

## الإسعافات الأولية

### ما معنى الإسعافات الأولية :

الإسعافات الأولية : هي رعاية وعناية أولية وفورية ومؤقتة للإصابات أو نوبات المرض المفاجئة حتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة.

### من المسؤول عند تقديم الإسعافات الأولية

يستطيع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن يكون مدربا بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك أو في المنزل أو الشارع ويتم اللجوء إلى الإسعافات الأولية إما:

- لتعذر وجود الطبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة .
- أو عندما تكون الإصابة لا تحتاج للتدخل الطبي .

### الهدف من تقديم الإسعافات الأولية :

- الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة . تدعيم الحياة في الحالات الحرجة .
- تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين
- فالشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية هو شخص عادي لا يشترط أن يكون في مجال الطب وإنما تتوافر لديه المعلومات التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أو المصاب.

### أساسيات الإسعافات الأولية:

- فهم قواعد الإسعافات الأولية ومسئولياتها
- إدراك أهمية تأمين موقع الحادث ، وعزل الجسم
- تقييم مكان الحادث
- الوضع الملانم للمريض أو المصاب
- توافر المعلومات العامة لديه عن جسم الإنسان وتشريحه ، وأعضائه وأجهزته المختلفة .

## النبض

### كيف يتم تقييم النبض ؟

الشريان الكعبري

الشريان السباتي

### طريقة قياس النبض :

- ضع المريض في وضع مريح
- حرك اصبعك السبابة والوسطى وثبتهما على مكان النبض
- احسب عدد النبضات لمدة دقيقة
- اثناء قياس النبض لاحظ قوة النبض وسرعته

### التعرف على الوظائف الحيوية

(١)-لون الجلد: فلون الجلد الأحمر يتفق مع الإصابة بالتوتر الشرياني وجلطات الدماغ ، واللون الشاحب يدل على وجود النزف ونقص الدم ، والجلطة والذبحة القلبية ، واللون الأزرق يدل على نقص الأكسجين والاختناق.

(٢)التنفس : يجب ملاحظة وجود التنفس أو عدمه ، ومعرفة مرات التنفس في الدقيقة ، وأن كان تتاليها سريعاً أو بطيئاً، ووجود رائحة كرائحة الكحول والأسيتون.

٣-النبض : يلاحظ النبض عند الرسغ ، فان لم يحس هناك ففي الرقبة مكان الشريان السباتي

(٤)درجة حرارة الجسم : فقد يكون الجسم بارداً أو ساخناً، ويلاحظ وجود العرق أو عدمه

### كيفية حماية المسعف :

لبس قفازات يتم التخلص منها علي الفور بعد القيام بالإسعافات الأولية وذلك لأن الشخص المسعف يكون عرضة للمس دم الشخص المصاب (أو سوائل الجسم المختلفة : بول - قئ أو جروح مفتوحة - أغشية مخاطية - براز).

أو في حالة التقاطه لملابس المصاب الملوثة ، أو عند تغيير الضمادات يتم تغيير مثل هذه القفازات بين كل مصاب وآخر أو عند تمزقها أثناء التعامل مع مصاب واحد فقط.

غسل الأيدي مباشرة بعد التخلص من هذه القفازات.

لبس قناع واق للمحافظة علي الأنف والفم.

إذا تعرضت العين لبعض قطرات من الدم أو أية أجسام أخرى فلا بد من غسلها علي الفور بالماء او بمحلول الملح

### كيفية تنظيف الايدي:

يستخدم حوض بعيدا عن أماكن الطعام .

تغسل الأيدي بالماء .

تغسل بالصابون وخاصة الصابون السائل .

تدلك بالصابون جيدا لمدة ١٥ ثانية .

تغسل بالماء الجاري لإزالة الصابون .

يغلق الصنبور بواسطة منشفة جافة

### حقيبة للإسعافات الأولية

#### ضرورة وجود صندوق للإسعافات الأولية

وجود بعض الأدوية و الأدوات لاستخدامها في إسعاف الحالات المرضية أو الحوادث الطارئة التي تحتاج إلى خدمة طبية عاجلة لإسعافها وهذه الأدوية و الأدوات توضع داخل صندوق يسمى "صندوق الإسعاف"

#### مكانه

يجب توفير "صندوق الإسعاف " في المنزل و في المدرسة و في السيارة و أثناء القيام بالرحلات الجماعية . و يجب أن يكون موضوعا في مكان مرتفع و آمن.

## محتوياته

يحتوي الصندوق على الأدوات و الأدوية التالية:

### الأدوات:

قطن وشاش طبي - أربطة مختلفة المقاسات مشمع لاصق -حقن بلاستيك وتستخدم مرة واحدة و ترمى بعد ذلك - ترمومتر طبي - خافض لسان خشبي للاستعمال مرة واحدة -كيس للماء الساخن - كيس للثلج - علبه بها قطن وشاش معقم - قطع خشبية تستعمل جبائر

### الأدوية:

مطهر طبي - صبغة يود - مسكنات - مضادات للتقلص (للمغص) - بودرة سلفا

## لماذا نقدم الإسعافات الأولية؟

- لإنقاذ حياة المصاب أو المريض
- المساعدة على سرعة الشفاء و الحد من المضاعفات - تخفيف الألم
- طلب المساعدة

## أهم الأسباب التي تؤدي للوفاة المفاجئة أو السريعة:

•توقف القلب. Cardiac Arrest

•الغرق.

•الاختناق.

•الصدمة الكهربائية.

•ردة فعل لبعض أنواع التحسس ( الأدوية، قرص الحشرات)

إن أهم أسباب الوفاة لدى البالغين هو توقف القلب نتيجة النوبة القلبية، أما الأطفال و الرضع هو توقف القلب نتيجة توقف التنفس ( الاختناق).

## خطوات تقديم المساعدة:

- تفحص المكان و التأكد من عدم وجود خطر على حياتك أو حياة المصاب
- تفحص المصاب
- طلب المساعدة
- تقديم الإسعاف الأولي اللازم لحين حضور المساعدة.

## الاختناق: Chocking

الاختناق هو انسداد في مجرى التنفس سواء كان جزئي أو كامل.

## أسباب انسداد مجرى التنفس:

•اللسان.

•الأجسام الغريبة

(طعام، ألعاب الأطفال الخ)

•السوائل المختلفة

(دم، قيء، الغرق، الخ)

•احتقان وتورم الحنجرة، الحروق، الالتهابات.

•تضييق القصبات الهوائية

(الربو، التحسس الشديد، الخ)

### طرق إخراج الجسم الغريب من مجرى التنفس:

- تشجيعه على السعال
- الضرب على الظهر بين لوح الكتف لخمس مرات
- حاول إزالة مسبب انسداد طرق التنفس باستخدام الضغوط البطنية

### في المرأة الحامل يكون الضغط على الصدر

- لو لم تنجح هذه المحاولات فإن المصاب سيفقد الوعي.
- إذا فقد الوعي نبدأ بالإنعاش القلبي الرنوي

### درجات الوعي:

- أ- مصاب واع متجاوب للحركة والصوت.
- ب- مصاب متغيب عن الوعي.

### المصاب المتغيب عن الوعي:

المصاب المتغيب عن الوعي غالباً ما يعاني من الصدمة : و هي نقص في كمية الدم الواصلة للدماغ.

### أعراض الصدمة:

- شحوب في اللون.
- تعرق بارد.
- تسارع النبض و ضعفه.
- انخفاض الضغط.

### النزيف:

- أنواعها حسب المصدر ( شرياني، وريدي، شعيري)
- أنواعها حسب المكان ( داخلي ، خارجي)

### طرق قطع النزيف الخارجي :

- أضغط مباشرة على موضع النزيف ( إذا لم يوجد جسم غريب )
- إذا كان هناك كسر أو جسم غريب أستخدم الرباط الحلقي
- ارفع العضو المصاب فوق مستوى القلب

### الإسعافات الأولية للنزيف الخارجي:

- \* الإجراءات الأولية للإسعافات الأولية للنزيف الخارجي:
- لابد من وجود تحديد أولاً كيف حدثت الإصابة وتاريخ آخر جرعة تطعيم تناولها المصاب ضد التيتانوس.

### \* تقييم النزيف الخارجي:

- لبس قفازات.
- لبس العباءة الخاصة فوق ملابس المسعف لتحميه من التلوث وواقي للعين والوجه (ماسك).
- تحديد نوع الجرح وعمق القطع به.
- تحديد ما إذا كان الجرح ملوثاً.
- تحديد ما إذا كان النزيف شرياني (يكون لونه أحمر فاتح و غزير) أو وريدي (لونه أحمر داكن وأقل غزارة).

- تقييم العلامات الحيوية (تنفس - ضغط - نبض - درجة الحرارة)

### \* تحذيرات:

- يؤدي النزيف الحاد إلى الموت
- تستخدم المرقاة (ضاغط لوقف النزيف الدموي) بنسب بسيطة وعلى نحو محدد لأن ضررها أكثر من نفعها.
- تغسل الأيدي بعد تقديم الرعاية للمريض أو المصاب حتي في حالة ارتداء القفازات.

### \* الإسعافات الأولية للنزيف الخارجي:

- يغطي الجرح بضمادة ثم يضغط عليه باليد لمدة خمس دقائق علي الأقل.
- إذا لم يتوقف النزيف في خلال خمس دقائق، استمر في الضغط ثم يتم التوجه إلي أقرب مستشفى أو عيادة طبية.
- يرفع الجزء أو العضو المجروح إلى أعلى (فوق مستوى القلب) في حالة عدم وجود كسور مع ربطه بإحكام
- لتقليل تدفق الدم عليك بالضغط علي الشريان في مكان الضغط الملانم.
- لا تنزع الضمادة عند توقف الدم وبداية تجلطه علي أن يدعم بضمادات أخرى إذا تطلب الأمر
- تستخدم المرقاة (ضاغط لوقف النزيف) فقط إذا فشلت كل الطرق لوقف النزيف.

### الإسعافات الأولية للنزيف الداخلي

- قياس العلامات الحيوية: النبض - الضغط - التنفس - درجة الحرارة.
- مساعدة المصاب في اتخاذ الوضع الأكثر ملائمة وراحة له.
- جنب المصاب التعرض للحرارة أو البرودة العالية.
- تهدئة المصاب.
- العناية بأية إصابات أخرى.
- يستخدم ماسك - أكسجين ٨ - ١٢ لتر/الساعة.

### تشتمل خطوات الإسعافات الأولية لنزيف الأنف على الخطوات التالية:

#### \*الإجراءات الأولية لنزيف الأنف :

- هل يعاني المريض من ضغط دم عالي؟
- هل توجد إصابة ما؟
- هل يتناول المصاب أية أدوية لا تساعد علي التجلط مثل الأسبرين؟
- \*التقييم :
- قياس العلامات الحيوية .
- فحص ما إذا كانت توجد كسور .

### تحذيرات :

- يعد النزيف من الأشياء الخطيرة وخاصة إذا طال مدتة أو إذا ارتبط بضغط الدم العالي أو تناول أية أدوية تمنع تجلط الدم .

### \*بروتوكول الإسعافات الأولية لنزيف الأنف :

-يتخذ المصاب وضع الجلوس مع إمالة الرأس قليلاً إلى الأمام، مع سد الأنف لمدة خمس دقائق علي الأقل وإذا لم يتوقف النزيف فليكن ١٠ دقائق .  
-يستخدم فازلين أو مرهم مضاد حيوي عند فتحة الأنف .

### الحروق:

هي تلف يصيب الجلد و الأنسجة نتيجة تعرضها للحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة أو مادة حارقة

#### الحروق:

هي إصابة أنسجة الجسم بتلف و ضرر بسبب مواد كيميائية كاوية أو ساخنة أو كهربائية  
**أنواعها:**

حرق الدرجة الأولى : يتلف خلايا البشرة و يترك الجلد محمراً ومتورماً و مؤلماً.

#### حرق الدرجة الثانية :

يتلف البشرة وجزء من الأدمة و يكون مؤلماً و متورماً و يحوي فقاعات في الجلد

**كيفية التصرف:** برد الحرق و غطه بضمادة رطبه و انقل المصاب إلى أقرب مركز طبي .

#### حرق الدرجة الثالثة

:يتلف البشرة و الأدمة و ما تحت الأدمة و يكون أخف ألماً من الدرجة الثانية لتلف الأعصاب الحسية، و يترك الجلد محمراً و أسود عند أطراف الحرق ويغطي الحرق دم أ و مادة بيضاء مخاطية

### الإسعافات الأولية للحروق First aid for burns

**الجلد :** هو عضو غني بالألياف العصبية التي تقوم باستقبال و نقل جميع أنواع الحس من المحيط الخارجي ( حس الألم و الحرارة و الضغط و البرودة و اللمس)

**طبقات الجلد :** البشرة ، الأدمة ، النسيج تحت الأدمة.

تعتبر الحرائق إحدى الكوارث الشائعة التي تسبب العديد من الخسائر والأضرار. ونجد أن هناك أسباب عديدة لحرائق المنازل من أكثرها شيوعاً : لعب الأطفال بأعواد الثقاب - الطهي - السجائر - ماس كهربائي وغيرها من الأسباب الأخرى . ويمكن الحد من أضرارها بل وتجنبها إذا تم اتباع خطة بسيطة وسهلة :

- تركيب إنذارات الحريق .
  - وسائل للكشف عن انبعاث أي دخان .
  - توفير مطفأة حريق في المنزل والتدريب علي استخدامها .
- التدريب علي الخروج من المنزل أو المكان الذي تتواجد فيه أثناء نشوب الحريق عن طريق الزحف مع غلق العينين. أي كيف تهرب من الحريق عند نش

### الإسعافات الأولية لإصابات الرأس

#### الإجراءات الأولية:

- تحديد زمن حدوث الإصابة.

- نوع الإصابة.

- هل سببت الإصابة فقدان للوعي.

- هل سببت غثيان أو صداع.

**تقييم إصابات الرأس:**

- يحدد مستوي الوعي لدى المصاب، وكمية الدم المفقودة.

- تحديد ما إذا كان يوجد شلل - تشنجات - تعثر في الكلام أو الرؤية.

- لابد من التأكد من:

أ. وجود اضطراب أو فقدان للذاكرة بسبب صدمة أو حمي.

ب. ألم أو إصابة في الرقبة.

ج. نزيف من الأنف - الأذن - الفم - الرأس.

د. قيء.

هـ. تنميل أو فقد الإحساس بالأطراف.

و. فقد التوازن واختلال المشي.

ز. وجود كدمات وخاصة حول العينين أو الأذن.

**إصابات العين:**

• اغسل العين المصابة لمدة ٢٠ دقيقة بسكب الماء من جهة الأنف إلى الخارج حتى لا تنتقل المادة المضرة إلى العين الأخرى .

### **الكسور:**

**٥ أنواعها:** كسور مفتوحة مع جرح مفتوح و نزف، و كسور مغلقة.

**٥ أعراضها:**

• تشوه شكل العضو المصاب.

• ألآم شديدة و تورم.

• تغير في لون الجلد ( احمرار و زرقة أحياناً)

**• إسعاف المصاب:**

• لا تحرك العضو المصاب.

• ثبت العضو كما هو باستخدام جبيرة بدون محاولة إرجاعه إلى الوضع الطبيعي ( ممكن استخدام أي شئ جبيرة).

• أبق المصاب في وضع مرتاح إلى حين وصول المساعدة الطبية .

### **الإلتواءات:**

**الإسعاف الأولي:**

1- أرح المصاب و لا تجعله يستخدم الجزء المصاب.

2- ضع كيس من الثلج على الإصابة لتخفيف التورم و الألم.

3- استعمل الضماد الضاغط لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة لتخفيف التورم .

4- أرفع الجزء المصاب للأعلى

تصرخ طالباً المساعدة، فإن الإسراع في ذلك يعطي المريض

### •التسمم:

هو دخول مادة غريبة إلى الجسم بكميات كافية لتحدث خللاً في وظائف الأعضاء و يكون دخولها عن طريق البلع أو الاستنشاق أو الامتصاص بالجلد أو الحقن .

### •أعراض التسمم :

حسب المادة السامة و لكن في الغالب تكون الأعراض التالية :

- التوتر في النظر
- الغثيان وربما التقيؤ
- جرح أو جرحان في مكان العضة(السبب لدغة أفعى أو حشرة)
- آلام حادة
- تورم موضعي
- صعوبة التنفس أو ضعفه
- علامات الصدمة ( أهمها العرق البارد و الشحوب )

### علاج السموم:

- التسمم الغذائي و الدوائي ( البلع) : حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة
- التسمم بمواد بترولية و كيميائية حارقة: اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة .
- التسمم بالاستنشاق : هو المكان و أزل الخطر إن أمكن أو انقل المصاب إلى الهواء النقي و قم بالإنعاش القلبي الرئوي إن لزم

•التسمم عن طريق الجلد : اغسل الموضع بالماء و الصابون و ماء جاري لمدة ٢٠ دقيقة ( أحم نفسك بارتداء قفازات واقية)

•التسمم بالحقن مثل( عضه الأفاعي و لدغة العقرب)

- تيقن من حالة اللسعة.
- ضع المصاب في راحة تامة.
- ثبت العضو المصاب.
- طمئن المصاب.
- راقب حالة المصاب.
- ظهر الجرح.
- انقل المصاب إلى المستشفى مع تبريد الجرح.
- كن دائماً مستعداً للوقاية من الإصابات :
- معدات مكافحة للعمل .
- لباس خاص للعمل.
- نظافة الجسم و المحيط والمسكن و اللباس .
- الاهتمام بالحيوانات المنزلية.
- القضاء على القوارض.
- القضاء على الحشرات.
- الاهتمام بالتخلص من القمامة.



- الاستحمام باستمرار.
- العناية والمراقبة الجيدة للأطفال.

### الإسعافات الأولية للدغة الحشرات

النحل- الدبور :

-تختلف درجة الحساسية من لدغة الحشرات من شخص إلى آخر. فمعظم الناس ليس لديهم حساسية من لدغة الحشرات ولكن يصاب البعض الآخر أعراض الحساسية الحادة .

**\*الأعراض العادية :**

- ألم موضعي مكان اللدغة .
- هرش .
- ورم مكان اللدغة) وامتداده أحياناً إلى أماكن أخرى
- احمرار الجلد.

**\*أعراض الحساسية :**

وتختلف أعراضها من شخص إلى آخر ولكن أخطرها علي الإطلاق تسمى (anaphylaxis)

- الإعراض: فرط الحساسية لمفعول بروتين غريب سبق إدخاله إلي الجسم، وهي نوعاً من أنواع الحساسية المميتة ومن أعراضها :
- طفح جلدي علي هيئة بثور .
  - صعوبة في التنفس .
  - تورم اللسان .
  - تأثر الصوت .
  - وهذه العلامات تظهر بعد دقائق من اللدغة وتستمر لمدة ٢٤ ساعة وتتطلب العلاج الفوري
- هرش في أماكن متعددة بخلاف مكان اللدغة .
  - صعوبة البلع .
  - الشعور بالدوار والغثيان .

**\*الإسعافات الأولية للدغة الحشرات :**

- الحالات العادية :
- نزع الإبرة التي تتركها النحلة أو الدبور في الجلد .
- تطهير مكان اللدغة بالماء والصابون .
- استخدام ثلج لمعالجة الورم .
- إذا زاد الورم، يتم استخدام مضادات للحساسية .
- وفي بعض الأحيان يكون الشخص معرضاً للعُدوى، وعندئذ يوصى بالمضادات الحيوية) يجب استشارة الطبيب

**حالات الحساسية :**

- يتم الحقن بالأدرينالين أو الإبينفرين في مقدمة الفخذ وقد يحتاج المصاب إلي أكثر من جرعة واحدة .
- (ملحوظة : يجب أن تنزع الإبرة بظفر الاصبع أو بنصل السكين بحركة خاطفة حتى لا يفرز مزيداً من سمها في الجلد

**الوقاية :**

- تنتشر هذه الحشرات في فصل الصيف، لذلك يجب التأني في اختيار ألوان الملابس (وخاصة ملابس البحر) لأن اللون الأسود يسبب استثارة النحل بينما اللون الأزرق يساعد علي هدوئه .
- من لهم قابلية للحساسية عليهم بأخذ جرعات منشطة من مضادات الحساسية .
- أما من يعانون بالفعل من حساسية أعراضها حادة للغاية، يجب عليهم حمل "الإبينفرين" باستمرار.
- تجنب المشي بدون حذاء (ألا تكون القدم عارية)
- تغطية الطعام .
- عدم ترك صناديق القمامة مفتوحة بدون غطاء.
- عدم الإكثار في استخدام العطور، ماء الكولونيا، أو اسبراي الشعر.

### الاسعافات الاوليه فى حالة الجروح

- نظف الجرح بقطعة من القطن أو الشاش المعقم
- اغسل الجرح بالماء الجاري ، لفترة لا تقل عن دقيقة واحدة
- ضع مادة مطهرة على الجرح ، مثل صبغة اليود أو بيرو كسيد الهيدروجين ، أو الباتدين ، واستخدم القطن الماص والمعقم
- ضع على الجرح قطعة من الشاش المعقم تتناسب وحجم الجرح
- استخدم اللاصق الطبي ، واربطه حول الجرح

### في حالة الجروح العميقة:

- ارفع العضو المصاب لأعلى من مستوى القلب ثم اضغط بواسطة قطعة من الشاش المعقم ، واستمر بالضغط دون توقف أو تحريك موضع الجرح حتى توقف النزيف
- خذ الملقط الطبي المعقم ، ونظف الجرح ، مع مراعاة عدم إعادة النزيف.
- ضع على الجرح كيساً من الثلج ، للتخفيف من حدة الألم ، وتفادي امتصاص السموم التي تفرزها الميكروبات العالقة بسطح الجسم المتسبب بالإصابة.
- قص قطعة من الشاش المعقم بمقدار الجرح ، وثبتها على موضع الجرح
- لف الجرح بواسطة رباط معقم ، وتأكد من عدم ضغطه على الجرح