# ΣΧΟΛΙΚΟ ΈΤΟΣ 2015-2016

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: ΓΕΛ. ΔΟΜΕΝΙΚΟΥ**

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΜΑΘΗΤΩΝ Α2 ΛΥΚΕΙΟΥ**

***ΘΕΜΑ: ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:ΕΙΜΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΟΥ, ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ***

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ**

**ΜΠΟΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ**

**ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ**

**ΟΜΑΔΑ Α**

* **ΞΕΦΤΕΡΗ ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ**
* **ΜΠΑΡΓΙΩΤΑΣ ΘΟΔΩΡΗΣ**
* **ΜΙΧΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ**
* **ΣΑΠΟΥΝΑ ΕΥΤΥΧΙΑ**

**ΟΜΑΔΑ Β**

* **ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ ΟΛΓΑ**
* **ΣΓΟΥΡΑΛΗ ΣΑΡΑ**
* **ΠΟΥΛΙΟΥ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ**
* **ΜΥΛΩΝΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ**
* **ΦΑΚΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ**

**ΟΜΑΔΑ Γ**

* **ΝΤΟΥΜΑΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
* **ΦΑΚΑΣ ΜΑΡΙΟΣ**
* **ΜΠΡΟΥΖΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**
* **ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ**
* **ΤΣΟΥΚΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

*-ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ Κ.Α.Ρ.Π.Α.*

*-ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ*

*-ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ*

**ΣΕΜΗΝΑΡΙΟ Κ.Α.Ρ.Π.Α**

**Στο συγκεκριμένο σεμινάριο, που πραγματοποιήθηκε στις 03/02/2016**

**εμβαθύναμε περισσότερο στη χρησιμοποίηση του Κ.Α.Ρ.Π.Α., πρακτικά και**

**θεωρητικά. Οι επιπλέον πληροφορίες που δεχτήκαμε απ’το γιατρό του Ε.Κ.Α.Β. είναι**

**οι εξής:**

**Όσον αφορά το Κ.Α.Ρ.Π.Α. ενημερωθήκαμε για τις θωρακικές συμπιέσεις**

**(γονατίζουμε στο θύμα, τοποθετούμε την παλάμη στο στέρνο, πραγματοποιούμε**

**συσφίξεις μόνο στο στέρνο και ακολουθούμε την διαδικασία 30 μαλάξεις, 2**

**αναπνοές μέχρι να δώσει σημεία ζωής το θύμα) και για τον έλεγχο αναπνοής.**

**Ακόμη, ενημερωθήκαμε για την αντιμετώπιση της πνιγμονής (απόφραξη αεραγωγού**

**από ξένο σώμα) και για τη σωστή χρήση απινιδιστή.**

**Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε πρακτική εξάσκηση του Κ.Α.Ρ.Π.Α και ξενάγηση**

**στις εγκαταστάσεις του Ε.Κ.Α.Β**

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

* ΘΥΜΗΣΟΥ ΕΝΑ ΣΟΒΑΡΟ ΑΤΥΧΗΜΑ. ΠΟΥ ΤΟ ΕΧΕΙΣ?
* ΠΟΙΕΣ ΗΤΑΝ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ?
* ΠΛΗΓΗ
* ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΙΓΜΑ
* ΚΑΤΑΓΜΑ
* ΑΛΛΟ
* ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΟΙΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΣΥΝΕΒΕΙ?
* ΑΠΡΟΣΕΞΙΑ
* ΠΕΣΙΜΟ
* ΑΛΛΟ
* ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕ ΝΑ ΠΑΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ?

**ΝΑΙ ΟΧΙ**

* ΠΟΣΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕ ΝΑ ΑΝΑΡΡΩΣΕΙΣ?
* 1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ
* 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
* 1 ΜΗΝΑΣ
* ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
* ΣΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΘΗΚΑΝ Α’ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝ ΝΑΙ ΑΠΟ ΠΟΙΟΝ?
* ΒΡΕΘΗΚΕΣ ΠΟΤΕ ΑΥΤΟΠΤΗΣ ΜΑΡΤΥΡΑΣ ΣΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΙΣΤΙΚΟ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑ?ΑΝ ΝΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΕΔΡΑΣΕΣ-ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΕΣ?

**Ποσοστό 40% γνώριζε για τις πρώτες βοήθειες.**

**Ποσοστό 60% δεν γνώριζε τίποτα για το θέμα.**

***1)Τι είναι Πρώτες Βοήθειες και πως ορίζεται η***

***υγεία; Ποια είναι η αξία τους;***

***Πρώτες βοήθειες***

**Πρώτες βοήθειες είναι η θεραπευτική αγωγή που παρέχεται πριν φτάσει το**

**ασθενοφόρο, από γιατρό, άλλον ειδικό ή στην περίπτωσή μας από εσάς, σε κάποιον**

**που τραυματίζεται ή αρρωσταίνει ξαφνικά. Το άτομο που παρέχει την βοήθειά του,**

**πρέπει να ενεργεί ήρεμα, με αυτοπεποίθηση και πάνω από όλα να είναι πρόθυμο να**

**βοηθήσει οποτεδήποτε παρουσιάζεται ανάγκη.**

***ΣΤΟΧΟΙ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ:***

**Να διατηρήσουν την ζωή**

**Να περιορίσουν την επιδείνωση της κατάστασης**

**Να συμβάλλουν στην ανάρρωση.**

***Υγεία***

**Η Υγεία είναι ο παράγοντας που μετράει την φυσική, ψυχολογική ή ακόμα και**

**την πνευματική κατάσταση ενός ζώντος οργανισμού.**

**Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου**

**Οργανισμού Υγείας (1946) η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής,**

**ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».**

**Η έννοια της υγείας, δεν προσδιορίζεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από**

**άλλους παράγοντες όπως είναι το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία κ.α.**

**Το πώς ορίζεται βέβαια η υγεία και η ασθένεια ως κοινωνική αναπαράσταση ίσως να**

**διαφέρει ανάλογα με τις πολιτιστικές διαφορές, τις ιδέες και πεποιθήσεις, την**

**εκπαίδευση και την παιδεία αλλά και τις θρησκευτικές αντιλήψεις (για τη ζωή, το**

**θάνατο, την αμαρτία, την τιμωρία, το μίασμα), καθώς και τις αντιλήψεις για το σώμα**

**(για τα όρια του, την καθαριότητα, την εικόνα του, το φύλο του) που υπάρχουν σε**

**κάθε κοινωνία. Είναι γνωστό ακόμα ότι ο τεράστιος αριθμός παραγόντων που**

**επηρεάζουν την κατάσταση της υγείας ενός πληθυσμού βρίσκονται σε άμεση συσχέτιση με την κοινωνική αναπαράσταση που έχει ο πληθυσμός για την υγεία του.**

**Παράγοντες γενετικοί, περιβαλλοντικοί (τρόπος διαβίωσης, κατοικία, εργασία,**

**συνθήκες εργασίας ρύπανση περιβάλλοντος) παράγοντες συνθηκών ζωής (διατροφή,**

**κάπνισμα, άσκηση, χρήση εθιστικών ουσιών, συμπεριφορά), παράγοντες**

**σχετιζόμενοι με το σύστημα και τις υπηρεσίες υγείας και παράγοντες εκπαίδευσης**

**υγείας επηρεάζουν την υγεία των ανθρώπων αλλά και την κοινωνική αναπαράσταση**

**του δίπολου υγείας-ασθένειας.**

***ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ***

**Το φαρμακείο πρέπει να βρίσκεται σε ειδικό κουτί, το οποίο διαθέτει ειδική**

**σήμανση και να τοποθετείται μακριά από χώρους με υψηλή θερμοκρασία, υγρασία**

**και έντονες οσμές.**

**ΦΑΡΜΑΚΑ**

**Φυσιολογικός ορός – οινόπνευμα – οξυζενέ – αντιπυρετικά –αντιισταμινικη αλοιφή**

**(fenistil αμμωνία) – οφθαλμικά κολλύρια – αντιεμετικά φάρμακα – αντιδιαρροϊκα –**

**ψυκτικό.**

**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΠΕΙΓΟΝΤΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ**

**Επίδεσμοι – ξηρός πάγος – παγοκύστες – βαμβάκι – γάζες αποστειρωμένε –**

**τραυμαπλάστ – λευκοπλάστ – σύριγγες μιας χρήσεως – φακός – μάσκα η μαντήλι**

**τεχνητής αναπνοής – γάντια – ψαλίδι – λαβίδα – νάρθηκες – θερμόμετρο –**

**παραμάνες.**

***2) Προβληματισμός για την αναγκαιότητα***

***παροχής πρώτων βοηθειών-Βασικοί λόγοι***

***εκπαίδευσης για παροχή πρώτων βοηθειών –***

***αξία του εθελοντισμού***

***Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ***

Μια προσεκτικότερη παρατήρηση της διαχρονικής διαφοροποίησης της

νοσηρότητας, δείχνει την αντιστοιχία των κοινωνικών αιτιατών, που την προκάλεσε,

με τις κοινωνικές-υγειονομικές δραστηριότητες, που καλούνται να την

αντιμετωπίσουν. Η συνεχής αξιολόγηση της αυτοφροντίδας δίνει όλο και

περισσότερο μέρος στις Πρώτες Βοήθειες για την αντιμετώπιση του σύγχρονου

επιδημιολογικού φάσματος. Τα περιθώρια αποτελεσματικής παρέμβασης των

**Πρώτων Βοηθειών στην αντιμετώπιση των λοιμώξεων, που κυριαρχούσαν στο**

**επιδημιολογικό φάσμα πριν από μισό αιώνα, ήταν περιορισμένα και η όποια άλλη**

**δυνατότητα τους δεν μπορούσε να ξεπεράσει τα στενά και συγκεχυμένα πλαίσια της**

**ιατρικής τους ταυτότητας. Αντίθετα, ένα μεγάλο μέρος από τις νόσους της σημερινής**

**εποχής έχει αρκετά περιθώρια καθοριστικής παρέμβασης των Πρώτων Βοηθειών, που**

**αναφέρονται πια σε συγκεκριμένους κοινωνικούς και υγειονομικούς ρόλους.**

**Ενδεικτικά αναφέρεται ότι οι μισοί από τους αιφνίδιους θανάτους, που στις Η.Π.Α.**

**αριθμούν 400.000 θύματα τον χρόνο, συμβαίνουν προτού οι ασθενείς προφθάσουν να**

**δεχθούν ιατρική βοήθεια, ενώ στους μισούς από τους τελευταίους προϋπάρχει γνωστό**

**καρδιολογικό νόσημα και το ¼ υπέρταση ή διαβήτης. Υπενθυμίζεται ακόμη ότι η**

**καρδιοαναπνευστική ανακοπή στο έμφραγμα του μυοκαρδίου είναι 15 φορές**

**συχνότερη στις πρώτες 4 ώρες από την εμφάνιση του από ότι στις 8 επόμενες. Δεν**

**υπάρχει αμφιβολία ότι τα περιθώρια αντιμετώπισης αυτών των καταστάσεων με την**

**έννοια της έγκαιρης εφαρμογής ΚΑΑ, όσο περιορισμένη και αν είναι η**

**αποτελεσματικότητα της, είναι μεγάλα και γι’αυτό σήμερα αυτή η προσέγγιση του**

**προβλήματος αποτελεί διεθνή τακτική.**

**Εκεί όμως που οι Πρώτες Βοήθειες κατέχουν διακεκριμένη θέση είναι η**

**αντιμετώπιση των ατυχημάτων. Τα ατυχήματα διεκδικούν μια από τις τέσσερις**

**πρώτες θέσεις μεταξύ των αιτιών θανάτου και θεωρούνται πια το υπ’αριθμόν ένα**

**12**

**πρόβλημα της σύγχρονης Προληπτικής Ιατρικής (Kiefer). Οι στατιστικές δείχνουν**

**ότι, κάθε χρόνο, ένας στους τέσσερεις πολίτες των Η.Π.Α. τραυματίζεται σε βαθμό,**

**που να χρειάζεται ιατρική βοήθεια.**

**Υπολογίζεται ότι το 45% των ατόμων που πεθαίνουν από ατυχήματα, θα μπορούσαν**

**να είχαν διασωθεί και ότι 25% των αναπήρων από ατυχήματα δεν θα ήταν ανάπηροι,**

**αν τους παρέχονταν έγκαιρα Πρώτες Βοήθειες και μεταφέρονταν με ασφάλεια**

**αμέσως μετά το ατύχημα. Αν μάλιστα ληφθεί υπόψη ότι τα ατυχήματα αποτελούν την**

**κύρια αιτία θανάτου για τα άτομα 15-24 ετών και μια από τις βασικές αιτίες θανάτου**

**για τα άτομα 25-44 ετών, που αποτελούν τα πιο παραγωγικά χρόνια της ζωής, γίνεται**

**εύκολα κατανοητή η άμεση κοινωνική ζημία που προκαλείται. Συνυπολογίζοντας στα**

**προηγούμενα το κόστος παροχής περίθαλψης, τη «διαφυγούσα» παραγωγή και την**

**παροχή κοινωνικών υπηρεσιών λόγω ανικανότητας, μπορεί να εκτιμηθεί και το**

**σημαντικό έμμεσο κοινωνικό κόστος, που δημιουργείται από την έλλειψη παροχής ή**

**από την παροχή λαθεμένων Πρώτων Βοηθειών στα θύματα των ατυχημάτων.**

**Το υγειονομικό και κοινωνικό κέρδος, που προκύπτει από την σωστή παροχή**

**Πρώτων Βοηθειών αλλά και την ανάγκη για υψηλού επιπέδου οργανωτική υποδομή**

**φαίνονται θεαματικά στην περίπτωση των μαζικών καταστροφών. Οι Πρώτες**

**Βοήθειες στις μαζικές καταστροφές παρέχονται, όπως είναι γνωστό, είτε από τους**

**άθικτους επιζώντες, με τη μορφή της αυτόματης βοήθειας, είτε από τα συνεργεία**

**διάσωσης. Το άριστο αποτέλεσμα των δυο αυτών αλληλοεξαρτώμενων προσπαθειών**

**δεν καθορίζεται μόνο από την μεμονωμένη επιτυχία της κάθε μιας αλλά, πολύ**

**περισσότερο, από τη σωστά συνδυασμένη λειτουργία τους. Η μεγάλη πιθανότητα**

**μετάπτωσης ενός ατόμου από την μια κατηγορία στην άλλη- από αρωγός σε θύμα,**

**από θύμα σε αρωγό, από επαγγελματίας διασώστης σε θύμα-, κάτω από την επίδραση**

**του γεγονότος, που προκάλεσε τη μαζική καταστροφή, και των συνεπειών της, δίνει**

**ένα μέτρο της άμεσης διασύνδεσης των παραγόντων της διάσωσης σε περίπτωση\_\_ μαζικής καταστροφής.**

**Οι Πρώτες βοήθειες εκτός από την παροχή των απαραίτητων θεωρητικών**

**γνώσεων είναι ανάγκη να προετοιμάσει τον αρωγό κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να ξέρει**

**κάθε στιγμή τι πρέπει και τι δεν πρέπει, όπως και τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει,**

**αν βρεθεί αντιμέτωπος με ένα οξύ περιστατικό. Μια τέτοια εκπαίδευση θα**

**δημιουργήσει αρωγούς με αυτοπεποίθηση και ψυχραιμία, ικανούς να επιδείξουν**

**στους πάσχοντες την απαραίτητη συμπάθεια και να αποκτήσουν τα οργανωτική**

**δεξιότητα που απαιτείται για τον έλεγχο της όλης κατάστασης σε τέτοιες**

**περιπτώσεις.**

***Βασικοί λόγοι εκπαίδευσης για παροχή πρώτων βοηθειών***

**Οι βασικοί λόγοι, που επιβάλλουν την εκπαίδευση του πληθυσμού και την**

**οργάνωση συστήματος Πρώτων Βοηθειών είναι:**

**1.Η διάσωση της ζωής του θύματος.**

**Επιτυγχάνεται με τη διατήρηση ή την αποκατάσταση της αναπνευστικής και της**

**καρδιακής λειτουργίας και την αντιμετώπιση της αιμορραγίας.**

**2. Η πρόληψη της επέκτασης της βλάβης του οργανισμού.**

**Επιτυγχάνεται μέσα από τον έλεγχο της επίδρασης του βλαπτικού παράγοντα, που**

**προκάλεσε την αρχική βλάβη.**

**3. Η σχετική βελτίωση της κατάστασης του θύματος.**

**Αυτή μπορεί να προκύψει τόσο με τις προσπάθειες ανακούφισης του όσο και με τη**

**δημιουργία κλίματος ασφάλειας και προστασίας.**

**4. Η προετοιμασία του αρρώστου για τη μετέπειτα ειδική ιατρική του**

**αντιμετώπιση. Όσο πιο περιορισμένη είναι η δυνητική αναίρεση των**

**πράξεων του αρωγού από το γιατρό, που στη συνέχεια θα παραλάβει τον**

**άρρωστο, τόσο πιο επιτυχημένη θεωρείται η παροχή πρώτων βοηθειών.**

**5. Η ενημέρωση του γιατρού. Αυτή αφορά τις συνθήκες του ατυχήματος, την**

**κατάσταση του αρρώστου πριν δοθούν οι πρώτες βοήθειες και τις**

**μεταβολές της κατά την μεταφορά καθώς και για το είδος των πρώτων**

**βοηθειών που χορηγήθηκαν.**

**Άλλοι λόγοι που επιβάλλουν την αναγκαιότητα εκπαίδευσης στον τομέα των**

**Πρώτων Βοηθειών θα μπορούσαν να διακριθούν σε:**

**α) *Ηθικούς:* Η σωστή και κοινωνικά ενταγμένη τεχνική εκπαίδευση στις Πρώτες**

**Βοήθειες είναι η μόνη, που μπορεί να προσφέρει δικαιολογημένη ηθική καταξίωση**

**στον αρωγό. Ο ανθρώπινος πόνος δεν έπαψε ποτέ να αποτελεί μια σημαντική**

**διάσταση της ζωής που παίρνει δραματικό μέγεθος στην οξεία του έκφραση.**

***β) Νομικούς:* Η παροχή Πρώτων Βοηθειών επιβάλλεται δεοντολογικά. Η δεοντολογία**

**αυτή παίρνει τη μορφή νομικής υποχρέωσης στην περίπτωση συγκεκριμένων ομάδων**

**ατόμων (αστυνομικοί, πυροσβέστες, αξιωματικοί πλοίων, κ.α.) ή φορέων**

**(βιομηχανίες, σχολεία, εργοτάξια, κ.α.).**

***3. Κοινωνικούς:* Η επίδραση των κοινωνικών παραγόντων στη προσέγγιση του**

**προβλήματος των Πρώτων Βοηθειών στα πλαίσια ενός συστήματος αυτοφροντίδας**

**έχει άμεσες επιπτώσεις επάνω στις διεργασίες κοινωνικοποίησης των ατόμων.**

***4. Οικονομικούς:* Η μείωση του υγειονομικού κόστους μπορεί να προέλθει από τη**

**σωστή και οργανωμένη παροχή Πρώτων Βοηθειών.**

***Αξία του εθελοντισμού***

**Η έννοια του εθελοντισμού βασίζεται στην ιδέα της ανθρώπινης αλληλοβοήθειας που ο καθένας μας**

**προσφέρει τον εαυτό του αλλά και όλες του τις δυνάμεις στην υπηρεσία του πάσχοντα συνανθρώπου του χωρίς να ζητάει αμοιβή.Οι εθελοντές προέρχονται από οποιοδήποτε κοινωνικό-οικονομικό στρώμα της κοινωνίας. Αν λάβουμε υπόψη ότι ένας εθελοντής μπορεί να είναι οποιασδήποτε ηλικίας, οικονομικής κατάστασης, ακαδημαϊκού υπόβαθρου, τότε**

**μπορούμε εύκολα να ισχυριστούμε ότι σχεδόν όλοι οι πολίτες μπορούν να είναι υποψήφιοι εθελοντές.**

**Αξίζει τον κόπο να αναφέρουμε την προσφορά στο κοινωνικό σύνολο των γιατρών χωρίς των εθελοντών νοσοκόμων, των ειδικών δυνάμεων της πυροσβεστικής υπηρεσίας κ. α. που έχουν τάξει τον εαυτό τους στην υπηρεσία του κοινού , όπου βρίσκονται ανά πάσα στιγμή όταν το καθήκον τους καλεί**

**Επίσης υπάρχουν αρκετοί αιμοδότες οι οποίοι προσφέρουν το αίμα τους για να**

**σώσουν συνανθρώπους τους που κινδυνεύουν και το χρειάζονται, δίνοντας έτσι το**

**καλύτερο δώρο, το δώρο της ζωής.**

**Οι πυροσβέστες συμμετέχουν σε διασώσεις ανθρώπων από σεισμούς, πλημμύρες,**

**πυρκαγιές, αποκλεισμούς από χιονοπτώσεις και βροχοπτώσεις. Προσφέρουν μεγάλο**

**έργο με κίνδυνο πολλές φορές και της ίδιας τους της ζωής. Αυτό θα πρέπει να γίνει**

**συνείδηση σε όλους μας και αυτή η μεγάλη προσπάθεια να γίνει θέληση όλης της**

**κοινωνίας.**

**Πράγματι, σήμερα ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι, ανεξάρτητα από το**

**επάγγελμα ή τις γνώσεις τους, συνειδητοποιώντας την σπουδαιότητα της προσφοράς**

**σε περιπτώσεις ατυχημάτων ή μαζικών καταστροφών, παρακολουθούν μαθήματα**

**διάσωσης και πρώτων βοηθειών και οργανώνονται σε συνδέσμους εθελοντών**

**διασωστών, πυροσβεστών κλπ.**

***Οι δεξιότητες του διασώστη στις Πρώτες Βοήθειες***

**Ένας εκπαιδευμένος διασώστης προκειμένου να παρέχει Πρώτες Βοήθειες θα**

**πρέπει να κατέχει και να εκπληρώνει τις παρακάτω δεξιότητες:**

**1. Ικανότητα λήψης ακριβούς αλλά σύντομου και επικεντρωμένου ιστορικού.**

**2. Ικανότητα εφαρμογής βασικών και προηγμένων μέτρων διατήρησης της ζωής.**

**3. Γνώση όλων των ηλικιακών ομάδων και των διαφόρων προβλημάτων υγείας τους.**

**4. Ικανότητα γρήγορης και σφαιρικής παρατήρησης και εκτίμησης και σωστής**

**παρέμβασης.**

**5. Δεξιότητα στην εκτέλεση μιας μεγάλης ποικιλίας διαγνωστικών διαδικασιών με**

**ένα συστηματοποιημένο και γρήγορο τρόπο.**

**6. Ικανότητα\_\_ καθορισμού προτεραιοτήτων.**

**7. Κατοχή γνώσεων που αφορούν τη φροντίδα υγείας και την ικανότητα διδασκαλίας.**

**8. Ικανότητα και δεξιότητα στη χρησιμοποίηση τεχνικών παρέμβασης κρίσης**

***ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ***

**Το μυοσκελετικό σύστημα του ανθρωπινού οργανισμού αποτελείται από τα οστά και**

**τα μαλακά μόρια όπως μυς, τένοντες, συνδέσμους κτλ. Οι μύες συμβάλλουν στην**

**κίνηση των οστών και των αρθρώσεων. Παράλληλα προστατεύουν κοιλότητες όπως**

**τον θώρακα και την κοιλία. Αντίθετα, τα οστά συντελούν στο σχηματισμό και τη**

**στήριξη του σώματος*.* Ο σκελετός του ανθρώπου χωρίζεται σε τρία μέρη:**

**1. Στο σκελετό της Κεφαλής ( κρανίο, πρόσωπο )**

**2. Στο σκελετό του κορμού ( σπονδυλική στήλη, θώρακας )**

**3. Στο σκελετό των άκρων ( άνω άκρα χεριά, ωμοπλάτες, κλείδες και κάτω**

**μακρόποδα, λεκάνη )**

**Οι πιο συχνές βλάβες του μυοσκελετικού συστήματος από ατυχήματα είναι:**

**i. διάστρεμμα: προκαλείται από το βίαιο τέντωμα των οστών**

**ii. κάταγμα: σπάσιμο η' ράγισμα οστού**

**iii. εξάρθρωση: μετατόπιση των οστών της άρθρωσης από την κανονική τους**

**θέση.**

***ANAΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ***

**Το αναπνευστικό σύστημα είναι το σύστημα εκείνων των οργάνων που**

**χρησιμεύουν στην πρόσληψη του ατμοσφαιρικού αέρα από το περιβάλλον, την**

**εισαγωγή του στους πνεύμονες, την παραλαβή του οξυγόνου από αυτόν και την**

**απόδοση σε αυτόν του διοξειδίου του άνθρακα. Όλη αυτή η διαδικασία που**

**τροφοδοτεί τον οργανισμό με το απαραίτητο στη ζωή οξυγόνο είναι η αναπνοή.**



***Λειτουργία αναπνοής***

**Η λειτουργία της αναπνοής διακρίνεται σε δύο φάσεις, την εισπνοή και**

**την εκπνοή. Κατά την εισπνοή ο αέρας περνά από τη μύτη στο ρινοφάρυγγα,**

**θερμαίνεται και καθαρίζεται, στη συνέχεια περνά από τη σχισμή του λάρυγγα στην**

**τραχεία, από εκεί στους βρόγχους που διακλαδιζόμενοι (εξ ου και βρογχικό δένδρο)**

**καταλήγουν στα αεροθυλάκια, τα οποία φέρουν σταφυλοειδείς προεκβολές, τις**

**αναπνευστικές κυψελίδες, όπου καταλήγει ο εισπνεόμενος αέρας. Οι κυψελίδες**

**αποτελούνται από ένα λεπτό τοίχωμα, που σχηματίζει την αναπνευστική**

**μεμβράνη και γύρω από αυτές υπάρχει ένα δίκτυο μικρών αγγείων, των πνευμονικών**

**τριχοειδών, στα οποία κυκλοφορεί αίμα που επιστρέφει από τους ιστούς,**

**μεταφερόμενο με την κυκλοφορία. Έτσι, ανάμεσα στον αέρα και το αίμα μεσολαβούν**

**δύο πολύ λεπτές μεμβράνες, το τοίχωμα της κυψελίδας και το τοίχωμα του**

**πνευμονικού τριχοειδούς, οι οποίες μαζί αποτελούν την προαναφερθείσα**

**αναπνευστική μεμβράνη**.

**οξυγόνο και δίνει διοξείδιο του**

**άνθρακα το οποίο αποβάλλεται με**

**την εκπνοή. Το αίμα με το**

**μεγάλης σημασίας για τον**

**οργανισμό οξυγόνο εισέρχεται σε**

**αυτή τη φάση στον αριστερό**

**κόλπο και έπειτα στην αριστερή κοιλία πάλι με τη βοήθεια μιας βαλβίδας. Από την**

**αριστερή κοιλία το αίμα κατευθύνεται προς το σώμα μέσω των αρτηριών. Στο σώμα γίνεται σταδιακά η αποβολή του οξυγόνου προς τα κύτταρα και η πρόσληψη του**

**διοξειδίου του άνθρακα από αυτά. Μέσω των τριχοειδών αγγείων το αίμα περνάει**

**από τις αρτηρίες στις φλέβες για να κατευθυνθεί πάλι προς την καρδιά, να καθαριστεί**

**και να εμπλουτίσει και πάλι κάθε κύτταρο με οξυγόνο. Με αυτόν τον πολύ καλά**

**οργανωμένο τρόπο επιτελείται η κυκλοφορία του αίματος και ο εμπλουτισμός των**

**κυττάρων του σώματος με το απαραίτητο για την ζωή οξυγόνο**.



**Έμφραγμα της καρδίας**

**Είναι ο τραυματισμός του καρδιακού μυός που οφείλεται σε απώλεια παροχής**

**αίματος. Το έμφραγμα συμβαίνει όταν φράζουν οι αρτηρίες που παρέχουν αίμα και**

**οξυγόνο στην καρδιά. Τα συμπτώματα είναι τα έξης: δυσάρεστη πίεση στο κέντρο**

**του στήθους, πόνος που εξαπλώνεται στους ώμους, στα χέρια ή τον αυχένα, ζαλάδα,**

**λιποθυμία, εφίδρωση, ναυτία ή κοφτό λαχάνιασμα**

**Εγκεφαλικό**

**Το εγκεφαλικό συμβαίνει όταν υπάρχει αιμορραγία στον εγκέφαλο ή διακοπή της**

**κανονικής ροής του αίματος στον εγκέφαλο. Τα συμπτώματα είναι : ξαφνική**

**αδυναμία ή μούδιασμα στο πρόσωπο, το χέρι ή το πόδι, απώλεια όρασης, πρόβλημα**

**στην ομιλία, ζαλάδα, αστάθεια ή ξαφνική πτώση.**

***ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ***

**Το νευρικό σύστημα αποτελεί το σύστημα που ρυθμίζει και ελέγχει την**

**λειτουργία όλων των οργάνων του ανθρωπίνου σώματος, καθώς επίσης και την**

**μεταξύ τους αρμονική συνεργασία. Αποτελεί επίσης την έδρα των ψυχικών**

**λειτουργιών και επιπλέον μέσω των αισθητήριων οργάνων**

**(μάτι, αυτί, δέρμα, γλώσσα, μύτη) συμβάλλει στην αντίληψη του περιβάλλοντος από**

**τον άνθρωπο.**

**Αποτελείται κυρίως από εξειδικευμένα κύτταρα, τους νευρώνες, των οποίων η**

**λειτουργία είναι να υποδέχονται αισθητικά ερεθίσματα και να τα μεταφέρουν στα**

**εκτελεστικά όργανα, δηλαδή τους μυς και τους αδένες**



***4)Αναγνώριση – Εκτίμηση και έγκαιρη***

***αντιμετώπιση των παρακάτω περιστατικών***

***Τραύματα – Θλάσεις – Διαστρέμματα –***

***Κατάγματα – Εξαρθρώσεις***

***Επιληψία – Διάσειση – Υστερία –***

***Λιποθυμικές Καταστάσεις***

***Ηλίαση – Θερμοπληξία – Εγκαύματα –***

***Δηλητηριάσεις – Τσιμπήματα – Ξένα***

***Σώματα στον Οργανισμό***

***Τραύματα – Θλάσεις – Διαστρέμματα –***

***Κατάγματα – Εξαρθρώσεις***

***Αντιμετώπιση μικρών ή μεγαλύτερων τραυμάτων***

**Τραύμα** ονομάζεται στην ιατρική *"κάθε βίαιη καταστροφή ιστών, εσωτερική ή*

*εξωτερική, ανεξάρτητα από το αίτιο που την προκάλεσε".*

Τα τραύματα δέρματος, όπου έχουμε λύση της συνέχειας του δέρματος,

χωρίζονται σε δύο είδη: τις εκδορές και το θλαστικό τραύμα. **Εκδορά** είναι η

απόσπαση ή αποκόλληση της επιδερμίδας και επιπόλαια καταστροφή του χορίου του

δέρματος. **Θλαστικό τραύμα** είναι ο τραυματισμός όλου του πάχους του δέρματος.

Τα τραύματα αυτά χρειάζονται σχεδόν πάντα συρραφή για το συμπλησιασμό των

χειλέων

*Σε περίπτωση μικρών τραυμάτων:*

• Βάζουμε το άτομο να καθίσει και πλένουμε το τραύμα με άφθονο τρεχούμενο νερό

(καλό είναι να φοράμε γάντια).

• Στεγνώνουμε με αποστειρωμένη γάζα.

• Καλύπτουμε το τραύμα, αν χρειάζεται, με αποστειρωμένη γάζα ή τραυμαπλάστ.

• Ελέγχουμε την κάρτα εμβολιασμών για το αντιτετανικό εμβόλιο.

*Σε περίπτωση έντονης αιμορραγίας:*

• Πιέζουμε σταθερά με την παλάμη μας απευθείας πάνω στο σημείο που αιμορραγεί

(φορώντας γάντια).

• Τοποθετούμε γάζες ή καθαρά πανιά πάνω στο τραύμα και τυλίγουμε με επίδεσμο.

Αν συνεχίζει η αιμορραγία προσθέτουμε και άλλα επιθέματα πάνω σ΄ αυτά που ήδη

υπάρχουν και ξαναδένουμε.

• Εάν είναι πολύ μεγάλη η αιμορραγία, φροντίζουμε για τη μεταφορά στο

νοσοκομείο.

*Αντιμετώπιση τραυμάτων στην περιοχή της κοιλιάς*

Τραύμα στην κοιλιά είναι πιθανό να προκύψει μετά από ένα τροχαίο ή από χτύπημα

πάνω σε κάποιο αιχμηρό αντικείμενο. Στην περίπτωση τραύματος στην κοιλιά

ενεργούμε ως εξης:

• Καλούμε ασθενοφόρο.

• Βάζουμε\_\_ το άτομο να ξαπλώσει με τα πόδια του λυγισμένα.

• Κάτω από τα γόνατά του, τοποθετούμε μαξιλάρια για να χαλαρώσουμε τους μυς της

περιοχής.

• Φροντίζουμε το εξωτερικό τραύμα, αν υπάρχει, και το σκεπάζουμε με

αποστειρωμένη γάζα ή κάτι καθαρό.

• Σκεπάζουμε το παιδί για να μην κρυώνει.

• Αν το παιδί θελήσει να βήξει ή να κάνει εμετό, κρατάμε σταθερά το τραύμα.

• Στην περίπτωση που το παιδί χάσει τις αισθήσεις του, πρέπει να είμαστε έτοιμοι για

αναζωογόνηση.

***Θλάση***

Θλάση είναι η ρήξη των μυϊκών ινών από είτε από υπερβολικά έντονη

σύσπαση, υπερβολική διάταση ή από άμεση πλήξη του μυός από κάποιο εξωτερικό

παράγοντα (πχ. λάκτισμα).. Ο πιο συνηθισμένος τραυματισμός σε άτομα τα οποία

ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες είναι οι θλάσεις των μυϊκών ιστών. Στη

ποδηλασία οι θλάσεις δεν είναι τόσο συχνές και αυτό λόγω της φύσεως του

αθλήματος. Παρ’ όλα αυτά οι περισσότεροι ποδηλάτες, ερασιτέχνες και μη,

ασχολούνται περιστασιακά και με άλλα αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, το τρέξιμο,

το μπάσκετ κτλ. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση θλάσεων οι οποίες γίνονται

αισθητές και συχνά ενοχλητικές κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας.

Με την πρώτη ενόχληση ή πόνο του μυ θα πρέπει να διακόπτεται αμέσως η

αθλητική δραστηριότητα, διότι η συνέχισή της μπορεί να προκαλέσει περαιτέρω

τραυματισμό των μυϊκών ινών με συνέπεια την αύξηση του χρόνου αποκατάστασης.

***Πρέπει να αποφεύγονται τα εξής:***

1. Αποφύγετε τις ζεστές κομπρέσες γιατί επιδεινώνουν τον πόνο και το

αιμάτωμα και προκαλούν οίδημα στην περιοχή της θλάσης.

2. Αποφύγετε τις θερμαντικές αλοιφές οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν

επιδείνωση της μυϊκής θλάσης καθώς και έγκαυμα αν τις εφαρμόσουμε σε

μεγάλη ποσότητα.

3. Αποφύγετε την επίδεση με ελαστικό επίδεσμο

***Πρέπει να γίνουν τα εξής:***

1. Ξαπλώστε το άτομο που έχει υποστεί την μυϊκή θλάση σε αναπαυτική θέση

και τοποθετήστε μια σακούλα με πάγο τυλιγμένη σε μία πετσέτα η οποία έχει

αποιδηματική δράση και χαρίζει μία αίσθηση ανακούφισης.

2. Τοποθετήστε αρκετές φορές την ημέρα παγοκύστη ώστε να μειωθεί το

οίδημα.

3. Η εκτίμηση από τον ειδικό ιατρό είναι απαραίτητη για την γρήγορη

αποθεραπεία από τον τραυματισμό ο οποίος θα μας προτείνει αντιφλεγμονώδη

θεραπεία και ξεκούραση.

***Διαστρέμματα***

Διάστρεμμα καλείται η βλάβη της άρθρωσης που έχει δημιουργηθεί από μια

απότομη κίνηση. Συχνότερα διαστρέμματα εμφανίζονται στην περιοχή της

ποδιοκνημικής άρθρωσης. Στην αρχή ο πόνος είναι έντονος με μικρή διάρκεια και

στην συνέχεια παρατεταμένος με μικρότερη ένταση και οίδημα της περιοχής

***Πρέπει να αποφεύγονται τα εξής:***

1. Αποφεύγετε να στέκεστε σε όρθια θέση γιατί ο πόνος γίνεται έντονος και

προκαλείται οίδημα στην περιοχή εάν ο τραυματισμός είναι στο πόδι.

2. Αποφεύγετε τα ζεστά επιθέματα ή τις θερμαντικές αλοιφές που ζεσταίνουν

την περιοχή του τραυματισμού και επιδεινώνουν το οίδημα.

3. Μην προκαλείτε απότομες κινήσεις ή πίεση στην τραυματισμένη περιοχή.

***Πρέπει να γίνουν τα εξής:***

Τοποθετήστε παγοκύστη στην άρθρωση ή βάλτε το άκρο που έχει υποστεί την

κάκωση κάτω από παγωμένο νερό.

Εάν ο πόνος είναι ανυπόφορος, πάρτε κάποιο παυσίπονο.

Εφαρμόστε ελαστική επίδεση με ήπια πίεση ειδικά αν η περιοχή είναι

πρησμένη

Τοποθετήστε το μέλος που έχει υποστεί το διάστρεμμα σε υψηλότερο επίπεδο

από την οριζόντια θέση του σώματος.

**Κατάγματα**

Κάταγμα καλείται η διακοπή, μερική ή ολική, της συνέχειας του οστού. Ένα

κάταγμα προκαλεί γενικά πόνο. Μερικές φορές ο πόνος εμφανίζεται όταν

χρησιμοποιείται αυτό το οστό. Η διόγκωση, η ευαισθησία, η αλλαγή χρώματος και η

ανικανότητα να κινηθεί το επηρεασμένο μέλος του σώματος είναι συνήθη. Μερικές

φορές παρατηρείται παραμόρφωση του μέλους που έχει υποστεί το κάταγμα. Η θέση

και η σοβαρότητα του κατάγματος καθορίζουν τα συμπτώματα και τα σημάδια

ασθένειας.



***Εξάρθρωση***

Είναι μάλλον δύσκολο να ξεχωρίσει κανείς το εξαρθρωμένο από το σπασμένο

οστό. Και τα δύο αποτελούν επείγοντα ιατρικά περιστατικά και απαιτούν τις ίδιες

πρώτες βοήθειες. Οι εξαρθρώσεις συνήθως προκαλούνται από απότομη πρόσκρουση . Αυτό

συμβαίνει μετά από χτύπημα, πτώση ή άλλο τραυματισμό της άρθρωσης.

Μια μετατοπισμένη άρθρωση μπορεί να είναι:

Εμφανώς εκτός κανονικής θέσης, αλλοιωμένη σε χρώμα ή παραμορφωμένη

Περιορισμένης κινητικότητας

Πρησμένη ή μελανιασμένη

Πολύ επώδυνη, ιδιαίτερα αν προσπαθήσετε να την χρησιμοποιήσετε ή ρίξετε

βάρος σε αυτήν

Το υπεξάρθρημα της κεφαλής της κερκίδας (nursemaid’s elbow) είναι μια μερική

εξάρθρωση συνήθης στα νήπια. Η κύρια ένδειξη είναι η άρνηση να χρησιμοποιήσει

το νήπιο τον βραχίονά του. Το περιστατικό αυτό μπορεί εύκολα να αντιμετωπιστεί

στο ιατρείο χωρίς να είναι απαραίτητα το ακόλουθα βήματα πρώτων βοηθειών.

***ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ***

Οι πρώτες βοήθειες σε όλα τα παραπάνω περιστατικά μπορούν να συνοψιστούν

στα ακόλουθα:

**1.** Καλέστε ασθενοφόρο πριν αποφασίσετε να προσφέρετε τις πρώτες βοήθειες σε

κάποιον με πιθανή εξάρθρωση, ιδιαίτερα αν το ατύχημα που προκάλεσε τη βλάβη

αποτελεί απειλή για τη ζωή.

**2.** Αν υπήρξε σοβαρός τραυματισμός, ελέγξτε την αναπνοή και την κυκλοφορία του

αίματος του τραυματία. Αν είναι απαραίτητο, αρχίστε ασκήσεις αναπνοής, ανάνηψης

ή περιορισμού της αιμορραγίας.

**3.** Μην μετακινήσετε τον τραυματία αν πιστεύετε ότι έχει τραυματιστεί στο κεφάλι,

την πλάτη ή τα πόδια. Κρατήστε τον ακίνητο και καθησυχάστε τον.

**4.** Αν το δέρμα έχει σχιστεί, λάβετε μέτρα ώστε να αποφευχθεί τυχόν μόλυνση. Μην

αναπνέετε πάνω από την πληγή και μην την ψηλαφείτε. Αν είναι δυνατόν, ξεπλύνετε

ελαφρά το τραύμα για να αφαιρέσετε τυχόν βρώμα (χώμα κλπ.), αλλά μην τρίβετε ή

αγγίζετε. Καλύψτε την με αποστειρωμένους επιδέσμους.

**5.** Χρησιμοποιήστε νάρθηκα ή αναρτήρα στο τραύμα στη θέση που το βρήκατε. Μην

μετατοπίζετε την άρθρωση. Ακινητοποιήστε τις περιοχές ψηλότερα και χαμηλότερα

από την τραυματισμένη άρθρωση.

**6.** Ελέγξτε την κυκλοφορία του αίματος γύρω από το τραύμα, πιέζοντας σταθερά το

δέρμα στο σημείο του τραύματος. Στην αρχή πρέπει να είναι άσπρο και σε δύο

δευτερόλεπτα περίπου να ανακτήσει το χρώμα του.

**7.** Εφαρμόστε παγοκύστες για την ανακούφιση του πόνου και του πρηξίματος.

**8.** Λάβετε μέτρα για να προλάβετε τυχόν σοκ. Εκτός αν υπάρχει τραύμα στο κεφάλι,

τον αυχένα ή την πλάτη, ξαπλώστε κάτω τον τραυματία, ανασηκώστε του τα πόδια

ώστε να είναι περίπου 30 εκ. ψηλότερα από το κεφάλι και καλύψτε τον με ένα παλτό

ή μια κουβέρτα.

***Λιποθυμία***

Λιποθυμία καλείται η μειωμένη ροή αίματος προς τον εγκέφαλο με συνέπεια

την μειωμένη οξυγόνωση του, που έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια συνείδησης.

Συνοπτικά αναφέρουμε αιτίες της λιποθυμίας είναι: Υπογλυκαιμία, αφυδάτωση,

κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, καρδιακές παθήσεις, εγκυμοσύνη, έντονο ψυχικό stress.

***Πρέπει να αποφεύγονται τα εξής:***

1. Μην μετακινείτε το άτομο που έχει υποστεί λιποθυμικό επεισόδιο και

πιθανότατα έχει τραυματιστεί από κάποια πτώση. Αν υποπτεύεστε

τραυματισμό από την πτώση ζητείστε ιατρική βοήθεια

2. Μη σκεπάζετε με κουβέρτες, ρούχα, γιατί η ζέστη προκαλεί αγγειοδιαστολή

με αποτέλεσμα την μειωμένη ροή αίματος προς τον εγκέφαλο.

3. Αποφύγετε την χορήγηση τροφής καφέ και αλκοόλ ή άλλων υγρών σε άτομο

με μειωμένο επίπεδο συνείδησης, γιατί σε ενδεχόμενη επανάληψη του

λιποθυμικού επεισοδίου μπορεί να προκληθεί έμετος με εισρόφηση και

πνιγμονή.

***Πρέπει να γίνουν τα εξής:***

1. Διαπιστώστε ότι δεν υπάρχει απόφραξη αεροφόρων οδών από την γλώσσα

που δεν είναι γυρισμένη προς τα πίσω και ότι δεν υπάρχει τροφή ή εμέσματα

στο στόμα.

2. Βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής αναπνέει και έχει σφυγμούς. Αν όχι τηλεφωνήστε

άμεσα στο ΕΚΑΒ ( 166) δώστε τα στοιχεία σας, την περιοχή που βρίσκεστε

και την κατάσταση που αντιμετωπίζετε ( πχ ένας άντρας που δεν έχει

σφυγμούς και δεν αναπνέει). Στη συνέχεια ζητείστε βοήθεια από τους

παρευρισκόμενους και ξεκινήστε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση

(ΚΑΡΠΑ) μέχρι να φτάσει βοήθεια.

3. Αν ο ασθενής δεν έχει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει και έχει σφύξεις τον

τοποθετούμε πλάγια και τον έχουμε υπό παρακολούθηση μέχρι να φτάσει

βοήθεια

4. Ξαπλώστε το άτομο σε οριζόντια θέση με τα πόδια ψηλά όσο το δυνατόν

περισσότερο όταν αυτό δεν έχει χάσει τις αισθήσεις του.

5. Χαλαρώστε τα ρούχα, γραβάτες, ζώνες, που μπορούν να εμποδίζουν την

φυσιολογική αναπνοή

6. Σε ενδεχόμενο κρανιοεγκαφαλικής κάκωσης και πρόκλησης λιποθυμικού

επεισοδίου κάνουμε τα παρακάτω με την σειρά προτεραιότητας που

αναφέραμε, τοποθετούμε ένα μαλακό αυχενικό κολάρο το οποίο είναι

απαραίτητο εξάρτημα για το φαρμακείο μας και καλούμε ασθενοφόρο ή

ιατρική βοήθεια άμεσα.

7. Άτομο το οποίο για οποιονδήποτε λόγο έχασε τις αισθήσεις του έστω και για

λίγο πρέπει άμεσα να εξεταστεί από ιατρό για να διερευνηθούν τα αίτια αυτού του επεισοδίου απώλειας συνείδησης

***Ηλίαση***

Ηλίαση είναι η παρατεταμένη έκθεση του ατόμου στην ηλιακή ακτινοβολία

(στις ακτίνες που πέφτουν κάθετα). Οι πιο επικίνδυνες ώρες της ημέρας είναι αυτές

μεταξύ 11π.μ και 4μ.μ κατά την διάρκεια των οποίων οι ακτίνες πέφτουν κάθετα στη

γη. Η έκθεση συνεπώς στις κάθετες ακτίνες του ήλιου και ειδικά της περιοχής του

κεφαλιού και του αυχένα μπορεί να οδηγήσει στα εξής **συμπτώματα**:

υψηλή θερμοκρασία σώματος, αυξημένος αριθμός σφύξεων, απουσία ιδρώτα,

αδυναμία κίνησης, ναυτία, εμετός, ξηρό δέρμα και αίσθημα δίψας

Οι **πρώτες βοήθειες** στην περίπτωση της Ηλίασης περιλαμβάνουν:

-μεταφορά του θύματος σε σκιερό και δροσερό μέρος

-τοποθέτηση θύματος σε ημικαθιστή θέση

-αφαίρεση ρούχων θύματος και τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων (πανιά βρεγμένα με

δροσερό νερό που κάθε δέκα λεπτά ανανεώνουμε) σε μέτωπο, μασχαλιαίες πτυχές,

μηροβουβωνικές πτυχές, πίσω από τα γόνατα.

-σκεπάζουμε το θύμα με ένα στεγνό σεντόνι.

-μόλις συνέλθει το θύμα χορηγούμε άφθονα υγρά (όχι αλκοολούχα) δηλαδή νερό και

φρέσκους χυμούς φρούτων

***Εγκαύματα***

Είναι βλάβες των ιστών που προκαλούνται από θερμότητα. Ανάλογα με τα

συμπτώματά τους, διακρίνονται σε:

**α’ βαθμού:**. Η επιδερμίδα κοκκινίζει, προκαλείται έντονο αίσθημα αύξησης

θερμότητας-κάψιμο και πόνος. Τα συμπτώματα περιορίζονται στην εξωτερική

επιδερμίδα, ενώ σπάνια προκαλείται μόνιμη δερματική βλάβη

**β’ βαθμού:** Η επιδερμίδα

κοκκινίζει, προκαλείται έντονο αίσθημα αύξησης

θερμότητας-κάψιμο, πόνος

και εμφάνιση φυσαλίδων που

μπορεί να ποικίλουν σε

μέγεθος και έκταση. Τα

συμπτώματα εντοπίζονται

στην επιδερμίδα και σε τμήμα

της στοιβάδας του χορίου.Στα

εγκαύματα α' και β' βαθμού,

με την κατάλληλη αγωγή το

δέρμα σταδιακά επανέρχεται

**γ’ βαθμού:** το δέρμα είναι σκληρό και ξηρό χωρίς να είναι ευαίσθητο. Το δέρμα

καταστρέφεται ολοσχερώς ως τις βαθύτερες στοιβάδες των ιστών στην περιοχή που

υπέστη το έγκαυμα και συνηθεστέρα έχει την χαρακτηριστική όψη του κάρβουνου

(μπορεί να γίνει και λευκό). Ενδέχεται να μην υπάρχει αίσθημα πόνου, εξαιτίας της

καταστροφής των νευρικών απολήξεων. Τα εγκαύματα γ' βαθμού χρήζουν

επείγουσας ιατρικής επέμβασης και ενδεχόμενης νοσοκομειακής περίθαλψης

**Αντιμετώπιση ελαφρών εγκαυμάτων:**

ξεπλένουμε το τραύμα με κρύο νερό για 10 λεπτά περίπου.

αφαιρούμε κοσμήματα και σφιχτά ρούχα από την τραυματισμένη περιοχή.

καλύπτουμε την περιοχή με αποστειρωμένο επίδεσμο ή σεντόνι.

τοποθετούμε μια ενυδατική κρέμα.

εάν υπάρχουν φουσκάλες στο δέρμα, αυτές δεν πρέπει να σπάνε.

**ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

Συμπεραίνουμε πως η σωστή παροχή πρώτων βοηθειών είναι μία από τις

σημαντικότερες γνώσεις που είναι απαραίτητο να έχει κάθε άτομο έτσι ώστε να

γνωρίζει πως πρέπει να αντιδράσει όταν του ζητηθεί. Το σχολείο θα ήταν καλό να είναι ο κύριος φορέας ενημέρωσης καθώς και εκμάθησης των πρώτων βοηθειών. Γι’ αυτό, με αυτή την εργασία, γίνεται σαφής η αναγκαιότητα γνώσης όλων των διαδικασιών παροχής πρώτων βοηθειών και έγκυρης πληροφόρησης πάνω σ’αυτό το θέμα απ’ το σχολείο. Είναι αναγκαία ώστε να είμαστε σε θέση να δώσουμε βοήθεια σε κάποιον συνάνθρωπό μας γνωστό ή άγνωστο σώζοντας τη ζωή του ή απομακρύνοντάς τον από οποιονδήποτε κίνδυνο. Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες πρώτων βοηθειών για ποικίλες καταστάσεις, που μπορούμε να τις διδαχτούμε εύκολα.

*Τέλος,* η συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας ήταν εξαιρετική και αυτό

είχε ως αποτέλεσμα την ολοκλήρωση της εργασίας μέσα στα χρονικά πλαίσια που

τέθηκαν παρόλο τις δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε, όπως οι μειωμένες ώρες που είχαμε στη διάθεσή μας.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

**http://www.incardiology.gr/epeigon/protes\_boitheies.html**

**http://www.firstaid.gr/media/Afisa.pdf**

**http://users.sch.gr/babaroutsoup/helth/firsthelth.htm**

**http://www.mammycool.gr/viewcontent.jsp?id=14U5DUBE3&cid=14A1ARS**

**2D**

**http://www.bioenergiacenter.gr/bio/Thlasi\_diatasi%20myon**

**http://www.eumedline.eu/app\_treatment\_search/query/%CE%94%CE%B9%C**

**E%B1%CF%83%CF%84%CF%81%CE%AD%CE%BC%CE%BC%CE%B1**

**%CF%84%CE%B1%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%B8%CE%**

**BB%CE%AC%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82**

**http://www.ygeiaonline.gr/index.php?option=com\_content&view=article&cati**

**d=130:orthopedic&id=2605:2010-02-01-06-00-33**