

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΚΑΘ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

2024-2025

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Πρώτες βοήθειες (ΠΒ) είναι η άμεση παροχή βοήθειας και αρχικής φροντίδας, που παρέχονται σε κάποιον που τραυματίζεται ή αρρωσταίνει ξαφνικά, με οποιαδήποτε μέσα υπάρχουν διαθέσιμα, με στόχο τη διατήρηση του στη ζωή και τον περιορισμό της επιδείνωσης της κατάστασης του έως ότου φτάσει εξειδικευμένη βοήθεια.

Οι στόχοι της παροχής ΠΒ περιλαμβάνουν:

- τη διατήρηση του θύματος στη ζωή (π.χ. μέσω αποκατάστασης της αναπνοής και της κυκλοφορίας ή της αντιμετώπισης μιας αιμορραγίας).
- την ανακούφιση του πόνου ή άλλης δυσφορίας ή δυσχέρειας.
- την πρόληψη ή αποφυγή της περαιτέρω επιδείνωσης νόσου ή βλάβης ή κάκωσης μέσω ελέγχου του βλαπτικού παράγοντα, που προκάλεσε την αρχική βλάβη.

Ο καθένας θα πρέπει να είναι σε θέση να παρέχει ΠΒ διότι οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκονται κάποια στιγμή της ζωής τους σε μια κατάσταση που τις απαιτεί.

Γενικά χαρακτηριστικά του ατόμου που παρέχει Πρώτες Βοήθειες

- Να διατηρεί τον αυτοέλεγχό του.
- Να εμπνέει εμπιστοσύνη και ασφάλεια στον πάσχοντα.
- Να ενεργεί υπό συνθήκες ασφάλειας για τον εαυτό του αλλά και για τον πάσχοντα.
- Να χρησιμοποιεί τη λογική του και να σκέφτεται με ηρεμία.
- Να καλεί εξειδικευμένη βοήθεια ΕΚΑΒ 166 ή 112.
- Να μην κάνει πράξεις που θα προκαλέσουν κίνδυνο απώλειας της ζωής ή μη αναστρέψιμης βλάβης στον πάσχοντα.

Προσέγγιση πάσχοντα

- Ασφάλεια πάσχοντα και διασώστη.
- Εκτίμηση της επείγουσας κατάστασης.
- Άμεση ειδοποίηση του **ΕΚΑΒ 166 ή 112.**
- Μεταφορά στο νοσοκομείο.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΑ

- **A**irway
 - **B**reathing
 - **C**irculation
 - **D**isability
 - **E**xposure–**E**nvironment
- Έλεγχος του αεραγωγού.
 - Έλεγχος για την ύπαρξη αναπνοής.
 - Έλεγχος της κυκλοφορίας.
 - Νευρολογικός Έλεγχος
 - Έκθεση και προστασία από το περιβάλλον

ΚΛΗΣΗ ΣΤΟ ΕΚΑΒ 166 ή 112

- Το τηλέφωνο από το οποίο καλούμε.
- Τι περιστατικό έχει συμβεί;
- Που έγινε το περιστατικό;
- Πόσα είναι τα θύματα;
- Πότε έγινε;
- Ποιος καλεί;
- Άλλες σημαντικές πληροφορίες.
- **Κλείνουμε τελευταίοι το τηλέφωνο.**



ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Επιβεβαίωση της ασφάλειας σκηνής, του διασώστη και του θύματος



Έλεγχος ανταπόκρισης του θύματος:

1. Γονατίζουμε δίπλα του.
2. Τον πιάνουμε από τους ώμους και τον κουνάμε ελαφρώς.
3. Του φωνάζουμε «είσαι καλά, είσαι καλά;»



Θέση Ασφαλείας



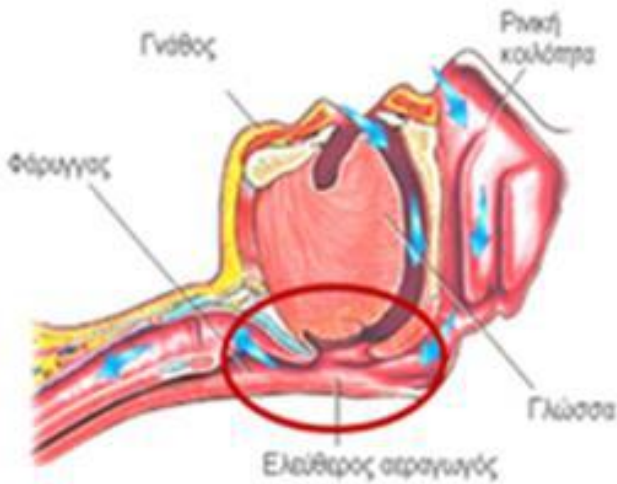




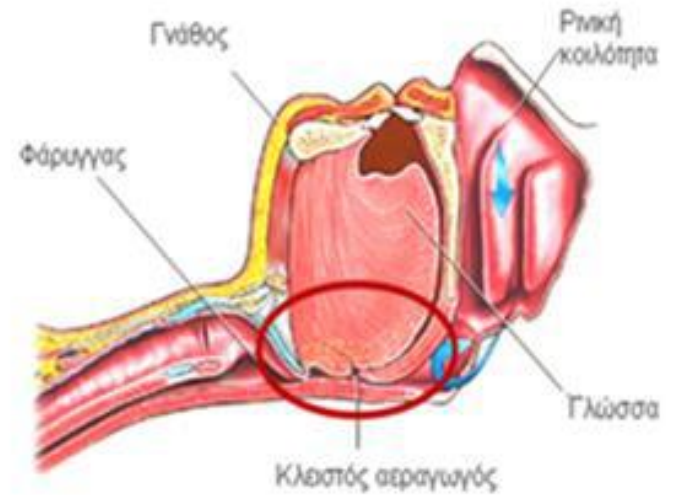


Εάν δεν υπάρχει ανταπόκριση ξεκινάμε το πρωτόκολλο της βασικής υποστήριξης της ζωής. **Την Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) :**

ΑΝΟΙΚΤΟΣ ΑΕΡΑΓΩΓΟΣ



ΚΛΕΙΣΤΟΣ ΑΕΡΑΓΩΓΟΣ



Κάνουμε ανάσπαση της κάτω γνάθου



**Σκύβουμε πάνω από τον
πάσχοντα και για 10
δευτερόλεπτα:**

ΒΛΕΠΩ εάν ανεβοκατεβαίνει ο
θώρακας,

ΑΚΟΥΩ εάν βγαίνει ο αέρας από τη
μύτη και το στόμα,

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ στο μάγουλο μου την
κίνηση και την υγρασία αυτού του
αέρα.



Ψάχνω για αναπνοές κανονικές.

Κάθε άλλος παράξενος θόρυβος θεωρείται αναπνοή ανακοπής.

Εάν δεν δούμε, δεν ακούσουμε, δεν αισθανθούμε, άμεσα :

Πρέπει να ειδοποιηθεί να έρθει ιατρική βοήθεια καλώντας **EKAB-166 ή το 112** .

Εάν υπάρχει κάποιος κοντά μας του αναθέτουμε να τηλεφωνήσει αυτός στο EKAB.

Αλλιώς πρέπει να τηλεφωνήσουμε εμείς και εάν έχουμε την δεξιότητα μπορούμε να βάλουμε το τηλέφωνο σε ανοικτή ακρόαση ή χρησιμοποιώντας hands free ή bluetooth ξεκινώντας άμεσα θωρακικές συμπιέσεις.







Τη διαδικασία των 30 συμπιέσεων και των 2
εμφυσήσεων την κάνουμε μέχρι :

- Το θύμα να ανανήψει.
- Να έρθει βοήθεια.
- Να κουραστούμε.

ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΓΙΑ 10''

ΚΛΗΣΗ 166-112

30 ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ

2 ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ

ΠΝΙΓΜΟΝΗ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



- Η απόφραξη μπορεί να είναι μερική ή πλήρης. Αφορά ενήλικες μετά από λήψη τροφής.
- Στη μερική απόφραξη το θύμα έχει έντονη ανησυχία και βήχα.
- Στη πλήρη απόφραξη το θύμα δεν μπορεί να μιλήσει, να βήξει ή να αναπνεύσει.
- Γρήγορα χάνει τις αισθήσεις του.

- **Ενέργειες που κάνουμε για βοηθήσουμε το θύμα:**
- Το θύμα πνιγμονής συνήθως φέρνει τα χέρια του στο λαιμό.
- Εάν το θύμα βήχει (υπάρχει μερική απόφραξη), το ενθαρρύνουμε να βήξει δυνατά κοιτάζοντας προς τα κάτω.



Το βοηθάμε να σκύψει μπροστά και το χτυπάμε με τη βάση της παλάμης ανάμεσα στις δύο ωμοπλάτες με πέντε δυνατά χτυπήματα.

- Εάν εξακολουθήσει να υπάρχει απόφραξη τότε εφαρμόζουμε 5 κοιλιακές ώσεις αμέσως κάτω από την ξιφοειδή απόφυση. Βάζοντας το ένα χέρι μας σε μπουνιά και πιέζοντας με το άλλο μέσα και πάνω.
- Στις έγκυες γυναίκες οι ώσεις γίνονται στο κέντρο του θώρακα (ΟΧΙ στην κοιλιά!).
- Εάν το θύμα χάσει τις αισθήσεις του και καταρρεύσει τότε εφαρμόζουμε ΚΑΡΠΑ



**Ενέργειες που κάνουμε για
βοηθήσουμε τον εαυτό μας όταν
είμαστε μόνοι και βρεθούμε σε
κατάσταση πνιγμονής από ξένο
σώμα:**



ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ



Διάστρεμμα προς τα έξω



Διάστρεμμα προς τα μέσα

Ρήξη συνδέσμου



Υψηλό διάστρεμμα αστραγάλου

Ρήξη συνδέσμου

ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ

Συμπτώματα

- Πόνος και ευαισθησία περιοχής.
- Οίδημα.
- Εκχύμωση.
- Δυσκινησία.

Αντιμετώπιση

- Τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων επί 10-20 λεπτά.
- ο Περίδεση με ελαστικό επίδεσμο για ακινητοποίηση άρθρωσης
- ο Ανάρτηση από το λαιμό, αν πρόκειται για χέρι, ή ανύψωση σε
- αναπαυτική θέση αν πρόκειται για πόδι.
- ο Ανάπαυση.

- REST
- ICE
- COMPRESSION
- ELEVATION

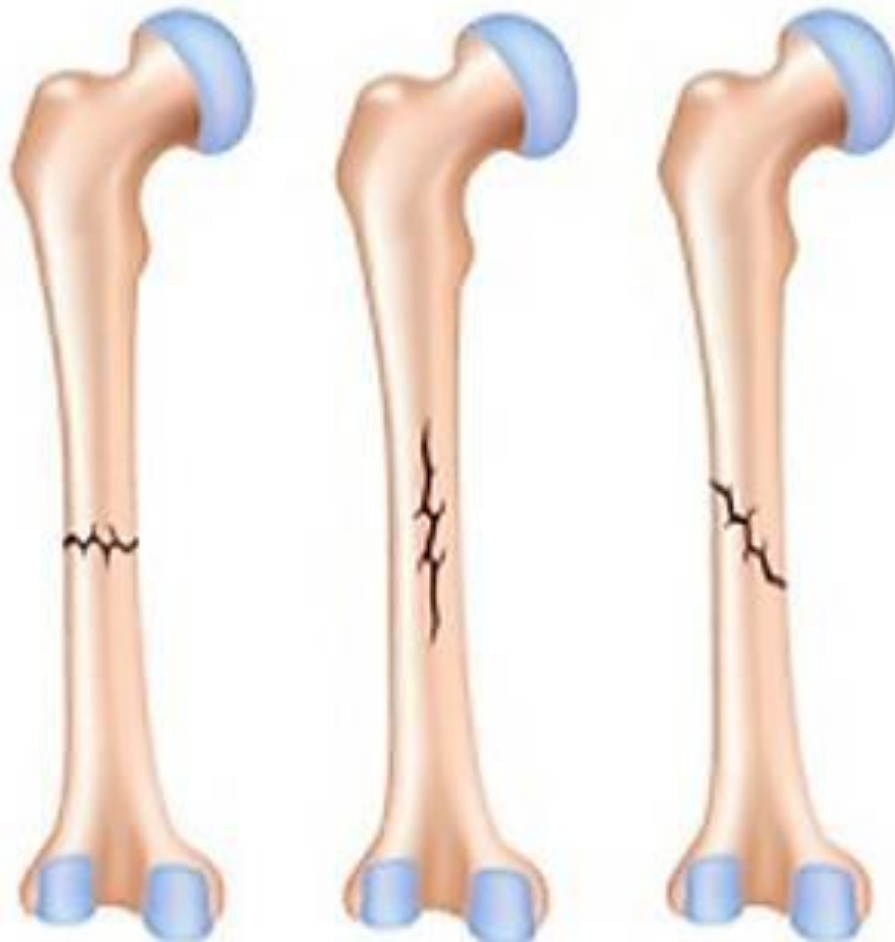
ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΠΑΓΟΣ

ΕΠΙΔΕΣΗ

ΑΝΥΨΩΣΗ

ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ



Συμπτώματα

- Άλγος δυνατό κατά την κίνηση.
- Οίδημα, εκχύμωση.
- Παραμόρφωση, βράχυνση μέλους.
- Αδυναμία κίνησης.
- Παρά φύση κίνηση.
- Κριγμός κατά την εξέταση.

Αντιμετώπιση

- **Το μέλος ακινητοποιείται πάντα στη θέση που βρίσκεται.**
- Πλήρης ακινησία.
- Ακινητοποίηση (χρήση νάρθηκα ή σανίδα, σκληρό χαρτόνι)
- Ανάρτηση ή ανύψωση μέλους.
- Μεταφορά στο νοσοκομείο.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ



- Αιμορραγία ονομάζουμε την απώλεια αίματος λόγω ρήξης του αγγείου που προκαλείται από τραυματισμό
- Η απώλεια μπορεί να είναι εξωτερική ή εσωτερική.
- Η εξωτερική αιμορραγία διακρίνεται σε αρτηριακή (κόκκινο ζωηρό χρώμα αίματος , έξοδος αίματος με πίδακα όπως οι σφίξεις της καρδιάς), φλεβική (κόκκινο χρώμα αίματος με έξοδο αίματος), τριχοειδική (πολύ απλή έξοδος αίματος που πολλές φορές σταματάει και μόνη της).

Αντιμετώπιση εξωτερικής αιμορραγίας





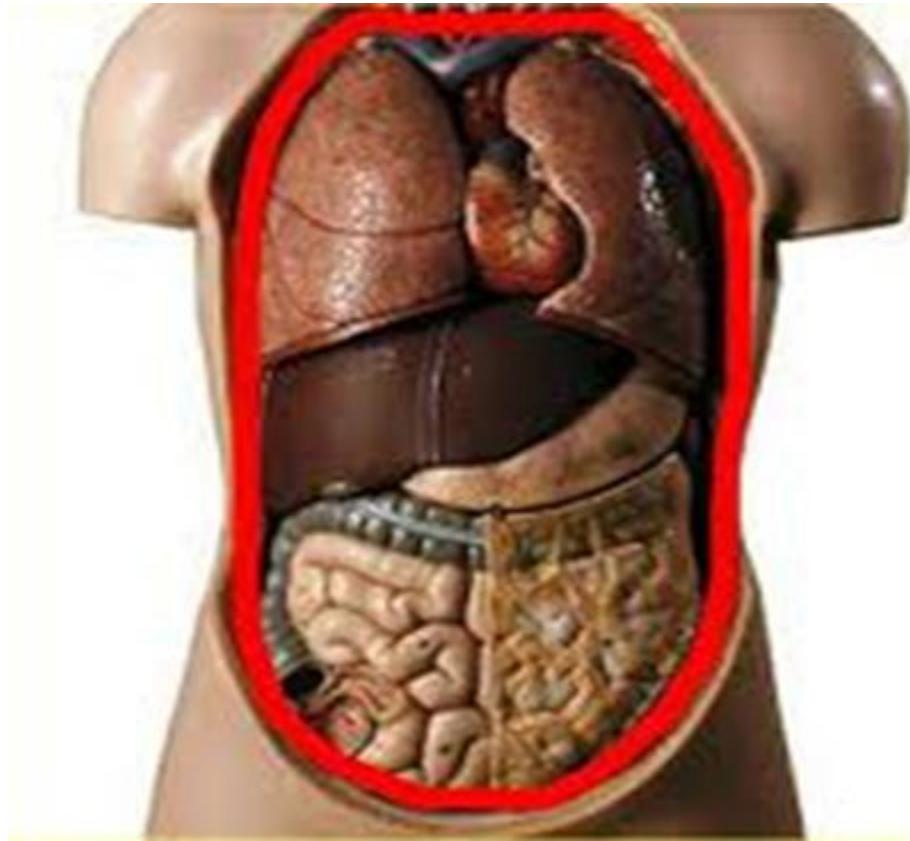
Η ίσχαιμος περιδέση εφαρμόζεται ως
εξής:







Αντιμετώπιση εσωτερικής αιμορραγίας



- Η αναγνώριση της εσωτερικής αιμορραγίας γίνεται αρχικά από το είδος του τραυματισμού (τροχαίο, πτώση από ύψος, δυνατή πλήξη, πυροβολισμός, μαχαίρωμα).
- Το δέρμα αλλάζει χρώμα γίνεται ωχρο, κρύο, υγρό.
- Στο τέλος ζαλίζεται, λείπει ασυναρτησίες και έχει απώλεια αισθήσεων.

- Η εσωτερική αιμορραγία που μπορεί ραγδαία να εξελιχθεί συνήθως εντοπίζεται στην θωρακική κοιλότητα και στην κοιλιακή χώρα.
- Άμεση κλήση βοήθειας του **ΕΚΑΒ-166** και **εάν χρειαστεί έναρξη ΚΑΡΠΑ.**

ΕΛΕΓΧΟΣ ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑΣ



ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ





Ευχαριστώ