اسفل منتصف خط الحلمتين فوق عظمة القص لعمل الضغوطات الصدرية 10 : 5 ضغوطات

الإنعاش القلبي الرئوي عند رضيع دون السنة



1. انظر واستمع واشعر بالتنفس والنبض. افتح المسلك الهوائي في حال غياب التنفس أو النبض.



2. أرجع رأس الطفل للخلف، وأعطي نفساً عبر الفم والأنف. تحرّى عن التنفس والنبض، وابدأ بالإنعاش القلبي الرئوي في حال غيابهما.



3. ابدأ بكبس الصدر. استخدم في الكبس إصبعين على عظم القص. نفذ خمس كبسات على الصدر، ثم أعطي نفساً واحداً، واستمك تكرار العملية.

• متى أتوقع عن الاستمرار في عملية الإنعاش القلبي الرئوي .؟

- اذا عادت علامات وجود الحياة الى المصاب
- اذا وصل المسعف المختص ليتسلم منك المصاب.
- اذا اصبت بالتعب والانهاك ولم تعد قادرا على الاستمرار في اداء عملية الانعاش القلبي الرئوي.

● معلومات تعطى لرجال الإسعاف عبر الهاتف ::

- هل المصاب في حالة اغماء ؟
- هل المصاب يتنفس ام لا ؟
- موقعك بالتفصيل واي علامة مميزة بالقرب منك.
- رقم تليفونك و اسمك.
- ماهي الاصابة ؟
- معلومات متعلقة بالإصابة.
- لا تغلق تليفونك اذا طلب منك الطرف الاخر ذلك.

● ضربة الشمس ::

- تحدث ضربة الشمس نتيجة التعرض لحرارة الجو خاصة اشعة الشمس في فصل الصيف .

● أعراض و علامات ضربة الشمس ::

- ✓ صداع
- ✓ احمرار الوجه
- ✓ دوخة

● علاج ضربة الشمس ::

- وضع المصاب في مكان بارد.
- خلع ملابس المصاب قدر الامكان.
- استلقاء المصاب و راسه مرتفعة.
- استخدام مروحة هوائية لتهووية المصاب
- عمل حمام او كمادات باردة او ضعة ماء بارد.
- تدليك الاطراف لتنشيط الدورة الدموية.
- عدم اعطاء المصاب أي مسكنات.
- عدم تعريض المصاب للحرارة مرة اخرى.
- ملاحظة الصدمة وعلاجها اذا حدثت.

● اسعافات الغريق ::

- يؤدي الغرق الى الاختناق اما بواسطة دخول الماء الى الرئتين او بتشنج الحنجرة الذي ينجم عنه تضيق مسلك الهواء (الغرق الجاف).
- اخرج من فم المصاب بسرعة كل ما يمكن ان يسد مسلك الهواء كالأعشاب البحرية
- ابدأ التنفس الصناعي فوراً (حتى في الماء يمكنك بدء ذلك اذا كانت المياه ضحلة والمصاب ساكناً).
- اذا كان الماء عميقاً قم بالنفخ عندما تتمكن وذلك اثناء سحب المصاب الى الشاطئ.
- عندما تتمكن من وضعة على شيء صلب تحقق من نفسة ونبضة وواصل الانعاش اذا لزم الامر.
- بمجرد ان يبدأ المصاب بالتنفس وضعة في وضع الافاقة.
- قم بتدفئة المصاب وانزع عنه ملابس المبللة وجففه , وأغطه بأغطية اضافية او مناشف.
- اعمل على نقلة على نقالة وأبقه في وضع المعالجة الى المستشفى.

● النزيف ::

- النزيف : هو حالة خروج الدم من الاوعية الدموية قليلاً كان ام كثيراً ويسمى خارجياً اذا كان خارج الجسم وداخلياً اذا كان داخل الجسم.

● أنواع النزيف ::

- نزيف شرياني : وهو اشد خطراً , ويكون لون الدم فيه احمر فاتح ويخرج بغزارة متقطعا مع ضربات القلب وباندفاع قوى.
- نزيف وريدي : وهو يخرج في تيار بطيء ويكون لون الدم احمر قاتم لتشبعه بثاني اكسيد الكربون
- نزيف شعري : وهو اقل خطراً ويخرج بانسياب بطيء ويكون لون الدم احمر ارجواني وقد يظهر على هيئة نقط دموية صغيرة.
- نزيف داخلي : وهو اما يكون تحت الجلد او مختبئاً داخل الاعضاء او احد تجاويف الجسم المختلفة كالجمجمة.

● **ايقاف النزيف الخارجي ::**

- ✓ الضغط المباشر على الجرح النازف بغير نظيف.
- ✓ رفع العضو المصاب الى اعلى ان لم يكن به كسر.
- ✓ تربط الضمادة جيدا بينما لا يزال العضو مرفوعا.
- ✓ قد يصبح الغيار مشبعا بالدم فلا تغيره ابدا ولا تنزعه.
- ✓ يمكن وضع غيار ثاني على الغيار الاول ويربط بضغط.
- ✓ مراقبة المصاب من حدوث الصدمة.
- ✓ ينقل المصاب الى اقر مركز طبي.

Focus / مجهود شخصي