

## الصحة و اللياقة

### المحاضرة السابعة عشر و الثامنة عشر

---

### بعض تعليمات الاختبار

- الاختبار ٧٠ سؤال صح وخطأ وأختيار من متعدد
- المذاكره من المحاضرات النصيه بالاضافه الى بنك الاسئله.
- جداول السعرات الحراريه للاطلاع فقط
- التركيز على فيتامين أ - د - هـ - ك
- التركيز على المعادن / الحديد - الفسفور - المغنيسيوم - صوديوم - بوتاسيوم - كالسيوم
- اى استفسار فى المنهج برجاء المراسله على الايميل الجامعى

[HFAKL@UOD.EDU.SA](mailto:HFAKL@UOD.EDU.SA)

## ● اسعافات الغريق ::

- يؤدي الغرق الى الاختناق اما بواسطة دخول الماء الى الرئتين او بتشنج الحنجرة الذي ينجم عنه تطبيق 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 الافاقه.
- 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 قليلا كان ام كثيرا ويسمى خارجيا اذا كان خارج الجسم وداخليا اذا كان داخل الجسم.

## ● انواع النزيف ::

- نزيف شرياني : وهو اشد خطرا , 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 خطرا ويخرج بانسياب بطيء ويكون لون الدم احمر ارجواني وقد يظهر على هيئة نقط دموية صغيرة.
- نزيف داخلي : وهو اما يكون تحت الجلد او مختبئا داخل الاعضاء او احد تجاويف الجسم المختلفة كالمجممة.

## ● أيقاف 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.

## ● نزيف الأنف ::

- يحدث بسبب انفجار الشعيرات الدموية داخل الانف.

## ● الإسعافات الأولية لنزيف الأنف ::

- الضغط على جانبي الانف من الاعلى بالسبابة والابهام مع جعل راس المصاب مائلا للأمام وذلك لمنع دخول الدم الى الحلق فيصاب بالعثيان.
- وضع شاش نظيف داخل انف المصاب.
- غسل وجه المصاب بالماء البارد.
- استمر بالضغط على انف المصاب لمدة 10 دقائق وخفف الضغط تدريجيا.

## ● التسمم ::

- السم هو كل مادة ضارة اذا دخلت الى جسم الانسان احدثت تخريبا في خلاياه وادت الى ظواهر مرضية تختلف شدتها ونتائجها بين سم وآخر فمنها ما يؤدي الى الموت , ومنها ما يؤثر في الدماغ مباشرة على مراكز التنفس والقلب , ومنها ما يسبب الاختناق , ومنها ما يخرب الكبد والكلى .

## ❖ ويظهر التسمم على الانسان بعد دخول السم الى الجسم بشكلين:

- ✓ **الشكل الاول :** التسمم الحاد وهو ما ينتج عن دخول كميات كبيرة من السم الى الجسم دفعة واحدة او دخول كمية قليلة من مادة شديدة السمية وقد يؤدي الى الموت فورا.
- ✓ **الشكل الثاني :** التسمم المزمن وهو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدي الى ظهور الاعراض بالتدرج وبمرور الزمن.

● طرق التسمم ::

■ التسمم بالابتلاع ::

● أعراضه ::

- ✓ غثيان وقيئ.
- ✓ ألم في البطن مع اسهال
- ✓ صداع شديد مع الام في المفاصل والعضلات
- ✓ الاحساس بالضعف الشديد مع وجود رغبة في النعاس
- ✓ حدوث وهن وضعف واضطراب في القلب والنبض
- ✓ حدوث صعوبة في التنفس

● علاماته ::

- ✓ وجود حروق حول الفم واللسان
- ✓ حدوث تشنجات
- ✓ حدوث تغيير في درجة الوعي
- ✓ وجود قوارير او زجاجات للمواد الكيميائية بجوار المصاب

● كيفية إسعاف مصاب يعاني من التسمم بالابتلاع ::

■ اذا كان المصاب واعيا فابدأ بعمل الآتي:

- ✓ طمئن المصاب اولا ثم اسالة عن اسم المادة التي ابتلعها وكميتها؟ وكم مضى من الوقت على ابتلاعها؟
- ✓ اتصل على الاسعاف فورا وأخبرهم عن الاعراض والعلامات التي لاحظتها على المصاب
- ✓ احتفظ بعلبة الدواء والاقراص التي بها او السائل الذي تعاطاه

- سارع بإخراج السم من المعدة وذلك بأحداث القيء لا تستخدم ماء بملح مطلقا في احداث القيء ولا تساعد على القيء في الحالات الآتية:

- ✓ اذا كان المصاب في غيبوبة
- ✓ اذا كان المصاب في تشنجات
- ✓ اذا كان التسمم نتيجة لتعاطى السموم الحارقة كالأحماض مثل (حامض النيتريك و الكبريتيك ) والقلويات مثل ( البوتاس الكاوية ) ومشتقات النفط مثل ( الكيروسين والبنزين ) والمنظفات السائلة مثل( الكلوريكس والفلاش ومزيلات البقع ) فعند حدوث القيء لابد ان تكون الراس فى مستوى منخفض عن باقى الجسم لمنع دخول القيء فى المسالك الهوائية.
- ✓ اذا كان المصاب بالغا وقد تناول مادة قلوية او حمضية يجب غسل الفم والوجه بالماء ويمكن ان يشرب كاسا من الماء او الحليب لتخفيف المادة الحارقة.

من الممكن اعطاء المسهلات فى حالات التسمم التى وصلت الى الامعاء ويحتاج وقت لامتصاصها حيث تساعد فى افراغ الامعاء من محتوياتها . ولا ينصح با ستخدام المسهلات الزيتيه ولا تستخدم المسهلات فى حالة التسمم بالمواد الكاوية . ويمكن اجراء الحقن الشرجى بالماء الفاتر والملح .

● اكثر حالات التسمم مشاهدة و كيفية اسعافها .:

■ الحموضة الكثيفة .:

■ مثل حمض كلور الماء , وحمض الكبريت , وحمض الازوت , وحمض الخل , وحمض الفنيك

● الإسعاف .:

- عدم جعل المصاب يتقيأ في هذه الحالة لان ذلك يؤدي الى ثقب جدار المعدة وخرج المادة السامة الى منطقة البطن
- إعطاءه محلول بيكربونات الصوديوم بنسبة معلقتين في كأس ماء
- او يعطى كميات وافرة من الحليب مخفوقا مع زلال البيض
- او يعطى حوالى 100 سم 3 من زيت الزيتون بعد الحادث مباشرة

■ القلويات المركزة .:

■ مثل النشادر والصودا الكاوية وغيرها

● الاسعاف .:

- يعطى المتسمم محاليل مخففة للقلوية مثل الخل او عصير الليمون الحامض بمقدار معلقتين في كاس ماء
- او اعطاء المصاب ملح الليمون بمقدار ملعقة في كأس
- ثم يعطى بالإضافة الى ذلك زيت الزيتون او الحليب المخفوق مع زلال البيض

■ التسمم بمشتقات البترول .:

■ مثل النفط وزيت الجاز والبنزين والكوريتين وغيرها

● الاسعاف .:

- اعطاء المصاب كميات وافرة من الماء وقطع من الثلج يمتصها
- اعطاء المصاب اربع كؤوس من الحليب للكبار وكاسين للصغار على ان تتناول السوائل ارتشاف وبيطيء . حتى لا يؤدي الى القيئ
- لا يفيد القيئ في هذه الحالات من التسمم

## ■ التسمم بالمعادن:

- نترات الفضة , الفسفور , الزرنيخ , الرصاص , الزئبق , النحاس , الحديد و غيرها . وتوجد هذه المعادن بكميات سامة في الادوية البشرية والادوية المستعملة لقتل الحشرات

## ● الاسعاف ::

- لا بد من التقيؤ وذلك بإعطائه المقيئات
- شرب كميات اضافية من الماء
- تناول حليب مخفوق مع زلال البيض

## ■ التسمم الغذائي ::

- تتعرض اللحوم وعلب السردين وغيرها للفساد فاذا تناول منها الانسان يصاب بعد عدة ساعات بأعراض تسممية ( اكثر الاطعمة عرضة للتسمم الحليب ومشتقاته والاطعمة المعلبة والاغذية التي تباع مكشوفة)

## ● الاسعاف ::

- في الحالات الخفيفة تظهر الاعراض بعد 6 - 1 ساعة وتختفي تلقائيا بعد عدة ساعات
- افضل ما يقدم لهذه الحالة هو التقيؤ وذلك بإعطاء الماء الفاتر
- بعد التقيؤ يعطى المصاب زيت كمسهل
- اعطاء المصاب المنبهات الدافئة مثل الشاي والقهوة ويدفئ الجسم
- في الحالات الشديدة يقيء المصاب اولا ثم ينقل الى المستشفى سريعا

Focus / مجهود شخصي