



دليل الإسعافات الأولية (الهلال الأحمر المصري)

جامعة كفر الشيخ

كلية علوم الثروة السمكية والمصايد

2025 - 2024





الهلال الأحمر المصري
EGYPTIAN RED CRESCENT

دليل الإسعافات الأولية

معا لإنقاذ حياة



دليل الإسعافات الأولية

إن المعلومات الواردة فى هذا الدليل تتماشى مع أحدث
التوصيات الصادرة عن الاتحاد الدولى لجمعيات الصليب الأحمر
والهلال الأحمر وجمعية القلب الأمريكية لعام ٢٠١٥

ينبغى الأخذ فى الاعتبار أن الاعتماد على قراءة هذا الدليل غير كافٍ لتقديم
الإسعافات الأولية؛ فلكى يكون الشخص مؤهلاً لتقديم الإسعافات الأولية
لابد من حضوره دورة تدريبية فى مجال الإسعافات الأولية

للاشتراك فى الدورات التدريبية التى ينظمها الهلال الأحمر المصري:

تليفون: ٠٢٢٥٩٨٥٥٦٣ / ٠٢٢٥٩٨٥٥٦٢

محمول: ٠١٤٢٢٢٢١٣٤

بريد إلكترونى: firstaid@egyptianrc.org

شكر وتقدير

يتقدم الهلال الأحمر المصرى بالشكر والتقدير لكل من ساهم
بعلمه أو جهده أو وقته فى إخراج هذا الدليل
ليظهر على الصورة المنشودة
ويخص بالشكر
د. محمد فتحى غديرى



مقدمة

يُعد الهلال الأحمر المصري - الذي أنشئ عام ١٩١١ - أحد الجمعيات الوطنية للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وتتشكل تلك الحركة الدولية من ثلاثة مكونات رئيسية: اللجنة الدولية للصليب الأحمر - الجمعيات الوطنية - الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. وقد نشأت الحركة الدولية منذ عام ١٨٦٣ م لإغاثة جرحى الحروب، والعمل على منع المعاناة الإنسانية والتخفيف منها، وتستند في عملها على سبعة مبادئ أساسية: الإنسانية - عدم التحيز - الحياد - الاستقلالية - التطوعية - الوحدة - العالمية.

وقد اضطلعت تلك الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر على مستوى العالم بتقديم برامج هادفة تبنى وتنمي العمل الإنساني الخدمي، ولعل من أهم تلك البرامج وأنجحها برنامج: "تقديم الإسعافات الأولية للمصابين أثناء الطوارئ". ومن هذا المنطلق يُسهم الهلال الأحمر المصري بدور فعال في هذا الشأن، وذلك عن طريق وضع برامج تدريبية على الإسعافات الأولية لا تقتصر على أعضاء ومتطوعي الهلال الأحمر المصري بل تمتد لتشمل جميع فئات المجتمع، مع الأخذ في الاعتبار ضرورة تطوير وتحديث برامج وخطط التدريب من أن لآخر لمواكبة التحديثات العلمية والتوصيات البحثية. فكان هذا الدليل أحد ثمار هذا التطوير.

أملين أن يكون هذا الدليل عوناً للجميع في تقديم الإسعافات الأولية في المواقف الطارئة. داعين الله عز وجل أن يوفقنا جميعاً لما فيه سلامة وأمن وخير البشرية جمعاء بصفة عامة، وأبناء وطننا العزيز على وجه الخصوص.

المحتويات

٢	شكر وتقدير
٣	مقدمة
٦	الإسعافات الأولية
٦	الصفات الواجب توافرها فى المسعف
٧	المصابون وأعمارهم
٧	التقييم المبدئى للمصاب (المسح الأولى)
١٤	إنعاش القلب والتنفس
١٥	إنعاش القلب والتنفس لشخص بالغ
١٦	إنعاش القلب والتنفس لطفل
١٧	إنعاش القلب والتنفس لرضيع
٢٠	جهاز صدمات القلب الألى
٢٢	انسداد مجرى الهواء من جسم غريب
٢٣	فتح مجرى الهواء المسدود من جسم غريب لبالغ أو طفل واعٍ
٢٥	فتح مجرى الهواء المسدود من جسم غريب لبالغ أو طفل فاقدى الوعي
٢٥	فتح مجرى الهواء المسدود من جسم غريب لرضيع واعٍ
٢٦	فتح مجرى الهواء المسدود من جسم غريب لرضيع فاقد الوعي
٢٧	الغرق
٢٨	مشاكل التنفس
٢٩	الصدمة
٣١	الأزمة القلبية
٣٤	السكتة الدماغية
٣٦	الإغماء
٣٧	مرض السكر
٣٩	التشنجات
٤١	التسمم

٤٤	الإسهال
٤٦	الحروق
٥٠	الجروح والنزيف
٥٧	الهيكل العظمى للإنسان
٥٨	إصابات العظام والعضلات
٦٠	الجبائر
٦٢	العمود الفقري
٦٣	إصابات الرأس والعمود الفقري
٦٥	إصابات الصدر
٦٧	إصابات البطن
٦٨	العض واللسعات واللدغات
٧٢	التعرض للحرارة الشديدة
٧٤	التعرض للبرودة الشديدة
٧٦	نقل المصاب في المواقع الخاصة
٧٩	محتويات حقيبة الإسعافات الأولية
٨٠	المراجع



الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية هي الرعاية الفورية التي تقدم للمصاب أو المريض قبل وصول الإسعاف أو المساعدة الطبية .

الصفات الواجب توافرها فى المسعف:

- ١- المقدرة والرغبة على تقديم الرعاية الفورية للمصابين والمرضى.
- ٢- توافر الاستعداد النفسى.
- ٣- المقدرة على الاحتفاظ بالهدوء.
- ٤- السيطرة التامة على الموقف.
- ٥- الملاحظة الجيدة.

مبادئ عمل المسعف:

- ١- يبذل قصارى جهده فى تقديم الخدمات الإسعافية .
- ٢- يقوم بواجباته دون أى تفرقة بسبب اختلاف الجنس أو العرق أو الدين مع احترام خصوصية وحرية المصابين .
- ٣- يقوم المسعف بتعريف نفسه ، والحصول على موافقة المصاب الواعى قبل إجراء أى إسعاف أولى إذا كان سن المصاب ١٢ عامًا فأكثر، وإذا كان أقل من ذلك فيجب الحصول على موافقة الأهل إن تواجدوا.
- ٤- يحاول المسعف أن يشرح ما يقوم به للمصاب والمحيطين.
- ٥- يقدم دعمًا نفسيًا للمصاب لطمأنته ، ويعمل على راحته.
- ٦- لا يتخلى عن المصاب ، ويبقى بجانبه حتى إن رفض المساعدة (قد تسوء الحالة).
- ٧- يقوم بتقديم الإسعافات الأولية التي تدرب عليها فقط.
- ٨- لا يتأخر فى طلب الإسعاف أو المساعدة الطبية.
- ٩- يقوم بحماية نفسه والآخرين من انتقال العدوى ، وذلك عن طريق ارتداء أدوات الحماية الشخصية المتوفرة (مثل: القفازات) وخلعها والتخلص منها بطريقة سليمة، مع الحرص على غسل الأيدي بالماء والصابون.

المصابون وأعمارهم

بالغ	طفل	رضيع
من سن البلوغ - فأكثر	من عام - سن البلوغ	أقل من عام

علامات البلوغ : ظهور الشعر في منطقة الصدر وتحت الإبطن بالنسبة للرجال ، ونمو الثدي بالنسبة للإناث.

التقييم المبدئي للمصاب (المسح الأولي)

هي الخطوات التي تُتبع لتقييم حالة المصاب للبدء في إسعاف المصاب ، ومن خلالها يتم التعرف على العوامل التي تهدد حياتك وحياة المصاب ، وعن طريق هذه الخطوات يمكن أن:

- تنقذ حياة - تحسن حالة المصاب - تمنع المضاعفات
وقد يستغرق إجراء المسح الأولي عدة ثوانٍ، ويشتمل على ثلاث خطوات :

Check **افحص**
Call **اتصل**
Care **اعتن**

افحص:

المكان :

- يتم فحص المكان للتأكد أن المكان آمن لك ، وللمصاب ، ولمن حولك .
- قم بفحص المكان بدقة من جميع الاتجاهات .
- حاول تأمين المكان إن كان بوسعك ذلك .
- إذا كان المكان خطراً ، فلا تجازف بحياتك ، وقدم المساعدة بشكل آخر (الاتصال وطلب المساعدة ، توجيه الآخرين بخطورة المكان ... إلخ) .
- (أفضل مكان لإسعاف المصاب هو مكان الحادث ، ولا تقم بتحريك المصاب إلا في حالة وجود خطر مباشر على حياته وحياتك) .

المصاب:

- يتم فحص المصاب لتقييم درجة وعيه بالطريقة التالية:
- إذا كان المصاب بالغاً أو طفلاً، التريبت برفق على كتفى المصاب، والمناداة عليه بصوت مرتفع (شكل ١).
- إذا كان المصاب رضيعاً، التريبت على باطن قدميه (شكل ٢).



(شكل ٢)



(شكل ١)

والمصاب نوعان:

- مصاب واع: يستجيب، وقد يكون واعياً تماماً أو متغير درجة الوعى.
- مصاب فاقد الوعى: لا يبدي أية استجابة على الإطلاق.

اتصل:

- يتم الاتصال بالإسعاف (رقم الإسعاف فى جمهورية مصر العربية من اليسار لليمين هو (١ - ٢ - ٣))، واحضار جهاز صدمات القلب الألى (AED) إذا كان متوفراً.
- ويجب على من يتصل إبلاغ الإسعاف بالآتى:
- مكان الحادث بالتحديد.
 - عدد المصابين وحالة كل منهم.
 - ما الذى حدث؟
 - ما هى الإسعافات الأولية التى قدمت للمصابين؟

على المبلغ عدم إنهاء الاتصال إلا بعد التأكد من أن متلقى البلاغ اختفى بالمعلومات اللازمة.

اعتنن:

- إذا كان المصاب فاقداً للوعي، فلا بد أولاً من الاعتناء بالعلامات الحيوية للمصاب (التنفس والنبض)، ويسبق ذلك فحص التنفس والنبض.
- يتم فحص التنفس والنبض في نفس الوقت لمدة لا تقل عن ٥ ثوان ولا تزيد عن ١٠ ثوان.
- يتم فحص التنفس عن طريق مراقبة حركة الصدر.
- يتم فحص النبض في:

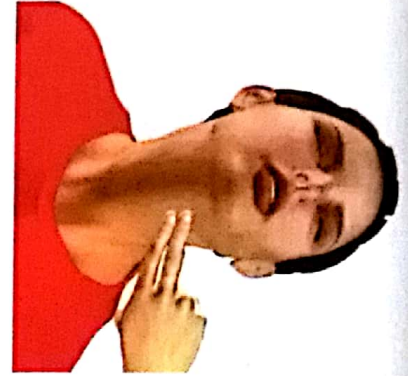
 - البالغ: من الشريان "السباتي" (شكل ٣).
 - الطفل: من الشريان "السباتي" أو الشريان "الفخذي" (شكل ٤ و ٥).
 - الرضيع: من الشريان "العضدي" (شكل ٦).



(شكل ٥)



(شكل ٤)



(شكل ٣)



(شكل ٦)

- إذا كان المصاب يتنفس بصورة طبيعية، فقم بفحص وجود أية إصابات أخرى، وإذا لم يوجد أية إصابات أخرى، فيتم وضع المصاب في وضع الإنفاقة (انظر ص ١٣).

- إذا كان المصاب لا يتنفس ، ولكن لديه نبض ، قم بإعطاء تنفس صناعي :
- في البالغ: أعط تنفساً صناعياً واحداً كل ٥ - ٦ ثوانٍ (١٠ - ١٢ تنفساً كل دقيقة).
 - في الطفل والرضيع: أعط تنفساً صناعياً واحداً كل ٣ - ٥ ثوانٍ (١٢ - ٢٠ تنفساً كل دقيقة).

ويتم فحص النبض كل دقيقتين .

- إذا كان المصاب لا يتنفس ، وليس لديه نبض ، ابدأ بعمل إنعاش القلب والتنفس

عن طريق : ١- ضغطات على الصدر Compressions

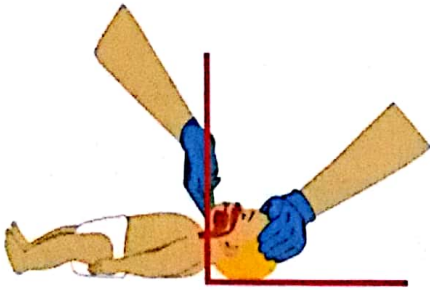
٢- افتح الممر الهوائي Airway

٣- أعط تنفساً صناعياً Breathing

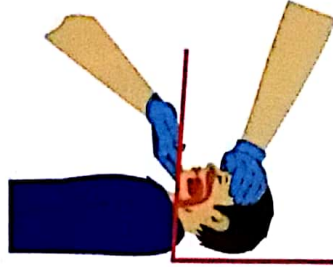
انظر موضوع إنعاش القلب والتنفس ص ١٤ .

كيفية فتح الممر الهوائي:

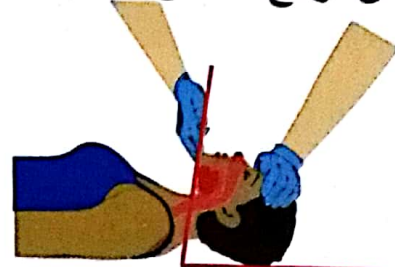
يتم وضع راحة يد على جبهة المصاب لدفع الرأس للخلف مع وضع إصبعين أسفل الذقن لرفع الذقن لأعلى .



رضيع



طفل



بالغ

في حالة الاشتباه في حدوث إصابة بالعمود الفقري ، لا تقم بدفع الرأس للخلف ، ولكن قم برفع زاويتي الفك السفلي لأعلى بأصابع اليدين دون تحريك الرقبة (شكل ٧) .



(شكل ٧)

كيفية إعطاء تنفس صناعى :

- قم أولاً بفتح الممر الهوائى .
- **فى حالة البالغ والطفل:** أغلق أنف المصاب بإصبعى السبابة والإبهام (من اليد التى على جبهة المصاب)، ثم قم بإحكام فمك على فم المصاب (شكل ٨) .
- **فى حالة الرضيع:** أحكم وضع فمك على فم وأنف الرضيع (شكل ٩) ، وفى حالة عدم التمكن من ذلك يتم التعامل معه بنفس الطريقة المتبعة فى البالغ والطفل .
- قم بإعطاء التنفس الصناعى ، بحيث يكون كل نفس خلال ثانية واحدة مع مراقبة ارتفاع صدر المصاب أثناء ذلك ، للتحقق من وصول الهواء لرتتى المصاب .
- بعد إعطاء كل تنفس صناعى ، ارفع فمك من على فم المصاب ، حتى تسمح للهواء بالخروج .



(شكل ٩)



(شكل ٨)

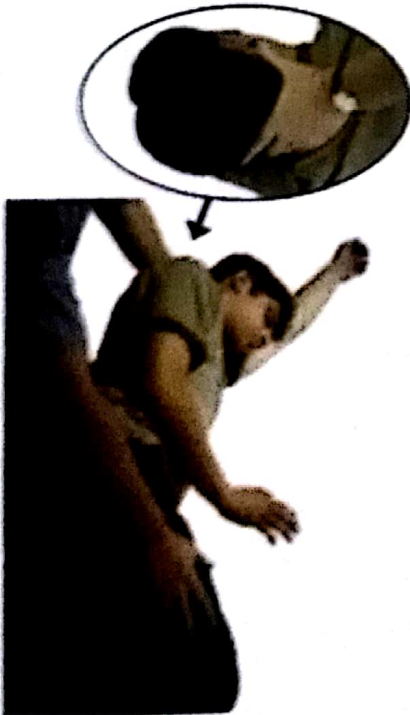
ملاحظات هامة

- تجنب الزيادة فى كمية الهواء المعطاة أثناء إعطاء التنفس لأن ذلك قد يسبب دخول الهواء إلى معدة المصاب ومن ثم حدوث قيء .
- إذ وجد سبب يمنع إعطاء التنفس الصناعى عن طريق الفم، قم بإعطاء التنفس عن طريق أنف المصاب مع غلق الفم .

كيفية فحص المصاب الواعي :

- اسأل المصاب ما الذى حدث؟ وهل يشعر بألم فى أى مكان فى الجسم أو أى صعوبة فى تحريك أطرافه؟
- ابدأ بفحص المصاب بعينيك بأن تمرر نظرك عليه من الرأس إلى القدمين للبحث عن أى تشوه ملحوظ أو أى إصابة ويتم الكشف عنها والتعامل معها .
- ابدأ بالتعامل مع الإصابات فوراً ، وخصوصاً النزيف الغزير حتى لا يسبب صدمة قد تؤدى إلى الوفاة .
- قم بفحص درجة حرارة المصاب بأن تحاول حس جبهة المصاب بظهر يديك .
- قم بفحص المصاب باليد بأن تمرر يدك على الجسم من الرأس إلى القدم بحثاً عن أى أماكن يتألم منها المصاب عند الضغط عليها ، وتجنب لمس أو تحريك أية أجزاء مصابة أخبرك عنها المصاب .
- قم باستدعاء الإسعاف .
- قم بعمل الإسعافات الأولية للإصابات حتى وصول الإسعاف .

كشف الإصابات :

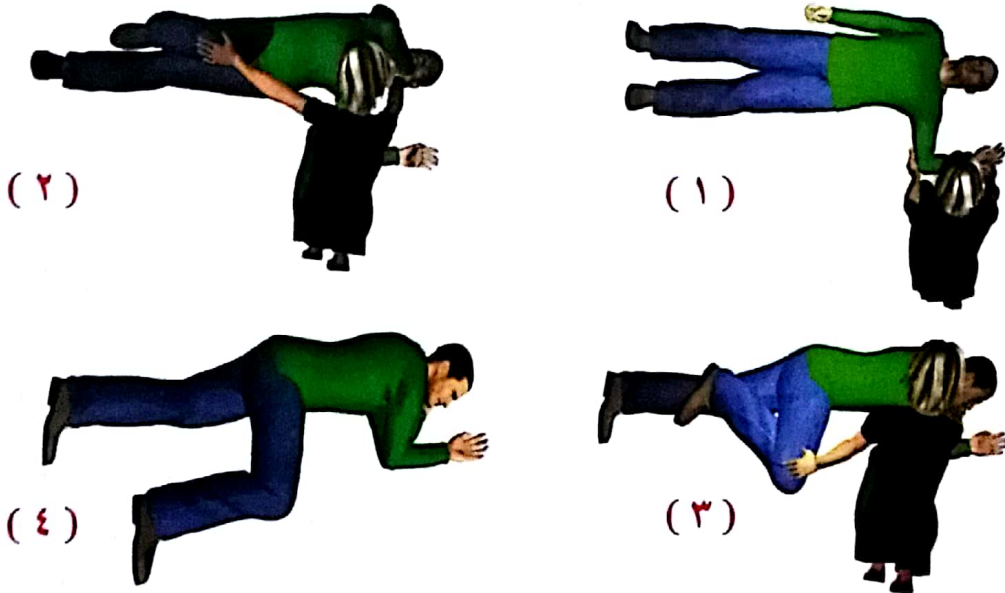


- إذا كان المصاب فاقدًا للوعى وملقى على وجهه ، فيجب لف المصاب على ظهره (لفحص التنفس والنبض)، مع مراعاة تحريكه برفق ككتلة واحدة كما فى الشكل المقابل .
- إذا كان المصاب ملقى على ظهره ، فلا تنس فحص الجسم من الخلف .
- كشف أماكن الإصابة سواء بخلع الملابس أو قصها إن لزم الأمر .
- فى حالات الحروق لا تنزع الملابس الملتصقة .

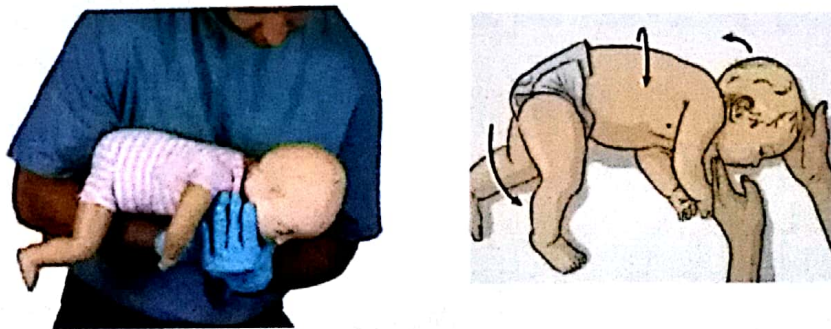
وضع الاستلقاء الجانبي (وضع الإفاقة)

إذا كان المصاب فاقدًا للوعى ويتنفس بصورة طبيعية ، فيتم وضعه فى وضع الاستلقاء الجانبي (وضع الإفاقة) حتى وصول الإسعاف، مع ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب. إن هذا الوضع يساعد المصاب على تقليل خطر الإصابة من الاختناق أو دخول سوائل مثل: القيء إلى الرئتين. كما يتم استخدام هذا الوضع فى حالة ضرورة ترك المصاب بمفرده لاستدعاء المساعدة.

وضع الإفاقة للبالغ وللطفل



وضع الإفاقة للرضيع (يمكن اجراء أحد الطرق التالية)



لا تضع المصاب بإصابات شديدة فى وضع الإفاقة حيث إن تحريكه قد يسبب له إصابات أخرى أو يزيد من شدة الإصابة.

إنعاش القلب والتنفس (CPR)

(C. P. R.)

Cardio

قلب

Pulmonary

رئوى (تنفس)

Resuscitation

إنعاش

يتم إجراء عملية إنعاش القلب والتنفس لمصاب بتوقف القلب المفاجئ

تعريف توقف القلب المفاجئ:

هو توقف الجهاز التنفسى والدورة الدموية عن العمل مما يؤدي إلى عدم وصول الدم المشبع بالأكسجين إلى المخ ، وفقدان المصاب لوعيه . يجب التدخل السريع لإنعاش المصاب فى أسرع وقت ممكن ، حيث إن خلايا المخ تبدأ فى التلف أو الضمور خلال دقائق معدودة من انقطاع الإمداد الدموى المشبع بالأكسجين لهذه الخلايا .

إن الهدف من تعلم إنعاش القلب والتنفس بعد توقف وظيفتهما فجأة هو محاولة الحفاظ على حيوية أعضاء الجسم الرئيسية لحين وصول المساعدة الطبية .

من أسباب توقف القلب المفاجئ :

- الأزمة القلبية.
- السكتة الدماغية .
- الصدمة الكهربائية.
- الغرق.
- الاختناق.
- التسمم.
- الإصابات الناتجة عن الحوادث بصفة عامة.

وتتأكد الإصابة بتوقف القلب المفاجئ بوجود جميع العلامات التالية:
• فقدان الوعي .

• توقف التنفس (الحشرجة تعتبر توقف للتنفس) .

• توقف النبض (يعتبر نبض الطفل والرضيع متوقفاً إذا كان النبض ٦٠ نبضة في الدقيقة أو أقل مع وجود بعض العلامات مثل: الأطراف باردة، استمرار تدهور الوعي / الاستجابة، النبض ضعيف، الجلد شاحب ويوجد زرقة بالشفاه) .

كيفية إنعاش القلب والتنفس لمصاب بالغ بواسطة مسعف واحد

١- تأكد من استلقاء المصاب فوق سطح صلب ثابت ومستو.

٢- يتم البدء سريعاً في ضغطات الصدر، عدد الضغوطات يكون ٣٠ ضغطة، وذلك كالتالي:

• ضع عقب اليد واحدة في منتصف الصدر (على النصف الأسفل من عظمة القص).

• ضع عقب اليد الأخرى على الأولى مع تشبيكهما (شكل ١٠). (شكل ١٠)

• يكون الذراعان مفرودتين (عدم ثني مفصل المرفق) والكتف

عمودياً على صدر المصاب .

• اضغط لأسفل مسافة لا تقل عن ٥ سم ولا تزيد عن ٦ سم، مع

مراعاة التالي:

• معدل سرعة الضغوطات من ١٠٠ - ١٢٠ ضغطة في الدقيقة .

• السماح للصدر أن يعود إلى وضعه الطبيعي بعد كل ضغطة بدون أن ترفع يديك عن

صدر المصاب .

• عدم تعطيل الضغوطات أكثر من ١٠ ثوانٍ .

• بعد الانتهاء من الضغوطات يتم فتح الممر الهوائي، وإعطاء عدد ٢ تنفس صناعي مع

مراقبة ارتفاع الصدر مع كل تنفس .

• ٣٠ ضغطة + ٢ تنفس صناعي تسمى دورة . ويتم الاستمرار في إجراء هذه الدورات .

• في حالة وصول جهاز صدمات القلب الآلي (AED)، يتم استخدامه فوراً .



إنعاش القلب والتنفس لمصاب بالغ بواسطة عدد ٢ مسعف

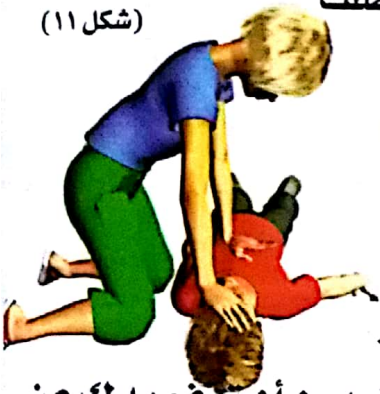
- يقوم أحد المسعفين بعمل الضغوطات (٣٠ ضغطة)، والآخر بإعطاء التنفس (٢ تنفس). على أن يتم تبديل الأدوار بعد ٥ دورات (أو بعد كل دقيقتين) أو قبل ذلك في حالة تعب أحد المسعفين. لا تزيد مدة التبديل عن ٥ ثوانٍ.
- يفضل في حالة استخدام جهاز صدمات القلب الآلى (AED)، أن تتم عملية التبديل أثناء قيام الجهاز بعملية تحليل انتظام حركة القلب.

كيفية إنعاش القلب والتنفس لمصاب طفل بواسطة مسعف واحد

١- تأكد من استلقاء المصاب فوق سطح صلب ثابت ومستو.

٢- يتم البدء سريعاً في ضغوطات الصدر، عدد الضغوطات يكون ٣٠ ضغطة، وذلك كالتالى:

(شكل ١١)



- ضع عقب يد واحدة أو عقب اليدين - إن لزم الأمر - في منتصف الصدر (على النصف الأسفل من عظمة القص) (شكل ١١).
- يكون الذراعان مفرودتين (عدم ثنى مفصل المرفق) والكتف عمودياً على صدر المصاب.

- اضغط لأسفل مسافة ٥ سم تقريباً، مع مراعاة التالى:
- معدل سرعة الضغوطات من ١٠٠ - ١٢٠ ضغطة في الدقيقة.

السماح للصدر أن يعود إلى وضعه الطبيعي بعد كل ضغطة بدون أن ترفع يديك عن صدر المصاب.

عدم تعطيل الضغوطات أكثر من ١٠ ثوانٍ.

- بعد الانتهاء من الضغوطات يتم فتح الممر الهوائى، وإعطاء عدد ٢ تنفس صناعى مع مراقبة ارتفاع الصدر مع كل تنفس.

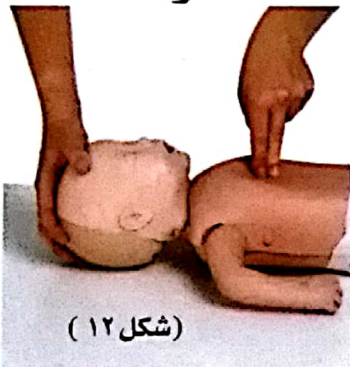
- ٣٠ ضغطة + ٢ تنفس صناعى تسمى دورة. ويتم الاستمرار فى إجراء هذه الدورات.
- فى حالة وصول جهاز صدمات القلب الآلى (AED)، يتم استخدامه فوراً.

كيفية إنعاش القلب والتنفس لمصاب طفل بواسطة عدد ٢ مسعف

- يقوم أحد المسعفين بعمل الضغوطات (١٥ ضغطة)، والآخر بإعطاء التنفس (٢ تنفس).
- ١٥ ضغطة + ٢ تنفس صناعي تسمى دورة.
- على أن يتم تبديل الأدوار بعد ١٠ دورات (أو بعد كل دقيقتين) أو قبل ذلك في حالة تعب أحد المسعفين. لا تزيد مدة التبديل عن ٥ ثوانٍ.
- يفضل في حالة استخدام جهاز صدمات القلب الآلي (AED)، أن تتم عملية التبديل أثناء قيام الجهاز بعملية تحليل انتظام حركة القلب.

كيفية إنعاش القلب والتنفس لمصاب رضيع بواسطة مسعف واحد

- ١ - تأكد من استلقاء المصاب على ظهره فوق سطح صلب ثابت ومستو.
- ٢ - يتم البدء سريعاً في ضغوطات الصدر، عدد الضغوطات يكون ٣٠ ضغطة، وذلك كالتالي:



- تخيل خطاً وهمياً بين الحلمتين.
- ضع إصبعين أسفل الخط الوهمي مباشرة لكي يكونا على النصف الأسفل من عظمة القص (شكل ١٢).
- اضغط لأسفل مسافة ٤ سم تقريباً، مع مراعاة التالي:
- معدل سرعة الضغوطات من ١٠٠-١٢٠ ضغطة في الدقيقة.
- السماح للصدر أن يعود إلى وضعه الطبيعي بعد كل ضغطة بدون أن ترفع أصابعك عن صدر المصاب.
- عدم تعطيل الضغوطات أكثر من ١٠ ثوانٍ.
- بعد الانتهاء من الضغوطات يتم فتح الممر الهوائي، وإعطاء عدد ٢ تنفس صناعي مع مراقبة ارتفاع الصدر مع كل تنفس.
- ٣٠ ضغطة + ٢ تنفس صناعي تسمى دورة. ويتم الاستمرار في إجراء هذه الدورات.
- في حالة وصول جهاز صدمات القلب الآلي (AED)، يتم استخدامه فوراً.

كيفية إنعاش القلب والتنفس لمصاب رضيع بواسطة عدد ٢ مسعف

- يقوم أحد المسعفين بعمل الضغوطات (١٥ ضغطة)، والآخر بإعطاء التنفس (٢ تنفس).
- ١٥ ضغطة + ٢ تنفس صناعي تسمى دورة.
- على أن يتم تبديل الأدوار بعد ١٠ دورات (أو بعد كل دقيقتين) أو قبل ذلك في حالة تعب أحد المسعفين. لا تزيد مدة التبديل عن ٥ ثوانٍ. ويقوم المسعف بالضغط بإصبعي الإبهام (شكل ١٣).
- يفضل في حالة استخدام جهاز صدمات القلب الآلى (AED)، أن تتم عملية التبديل أثناء قيام الجهاز بعملية تحليل انتظام حركة القلب



إذا كان المصاب طفلاً أو رضيعاً :

إذا كنت بمفردك تماماً وليس لديك أى وسيلة اتصال مع عدم مشاهدتك للمصاب لحظة حدوث إصابة توقف القلب والتنفس، فابدأ أولاً بإجراء عملية إنعاش القلب والتنفس لمدة دقيقتين، ثم اترك المصاب واذهب لطلب الإسعاف أو المساعدة الطبية وإحضار جهاز صدمات القلب الآلى، ثم عد سريعاً لاستكمال عملية إنعاش القلب والتنفس.

يقوم المسعف بالاستمرار فى إجراء دورات عملية إنعاش القلب والتنفس حتى يحدث إحدى النقاط التالية:

- وصول الإسعاف أو المساعدة الطبية .
- بدء المصاب فى التنفس أو التحرك أو حدوث أى تفاعل من المصاب .
- شعور المسعف بالإرهاق الشديد .
- عندما يصبح المكان غير آمن .

ملخص عملية إنعاش القلب والتنفس

رضيع	طفل	بالغ	
٤ سم تقريبا	٥ سم تقريبا	لا يقل عن ٥ سم ولا يزيد عن ٦ سم	عمق الضغطة
من ١٠ ضغطة إلى ١٢٠ ضغطة فى الدقيقة			معدل سرعة الضغطات
٣٠ ضغطة / ٢ تنفس			ضغطات/تنفس مسعف واحد
١٥ ضغطة / ٢ تنفس		٣٠ ضغطة / ٢ تنفس	ضغطات/تنفس ٢ مسعف
إصبعين (مسعف واحد) إصبعى الإبهام (٢ مسعف)	يد واحدة أو اثنين إن لزم الأمر	يديين	الضغط بواسطة
منتصف الصدر (النصف الأسفل من عظمة القص)			مكان الضغط

جهاز صدمات القلب الآلى

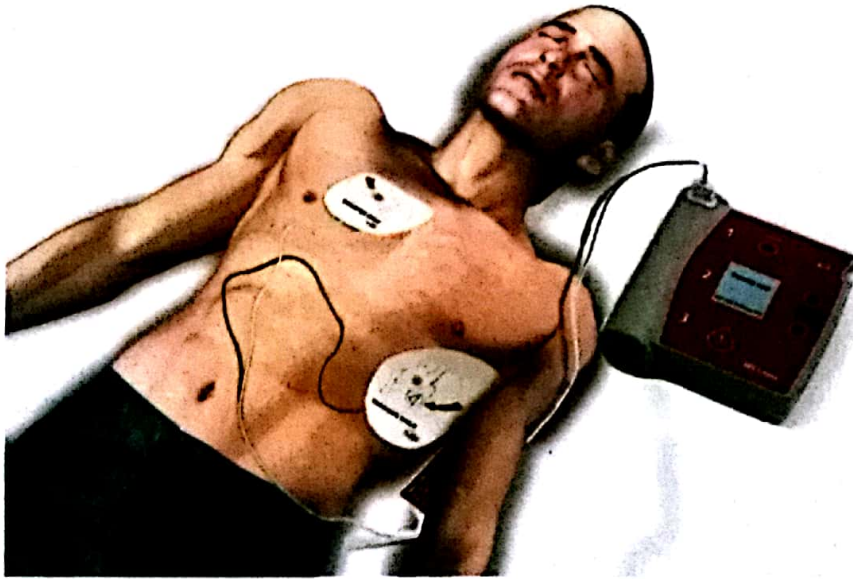
Automated External Defibrillator (AED)

هو جهاز بسيط سهل تشغيله من قبل أى شخص. يقوم هذا الجهاز بتحديد احتياج القلب إلى صدمة كهربائية من عدمه . ويمكنه إعطاء صدمة للقلب لكى يساعده على النبض بشكل منتظم مرة أخرى .

الوقت بين حدوث توقف القلب وبين إعطاء أول صدمة كهربائية للقلب هو عامل هام جداً ، ولهذا فاستخدام هذا الجهاز بأسرع وقت فى عملية إنعاش القلب والتنفس ، يوفر فرصة كبيرة لإنقاذ حياة المصاب .

المحتويات الرئيسية للجهاز :

- بطارية لتوليد شحنة كهربائية ، ولذلك يجب مراجعة العمر الافتراضى للبطارية فى أوراق الجهاز سواء تم استخدامه أو لم يستخدم .
- عدد ٢ وسادة (لاصقة) للبالغين لعمر ٨ سنوات فأكثر ، وعدد ٢ وسادة (لاصقة) للأطفال والرضع لعمر أقل من ٨ سنوات . يوجد على الوسائد رسم توضيحي يبين مكان وضعهما على جسم المصاب .



استعمال الجهاز :

هذا الجهاز مزود بأوامر صوتية بلغات مختلفة لتوجيه المسعف لإجراء خطوات الاستعمال . وعلى المسعف أن يقوم بتشغيل الجهاز بالضغط على زر التشغيل (بعض الأجهزة تعمل فور فتح غطاء الجهاز) . ثم يتبع أوامر الجهاز مثل (وضع الوسائد على صدر المصاب العارى ، توصيل الكابل الموصل بالوسائد فى جسم الجهاز (سابق التوصيل فى بعض الأجهزة)) .

سيقوم الجهاز بعد ذلك بتحليل انتظام حركة القلب ، وسيطلب منك عدم ملامسة المصاب :

• إذا كان المصاب يحتاج إلى صدمة سيعلن الجهاز ذلك ، وعلى المسعف التأكد من عدم ملامسة أى شخص للمصاب ، وذلك بالصياح (ابتعدوا عن المصاب) أو باللغة الإنجليزية (CLEAR) . بعد إعطاء الصدمة سيطلب منك الجهاز الاستمرار فى عملية إنعاش القلب والتنفس .

• إذا كان المصاب لا يحتاج إلى صدمة سيعلن الجهاز ذلك ، فابدأ بإجراء عملية إنعاش القلب والتنفس واستمر فى ذلك حتى بدء المصاب فى التنفس أو التحرك أو حدوث أى تفاعل من المصاب أو وصول سيارة الإسعاف أو المساعدة الطبية .

ملحوظات هامة

- عند وجود سوائل مثل (العرق - الماء ...) على صدر المصاب ، فيجب تجفيفها أولاً قبل وضع الوسائد .
- فى حالة إعاقة شعر صدر المصاب توصيل الصدمة الكهربائية ، فيجب إزالة الشعر أولاً .
- عند وجود بعض اللاصقات العلاجية على صدر المصاب ، فيجب إزالتها أولاً مع مسح وتجفيف صدر المصاب ، ثم يتم وضع الوسائد .
- عند وجود جهاز ضربات القلب والمزروع أسفل جلد المصاب - ويكون ظاهراً كتورم بسيط - فيجب عدم وضع الوسادة عليه مباشرة .

انسداد مجرى الهواء من جسم غريب

العلامات والأعراض :

فى حالة الانسداد البسيط (انسداد جزئى) لمجرى الهواء من جسم غريب :
يبدأ المصاب فى السعال (الكح) مع صعوبة فى التنفس .
فى هذه الحالة يجب على المسعف تشجيع المصاب أن يستمر فى السعال مع متابعة
حالة المصاب .

فى حالة الانسداد الشديد (انسداد كامل) لمجرى الهواء من جسم غريب :

• لا يستطيع المصاب الكلام .

• لا يستطيع المصاب أن يسعل (يكح) .

• يبدأ المصاب فى إمساك رقبته (شكل ١٤) .

فى هذه الحالة يجب على المسعف أن يبدأ فى إجراء خطوات فتح مجرى الهواء المسدود .



(شكل رقم ١٤)



كيفية فتح مجرى الهواء المسدود من جسم غريب لمصاب بالغ أو طفل واعٍ

١- قف خلف المصاب (أو اجلس على ركبتك في حالة الطفل) ولف ذراعيك حول خصره (وسطه) ، وضع جانب الإبهام من قبضة يديك على البطن أعلى السرة مباشرة (شكل ١٥) ، وأمسك قبضتك باليد الأخرى (شكل ١٦) . اضغط إلى الداخل وإلى أعلى البطن بدفعات سريعة .

٢- كرر هذه الضغوطات حتى يخرج الجسم الغريب ويستطيع المصاب التنفس أو يفقد المصاب وعيه .



(شكل ١٦)



(شكل ١٥)

في حالة المرأة الحامل أو الشخص البدين ، يتم إجراء الضغوطات إلى الداخل على
عظمة القص في منتصف الصدر (شكل ١٧) .



(شكل رقم ١٧)

في حالة وجود المصاب بمفرده يمكن عمل هذه الضغوطات بالاستعانة بكرسي (شكل ١٨) .



(شكل ١٨)

إذا كان المصاب واعياً - بعد فتح مجرى الهواء المسدود باستخدام الطريقة السابقة -
فيجب فحص المصاب طبيًا، حيث إن الضغوطات على البطن قد تؤدي إلى ضرر كبير.

كيفية فتح مجرى الهواء المسدود من جسم غريب لمصاب بالغ أو طفل فاقدى الوعي

- ١- قم باستدعاء الإسعاف.
- ٢- ابدأ فى عملية إنعاش القلب والتنفس بالبدء فى ضغطات الصدر (٣٠ ضغطة).
- ٣- افتح فم المصاب ، إذا وجدت الجسم الغريب ، فأخرجه بأصابعك ، وإذا لم تجده لا تحاول إدخال أصابعك فى فم المصاب .
- ٤- أعط المصاب عدد ٢ تنفس صناعى ، ولاحظ ارتفاع الصدر.
- ٥- كرر الخطوات ٢ ، ٣ ، ٤ حتى يرتفع صدر المصاب أو يتم إخراج أى جسم غريب من فم المصاب.
- ٦- إذا ارتفع صدر المصاب ، فابدأ فى فحص درجة الوعي ، افحص التنفس والنبض فى نفس الوقت ، وقم بتقديم الإسعافات الأولية اللازمة حتى وصول الإسعاف.

كيفية فتح مجرى الهواء المسدود من جسم غريب لمصاب رضيع واع

- ١- لاحظ أن المصاب لا يستطيع التنفس ولا يصدر أى صوت .
- ٢- اجلس أو وقف ، وقم بإبعاد فخذى المصاب ثم ضعه على ساعدك ، واسنده على فخذك حتى تتجنب وقوعه من يدك ، واجعل وجهه لأسفل بحيث تكون الرأس فى مستوى أدنى من الجذع ، فالجاذبية تساعد على طرد الجسم الغريب فى هذا الوضع (شكل ١٩).
- ٣- قم بإجراء (٥ ضربات) على الظهر بقوة بين لوحى الكتفين مستعملاً عقب اليد (شكل ٢٠) .



- ٤- اقلب المصاب على ظهره مع المحافظة على وضع الرأس فى مستوى أدنى من الجذع.
- ٥- ضع إصبعين أسفل الخط الوهمى بين الحملتين مباشرة (على النصف الأسفل لعظمة القص) ، واضغط ٥ ضغطات ، بحيث تكون كل ضغطة خلال ثانية واحدة.
- ٦- كرر الخطوات حتى يخرج الجسم الغريب أو يفقد الرضيع وعيه .

كيفية فتح مجرى الهواء المسدود من جسم غريب لمصاب رضيع فاقد الوعي

- ١- قم باستدعاء الإسعاف .
- ٢- ابدأ فى عملية إنعاش القلب والتنفس بالبدء فى ضغطات الصدر (٣٠ ضغطة).
- ٣- افتح فم المصاب ، إذا وجدت الجسم الغريب ، فأخرجه بأصابعك ، وإذا لم تجده لا تحاول إدخال أصابعك فى فم المصاب .
- ٤- أعط المصاب عدد ٢ تنفس صناعى ، ولاحظ ارتفاع الصدر .
- ٥- كرر الخطوات ٢ ، ٣ ، ٤ حتى يرتفع صدر المصاب أو يتم إخراج أى جسم غريب من فم المصاب .
- ٦- إذا ارتفع صدر المصاب ، فابدأ فى فحص درجة وعى المصاب ، افحص التنفس والنبض فى نفس الوقت ، وقم بتقديم الإسعافات الأولية اللازمة حتى وصول الإسعاف .

الغرق

يحدث عندما يمنع الماء أو أى سائل آخر دخول الهواء إلى الرئتين مما يعوق التنفس. يحدث الغرق فى المياه العميقة ويمكن حدوثه أيضاً فى المياه الضحلة إذا غطى الماء وجه وأنف الأطفال الصغار والرضع.

ملحوظة هامة

لا تحاول إخراج المصاب من المياه إلا إذا كنت مدرباً على ذلك .

الإسعافات الأولية :

- حاول إنقاذ المصاب باستخدام وسيلة إنقاذ (مثل: طوق النجاة أو حبل أو عصا طويلة يمسك بها ،....) واسحبه خارج المياه ، وذلك بشرط عدم تعرضك للخطر.
- بعد إخراج المصاب من المياه :
- قم بفحص درجة وعى المصاب وعلاماته الحيوية ، وقم باستدعاء الإسعاف .
- إذا كان المصاب فاقداً للوعى ولا يوجد تنفس ونبض ؛ فقم على الفور بإنعاش القلب والتنفس (مع محاولة إخراج أى إفرازات أو قيء من فم المصاب قبل إعطاء التنفس).
- إذا كان المصاب فاقداً للوعى لا يتنفس ولكن لديه نبض ، فقم بعمل التنفس الصناعى فوراً مع فحص النبض من أن لآخر.
- إذا كان المصاب فاقداً للوعى أو متغير درجة الوعى ويتنفس بصورة طبيعية ؛ فقم بوضعه فى وضع الإفاقة ، مع مراعاة أن تكون الرأس مستقرة على الأرض .
- اعمل على تدفئة المصاب ، حيث إن انخفاض درجة حرارة الجسم قد يؤدي إلى الوفاة.
- استمر فى ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب حتى وصول المساعدة الطبية .

ملحوظة هامة

- لا تحاول إضاعة الوقت فى محاولة إخراج المياه من جسم المصاب .
- لا بد من إرسال المصاب إلى المستشفى حتى ولو ظهر عليه التعافى التام .

مشاكل التنفس

صعوبة التنفس تحدث بسبب :

- الإصابات (مثل : إصابات الرأس وإصابات الصدر) .
- حالات مرضية (مثل : الأزمات القلبية ، الحساسية الشديدة ، أزمات الربو الشعبى) .
- التسمم (مثل : جرعات زائدة من الأدوية ، التعرض لأبخرة سامة أو غازات) .
- الصعق الكهربائى .

أعراض وعلامات مشاكل التنفس :

- زيادة فى معدل التنفس فى الدقيقة ويصبح التنفس ضحلاً (أكثر من ٢٠ تنفساً للبالغين ، أكثر من ٣٠ تنفساً للأطفال ، أكثر من ٤٠ تنفساً للرضع) أو نقص فى معدل التنفس فى الدقيقة (أقل من ١٠ تنفس للبالغين ، أقل من ١٥ تنفساً للأطفال ، أقل من ٢٥ تنفساً للرضع) .
- قد يعانى المصاب من شهقات، وقد يصدر صوت الأزيز أو الشخير .
- قد تلاحظ على المصاب زرقة الشفاه .
- قد يشعر المصاب بالدوار ، وقد يكون مشوش الذهن .

الإسعاف الأولى :

- قم باستدعاء الإسعاف .
- ساعد المصاب فى إيجاد أى علاج موصوف له ، وساعده على تناول هذا العلاج إذا كنت مدرباً على ذلك (مثل : استخدام البخاخ فى حالات الربو الشعبى) .
- ساعد المصاب فى اتخاذ أنسب وضع مريح له ، و قم بفتح أى ملابس ضيقة حول الجسم مع نقل المصاب لمكان جيد التهوية إن أمكن ذلك .
- قم بطمأننة المصاب ، فإن ذلك يخفف من التوتر ويساعد على التنفس بصورة أفضل .
- قم بملاحظة المصاب حتى وصول الإسعاف .

الصدمة

تعريف الصدمة :

هى حالة تهدد الحياة وتنتج عن هبوط حاد فى الدورة الدموية للجسم ، وينتج عن ذلك عدم وصول الدم المحمل بالأكسجين بكمية كافية إلى الأعضاء الحيوية ، وقد يتوقف القلب والتنفس فى أى وقت .

أسباب شائعة للصدمة :

- فقد الجسم كمية كبيرة من الدم كما فى حالات النزيف .
- الأزمة القلبية .
- فقد الجسم كمية كبيرة من السوائل والأملاح كما فى حالات الإسهال الحادة .
- الألم الشديد .
- الحساسية الشديدة .
- الحروق الكبيرة .
- الصعق الكهربائى .

علامات وأعراض الصدمة :

- يكون المصاب شاحب الوجه .
- لون الجلد شاحب ، بارد ورطب عند اللمس ، وتكون الشفاه والأظافر بهما زرقة .
- زيادة فى معدل التنفس ويصبح التنفس ضحلاً .
- يكون النبض سريعاً وضعيفاً .
- المصاب يبدو عليه القلق والاضطراب .
- يشكو المصاب من العطش الشديد ، وقد يصاب بالغثيان ويتقيأ .
- فى المراحل الأخيرة يفقد المصاب الوعى ، وقد تنتهى الحالة بالوفاة .

الإسعافات الأولية :

- قم باستدعاء الإسعاف وإحضار جهاز صدمات القلب الألى إذا كان متوفرًا .
- تأكد أن المصاب يتنفس ولديه نبض .
- ضع المصاب فى وضع الاستلقاء على الظهر مع تغطية المصاب حتى تمنع فقد درجة حرارة الجسم (لا تبالغ فى تدفئته) (شكل ٢١) .
- قم بطمأنة المصاب واعمل على راحته .
- قم بتقديم الإسعافات الأولية لأسباب الصدمة مثل: الإسعافات الأولية للنزيف .
- استمر فى ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب حتى وصول الإسعاف .
- فى حالة المرأة الحامل يتم وضعها على الجانب الأيسر .
- لا تعط المصاب أى شىء لياكله أو يشربه .



(شكل ٢١)

الأزمة القلبية

إن الأزمة القلبية تحدث غالباً نتيجة لحدوث انسداد - من جلطة أو ضيق شديد - بأحد الشرايين التاجية التي تغذي القلب بالدم المحمل بالأكسجين مما ينتج عنه تلف (موت) لخلايا الجزء الذي تغذيه هذه الشرايين بعضلة القلب . ومن مضاعفات الأزمة القلبية توقف القلب .

العوامل التي تزيد من فرص الإصابة بالأزمة القلبية:

- التدخين.
- السمنة وعدم ممارسة الرياضة.
- مرض السكر ومرض ارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليهما.

العلامات والأعراض :

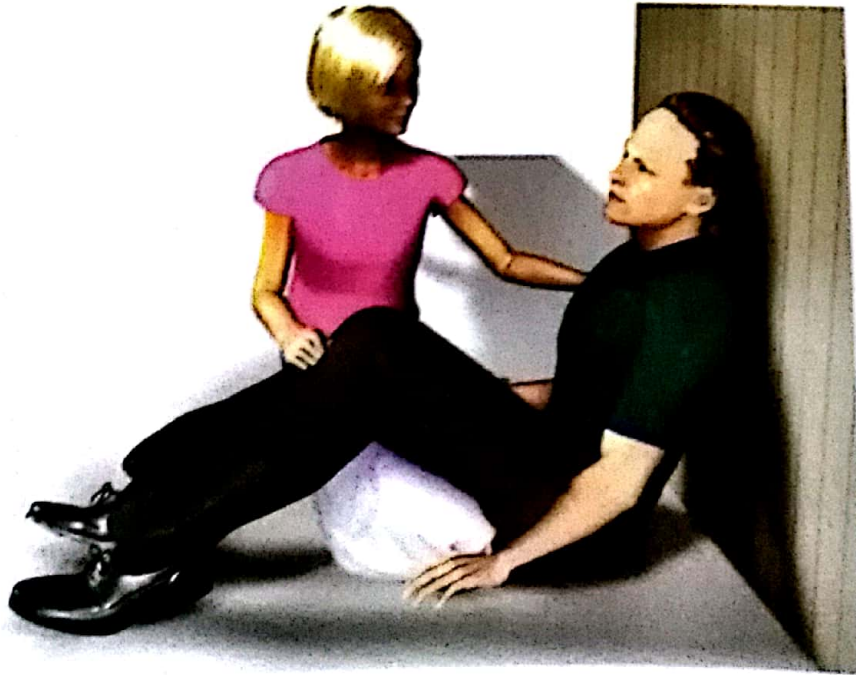
- الشخص الذي يعاني من الأزمة القلبية قد يظهر عليه أى من التالى :
- الشعور بضيق فى الصدر أو ألم ضاغط وعاصر فى منتصف الصدر، وقد يتشعب الألم إلى:
 - أحد الكتفين أو كليهما.
 - الإبط وأحد الذراعين أو كليهما.
 - الرقبة والفك السفلى ، وقد يحدث الألم بين عظمتى اللوح بظهر المصاب.
 - أعلى البطن (فم المعدة) كعسر الهضم.
 - الشعور بقصور فى التنفس مع ظهور عرق بارد.
 - قد يكون وجه المصاب شاحباً والشفتان والأظافر بهما زرقة واضحة ، ويمكن حدوث غثيان وقيء مصاحب للأزمة القلبية.
 - الشعور بالإرهاك الشديد ، الشعور باقتراب لحظة الموت.

ملحوظة هامة

العلامات والأعراض قد تختلف من شخص لآخر ، كما قد تختلف فى السيدات عنها فى الرجال . وفى مرضى السكر تكون أضعف وغير متكاملة .

الإسعافات الأولية :

- ١- قم باستدعاء الإسعاف وإحضار جهاز صدمات القلب الآلى إذا كان متوفراً .
- ٢- إذا كان المصاب واعياً، قم بطمأنته وتهديته، وضعه فى وضع مريح (عادة نصف جالس) (شكل ٢٢) .
- ٣- ساعد المصاب أن يتناول أى دواء موصوف له من قبل الطبيب لاستخدامه لمثل هذه الحالة .
- ٤- إذا كان المصاب واعياً وقادراً على المضغ والبلع ، قم بتوجيه الأسئلة التالية للمصاب :
 - هل لديك حساسية تجاه الأسبرين ؟
 - هل تتناول أدوية تسبب سيولة فى الدم ؟
 - هل تعاني من قرحة فى المعدة ؟فى حالة الإجابة على جميع هذه الأسئلة بـ "لا" ، يجب إعطاء المصاب ٢ - ٤ قرص من أسبرين الأطفال أو قرص أسبرين العادى لمضغها .
- ٥- قم بملاحظة المصاب حتى وصول الإسعاف ، وكن مستعداً لإجراء إنعاش القلب والتنفس فى حالة توقف القلب .



(شكل ٢٢)



تعليمات هامة

- النقل يضر بحالة المصاب ، فحاول بقدر الإمكان عدم نقله ، وفى حالة الضرورة يتم النقل عن طريق أشخاص مدربين .
- لا يقوم المصاب ببذل مجهود حتى ولو كان بسيطًا .
- فى حالة الاشتباه فى حدوث الأزمة القلبية لا تتردد فى الاتصال بالإسعاف حتى إذا لم يقر أو يرغب المصاب فى ذلك.



تذكر

لا بد من العمل على طمأنة المصاب وتهدئته وإبعاد كل المؤثرات التى قد تؤدي إلى تدهور حالته.

السكتة الدماغية

تحدث عندما ينقطع الدم الحمل بالأكسجين عن جزء من المخ مما يؤدي إلى موت خلايا هذا الجزء ، وتحدث السكتة الدماغية غالباً نتيجة انسداد مفاجئ في الأوعية الدموية بالمخ ، ويمكن أن تحدث بسبب نزيف في المخ .
وتحدث السكتة الدماغية في أى مرحلة من المراحل السنية ، وهى شائعة مع تقدم العمر .

الأعراض والعلامات :

- تنميل أو ضعف فى الوجه أو فى الطرف العلوى أو السفلى خاصة فى ناحية واحدة من الجسم .
- ضعف / أو فقدان الرؤية فى إحدى العينين .
- عدم القدرة على الكلام ، أو التلعثم فى نطق الكلمات ، ويسيل اللعاب من الفم مع دوخة أو حركة غير متزنة أو تعثر مفاجئ أثناء المشى .
- صداع شديد بدون سبب واضح .
- غياب وعى مفاجئ من البداية .

وهناك طريقة سريعة لفحص المصاب ومعرفة ما إذا كان يعاني من سكتة دماغية أم لا ،
وهذه الطريقة تسمى (FAST) كالتالى :



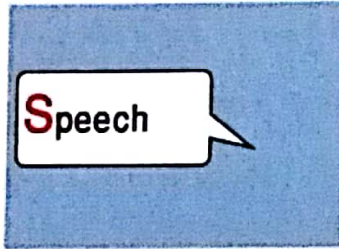
Face

(الوجه) يطلب المسعف من المصاب أن يبتسم ، فيلاحظ
المسعف سقوط أحد جانبي الفم



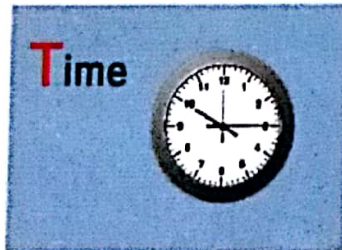
Arm

(الذراع) يطلب المسعف من المصاب أن يغمض عينيه ويرفع كلتا
ذراعيه المفرودتين أمامه ، فيلاحظ المسعف ضعف أو سقوط
إحدى الذراعين .



Speech

(النطق) يطلب المسعف من المصاب أن يكرر إحدى الجمل
البسيطة ، فيلاحظ المسعف عدم قدرة المصاب على الكلام
نهائياً أو تلعثمه فى نطق الكلمات .



Time

(الوقت) فى حالة وجود إحدى العلامات السابقة أو جميعها
فهناك احتمالية كبيرة للإصابة بالسكتة الدماغية ، لذا يجب
على الفور استدعاء الإسعاف ، حيث إن عامل الوقت فى هذه
الحالة هام جداً فى علاج المصاب .

الإسعافات الأولية :

- قم باستدعاء الإسعاف فوراً لأنه يمكن السيطرة على تلف خلايا المخ ومعالجة آثاره
إذا تم نقل المصاب بأسرع وقت إلى المستشفى بعد ظهور الأعراض والعلامات .
- سجل وقت بداية ظهور الأعراض (إذا لاحظت ذلك)، و قم بإبلاغه للطبيب المعالج .
- إذا كان المصاب واعياً، فقم بتهدئته وطمأنته، وضعه فى وضع مريح، ولا تعطه أى
شيء بالفم .
- إذا فقد المصاب وعيه ويتنفس بصورة طبيعية، فتأكد من عدم وجود إصابات ثم
ضعه فى وضع الإفاقة، و قم بملاحظة العلامات الحيوية حتى وصول الإسعاف .

الإغماء

تعريف الإغماء :

هو فقد الشخص لوعيه تمامًا نتيجة نقص إمداد خلايا المخ بكمية الدم اللازمة لعملها. وذلك لفترة قصيرة ثم يستعيد المصاب وعيه مرة أخرى. عادة ما تكون أسباب الإغماء غير خطيرة مثل: الألم، الخوف، الإنهاك، قلة الطعام، الضغط العصبي، الوقوف فجأة بعد فترة طويلة من الجلوس أو النوم، الوقوف فترة طويلة بدون تحرك وخاصة في الجو الحار.

علامات وأعراض الإغماء :

- شحوب في لون الوجه مع عرق غزير وبرودة الأطراف.
- هبوط عام أو دوام مع صعوبة في التركيز وزغلة.
- غثيان مع الإحساس بفقدان الوعي.

الإسعافات الأولية :

إذا شعر الشخص بأنه سيفقد وعيه قم بعمل الآتي :

- ساعد الشخص المصاب أن يجلس أو أن يستلقى على ظهره كما في الشكلين التاليين.



إذا فقد الشخص وعيه :

- قم باستدعاء الإسعاف فوراً.
- إذا كان المصاب يتنفس بشكل طبيعي ولكنه ما زال لا يستجيب ، فتأكد من عدم وجود إصابات ثم ضع المصاب في وضع الإفاقة.
- ارخ ملابس المصاب الضيقة.
- استمر في ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب حتى وصول الإسعاف.

مرض السكر

حالة مرضية مزمنة تتميز بعدم قدرة الجسم على الاستفادة من الجلوكوز (السكر) الموجود في الدم ، وذلك بسبب عدم قدرة البنكرياس على إفراز الأنسولين بشكل كافٍ أو عدم قدرة خلايا الجسم على الاستجابة للأنسولين .

على مريض السكر المتابعة مع الطبيب المختص وعمل توازن بين تناول الطعام والمجهود المبذول والأدوية العلاجية ، وفي حالة عدم حدوث هذا التوازن يتسبب ذلك في :

- زيادة نسبة السكر في الدم .
- نقص نسبة السكر في الدم .

إن نقصان نسبة السكر في الدم هي حالة خطيرة قد تؤدي إلى الوفاة ، وتهدد الحياة أسرع من زيادة نسبة السكر في الدم ، حيث إن الزيادة في نسبة السكر تحدث على مدار عدة ساعات أو حتى أيام . أما نقص نسبة السكر في الدم قد يحدث فجأة ويهدد حياة المصاب ، وذلك بسبب تعاطي الأنسولين بكميات كبيرة أو أن المصاب لم يأكل بالقدر الكافي أو أخرج ميعاد الأكل أو بذل مجهودًا عضليًا شديدًا .

أعراض نقص نسبة السكر في الدم :

- تغير سلوك المصاب (عصبية ، قلق ، توتر) .
- عدم التركيز ، تلعثم في نطق الكلمات ، عدم القدرة على الحركة .
- شعور بالضعف العام ، وصداع .
- رعشة في الأطراف وقد يتطور الأمر إلى حدوث تشنجات .
- قد يفقد المصاب وعيه .

الإسعافات الأولية لنقص نسبة السكر في الدم :

- إذا كان المصاب واعياً ومستجيباً ويستطيع البلع ، فقم على الفور بإعطاء كمية من ١٥ - ٢٠ جرام من أقراص الجلوكوز (إذا كانت متوفرة) ، وفي حالة عدم توفر هذه الأقراص فقم بإعطاء المصاب سكرًا عاديًا أو شرابًا سكريًا أو عصيرًا أو قطعة حلوى.
- من المتوقع أن تتحسن الأعراض في خلال مدة من ١٠ - ١٥ دقيقة ، وإذا استمرت الأعراض ، فيتم تكرار ما سبق .

قم باستدعاء الإسعاف في الحالات التالية :

- المصاب فاقد للوعي ويتنفس (مع وضعه في وضع الإنفاقة) .
- المصاب واع ولكنه غير مستجيب تمامًا ولا يستطيع البلع (ولا تعطِ المصاب أي شيء في الفم) .
- المصاب بدأ في التشنج (وقدم الإسعافات الأولية للتشنج) .
- لا تتحسن حالة المصاب بالرغم من إعطائه السكر أكثر من مرة .

ملحوظة هامة

في حالة عدم التأكد أن الحالة زيادة أو نقصان في نسبة السكر في الدم ، فيتم التعامل معها على أنها نقص في نسبة السكر في الدم .

التشنجات

تعريف التشنج :

تصلب أو توتر لا إرادى فى عضلات الجسم ، ويحدث ذلك نتيجة نشاط كهربى غير طبيعى فى المخ .

أسباب التشنج :

- مرض الصرع (من أشهر الأسباب) .
- ارتفاع شديد فى درجة الحرارة (تحدث عادة فى الأطفال) .
- إصابات الرأس .
- تسمم بالأدوية .
- نقص نسبة السكر فى الدم .

العلامات والأعراض :

هناك أشكال مختلفة للتشنجات ، ومن أشهر الأشكال التى يحدث فيها أن يسقط المصاب مغشياً عليه ، وتتصلب العضلات ، ويحدث بعدها ارتعاش بنفس العضلات وذلك لمدة ثوان إلى عدة دقائق ، وأثناء ذلك يوجد صعوبة شديدة فى التنفس وقد يتوقف تنفس المصاب ، وقد يعض على لسانه وينزف مع خروج اللعاب من الفم ، وقد يفقد السيطرة على البول والبراز .

الإسعافات الأولية أثناء التشنجات :

- معظم أنواع التشنجات تنتهى فى خلال دقائق معدودة ويستعيد المصاب وعيه تماماً دون أية مضاعفات ، وعلى المسعف القيام بالتالى :
- ضع المصاب على الأرض مستلقياً على ظهره .
 - حماية المصاب من حدوث أية إصابات له .
 - فك الملابس حول الرقبة .
 - إذا تقيأ المصاب ؛ فيجب إدارة رأسه لأحد الجانبين لتجنب ابتلاع القيء .

بعد انتهاء التشنجات ، قم بفحص درجة وعى وتنفس المصاب ، وفي حالة وجود تنفس بشكل طبيعي ولكنه ما زال لا يستجيب ، فقم بالتأكد من عدم وجود أية إصابات ، ثم ضع المصاب في وضع الإفاقة ، واستمر في ملاحظته وانتظر بجانبه حتى يفيق تمامًا .

تعليمات هامة

- لا تحاول أن توقف التشنجات .
- لا تحاول وضع أي شيء بالفم لتجنب عض اللسان .
- لا تعط المصاب أي شيء بالفم .

تشنجات الأطفال نتيجة ارتفاع درجة الحرارة :

- قم باستدعاء الإسعاف أو المساعدة الطبية .
- حاول تخفيف ملابس الطفل وعدم تغطيته بأغطية كثيرة .
- حاول تخفيض درجة الحرارة تدريجياً ، وذلك بوضع كمادات ماء فاتر على الرأس والجبهة وحول الرقبة وتحت الإبطين وأعلى الفخذين . ولا تستعمل الماء البارد في تخفيض درجة الحرارة .

ملحوظة هامة

- إذا علمت أن المصاب يتعرض لنوبات متكررة من التشنجات ، فلا داعي لاستدعاء الإسعاف ، ولكن قم باستدعاء الإسعاف في الحالات التالية :
- استمرار التشنجات لمدة أكثر من خمس دقائق أو تكررت التشنجات مرة أخرى .
 - استمرار المصاب في فقدان الوعي بعد انتهاء التشنجات لمدة من ٥ - ١٠ دقائق .
 - تشنجات الأطفال نتيجة ارتفاع درجة الحرارة .
 - تشنجات المرأة الحامل .
 - إذا علمت أن المصاب تعرض للتشنجات لأول مرة .
 - المصاب يعاني من مرض السكر .

التسمم

تعريف التسمم :

هو وصول أى مادة للجسم ينتج عنها تأثير ضار ، سواء عن طريق البلع أو الاستنشاق أو الجلد أو الحقن . وقد يتراوح الضرر من إصابة بسيطة إلى إصابة خطيرة ، وقد يؤدي التسمم إلى الوفاة .

أعراض وعلامات التسمم :

- قد تكون مفاجئة وحادة وتظهر فى دقائق وحتى ساعات بعد التعرض، وقد تظهر ببطء وبأعراض مزمنة على فترات زمنية طويلة .
- الأعراض والعلامات تختلف تبعاً لنوع وكمية المادة السامة، وأيضاً تبعاً لمكان الإصابة فى الجسم ، وقد تشتمل الأعراض والعلامات على الآتى :
- أعراض وعلامات إصابة الجلد : مثل : تغير فى لون الجلد، تورم ، حرق موضعى .
- أعراض وعلامات إصابة الجهاز الهضمى : مثل : ألم بالمعدة ، غثيان ، قيء ، إسهال .
- أعراض وعلامات إصابة الجهاز التنفسى : مثل : عطس ، كحة ، ضيق التنفس أو الاختناق، التنفس يصبح بطيئاً وضحلاً .
- أعراض وعلامات إصابة الجهاز العصبى : مثل : تغير فى درجة الوعى ، تشنجات ، صداع ، ضعف عام ، دوخة وإحساس بالإغماء .

التسمم بالغازات السامة :

أمثلة للغازات السامة :

- أول أكسيد الكربون : ينتج من حرق مواد الوقود مثل : الغاز، الزيت، الكيروسين، الخشب، الفحم خاصة فى الأماكن غير جيدة التهوية .
- غاز البيوتان : غاز البوتاجاز .
- غاز الكلور : يستخدم بكثرة فى صناعات مختلفة .
- غاز كبريتيد الهيدروجين : من البالوعات العامة ومقالب القمامة ومحطات معالجة مياه الصرف الصحى .
- غاز مسيل للدموع : وسيلة مستخدمة لتفريق / تشتيت جموع بشرية .

الإسعافات الأولية لحالات التسمم المختلفة :

إسعافات عامة لكل أنواع التسمم :

- قم بارتداء أدوات الحماية الشخصية ، واهتم بسلامتك وسلامة المحيطين .
- حاول أن تبحث وتكون على استعداد بالمعلومات الآتية :
 - نوع المادة السامة وكميتها .
 - زمن تناولها أو استنشاقها أو تعاطيها .
- لأن هذه المعلومات قد تساعد فى علاج المصاب بعد ذلك .
- إذا ظهرت على المصاب أعراض أو علامات تهدد الحياة مثل : فقدان الوعى أو الاختناق فقم باستدعاء الإسعاف فوراً .
- إذا كانت الأعراض بسيطة والمصاب واعياً ، فقم بالاتصال بمركز السموم ، وشرح لهم ما حدث ، حيث سيتم توجيهك للإجراء الإسعافى الصحيح ، وإعلامك بضرورة نقل المصاب إلى المستشفى أو مركز السموم إذا تطلب الأمر ذلك .

رقم تليفون مركز السموم - جامعة عين شمس ٠٢٢٤٣٤٦١٢٧

رقم تليفون مركز السموم - جامعة القاهرة ٠٢٢٣٦٤٠٤٠٢

إسعافات أولية خاصة بالتسمم عن طريق البلع (مثل: تناول جرعات زائدة من الأدوية، كحوليات، أكل فاسد، مادة أخرى) :

- ضع المصاب مستلقياً على جانبه الأيسر ، فهذا الوضع يقلل من امتصاص الجسم للمادة السامة .
- لا تحدث للمصاب قيئاً صناعياً ، ولا تعطه أى شيء ليلعبه أو يشربه إلا إذا طلب منك ذلك عن طريق مركز السموم .
- إذا لم تتعرف على المادة السامة ، وكان المصاب يتقيأ ، فقم بحفظ عينة من القيء لتحليلها فيما بعد للتعرف على المادة السامة .
- استمر فى ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب ، وقدم الإسعافات الأولية لما يطرأ على المصاب من مضاعفات (مثل : التشنجات ، فقد الوعى ، توقف القلب المفاجئ) .

إسعافات أولية خاصة بالتسمم من الغازات السامة :

- إذا لم يكن هناك خطورة عليك، فقم على الفور بنقل المصاب إلى الهواء الطلق، خارج منطقة الغاز السام (في معظم الأحيان يقوم بذلك أشخاص مدربون ومتخصصون في الإنقاذ).
- قم باتباع تعليمات مركز السموم، واتصل بالإسعاف إن لزم الأمر.
- في بعض أنواع الغازات السامة التي تؤثر على الجلد والأغشية المخاطية مثل: الغازات المسيلة للدموع، فقم بالغسل الجيد للعين والأغشية المخاطية والجلد المكشوف بالماء الجاري.
- استمر في ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب، وقدم الإسعافات الأولية لما يطرأ على المصاب من مضاعفات (مثل: التشنجات، فقد الوعي، توقف القلب المفاجئ).

تعليمات هامة

- لا بد من اتباع تعليمات السلامة في المنازل وأماكن العمل لتقليل احتمالية التسمم.
- الخطورة تزداد في الأطفال وكبار السن، كما أنهم أكثر عرضة للإصابة بالتسمم.
- في حالة المواد الكيماوية الجافة الموجودة على الجلد، فلا بد من إزالتها أولاً قبل غسل مكان الإصابة بكميات غزيرة ومستمرة من المياه.
- هناك بعض الأمراض قد تحدث أعراضاً مشابهة للتسمم، ولذلك من المهم أثناء الاتصال بمركز السموم توضيح حالة المصاب قبل الإصابة، وشرح ما حدث بالتفصيل.

الإسهال

تعريف الإسهال :

يحدث الإسهال عندما يتبرز الشخص عدد مرات أكثر من المعتاد ، ويكون البراز سائلاً .
وتكمن خطورة الإسهال في فقد الجسم السوائل والأملاح مما قد يؤدي إلى الجفاف .
وتزداد الخطورة في الأطفال الصغار والرضع .

الأعراض والعلامات :

- الشعور بالإنهاك الشديد والإعياء .
- قد يحدث جفاف وأعراضه: عطش شديد، تصبح العين غائرة ، ويصبح الجلد جافاً ويفقد مرونته، ويبكى الطفل بدون دموع ، وقد يرفض الرضاعة نهائياً ، ويصبح التنفس سريعاً وعميقاً ، والنبض ضعيفاً .
- قد توجد أعراض إصابة الجهاز الهضمي .

أعراض إصابة الجهاز الهضمي :

- أعراض بسيطة: غثيان ، قيء ، إسهال ، آلام بالمعدة .
- أعراض خطيرة: أعراض الجفاف، ارتفاع في درجة الحرارة، دم في البراز .

الإسعافات الأولية :

- إذا ظهر على المصاب أعراض الجفاف أو الأعراض الخطيرة لإصابة الجهاز الهضمي ، فقم باستدعاء الإسعاف .
- إذا ظهرت أعراض بسيطة: - أعط المصاب سوائل بكميات صغيرة متكررة عن طريق الفم .
- اجعل المصاب يتناول غذاءه الطبيعي والمتوازن والذي يشمل خضروات وفواكه ولحوماً وزبادى .
- إذا كان المصاب رضيعاً ، فأعطه كميات أكبر من لبن الأم ، وقم بذلك حتى استشارة الطبيب .



أمثلة السوائل :

- اللبن .
- المياه .
- محلول معالجة الجفاف ، ويعتبر هذا المحلول هو أفضل طرق العلاج، وينصح دائماً بأن يتواجد هذا المحلول فى كل منزل ، ويتم خلطه مع ٢٠٠ سم ماء .

كيفية إعطاء محلول معالجة الجفاف :

- يعطى ملعقة صغيرة من المحلول كل دقيقة أو دقيقتين للأطفال أقل من سنتين .
- إذا كان عمر المصاب أكثر من سنتين ، يتم إعطاؤه رشقات متكررة من المحلول .
- إذا كان المصاب يتقيأ ، فانتظر ١٠ دقائق ثم أعط ببطء أكثر (كل ٣-٤ دقائق) .
- إذا كان عمر المصاب أكثر من سنتين ، يمكن إعطاؤه سوائل أخرى بكميات وفيرة بجانب محلول معالجة الجفاف .



ملحوظة هامة

- يتم تحضير محلول معالجة الجفاف يومياً ، ولا يحفظ لمدة أكثر من ٢٤ ساعة .
- السوائل السكرية تزيد الإسهال خاصة عند الرضع وصغار الأطفال .

الحروق

تعريف الحروق :

الإصابات التى تنشأ من تعرض الجسم لمؤثر خارجى مثل :

- ١- الحرارة الجافة مثل : اللهب .
- ٢- الحرارة الرطبة مثل : السوائل الساخنة .
- ٣- الصعق الكهربائى .
- ٤- المواد الكيماوية مثل : الأحماض والقلويات .

درجات الحروق :

تنقسم الحروق تبعاً لعمق الحرق فى الجسم إلى ثلاث درجات :

الدرجة الأولى: حرق سطحى يؤثر على الطبقة الخارجية من الجلد ، ويؤدى إلى

احمرار الجلد وورم خفيف مع شعور بالألم .

الدرجة الثانية: يزداد عمق الحرق إلى طبقة أعمق من الجلد ، ويؤدى إلى ظهور فقاعات

مع ورم ظاهر وشعور بالألم شديد .

الدرجة الثالثة: حرق عميق جداً قد يمتد إلى العضلات والعظام ، وقد يبدو منظر

الجلد متفحماً أو أبيض اللون

إسعاف الحروق :

أولاً: الإسعافات الأولية للحروق البسيطة الناتجة عن الحرارة الجافة والسوائل

الساخنة :

- ١- تأكد أن المكان آمن لك وللمصاب .
- ٢- ابعده المصاب عن مصدر الحرق أو ابعده مصدر الحرق عن المصاب أيهما أمكن .
- ٣- انزع الملابس غير الملتصقة .
- ٤- انزع الخواتم أو الساعة قبل أن يحدث تورم فى الجزء المحترق .



- ٥- ضع الجزء المحترق تحت تيار ماء جارٍ بارد لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق .
- ٦- منعاً للتلوث ضع شاش فازلين إن وجد أو غياراً نظيفاً دون أن يلتصق فوق الجزء المحترق .

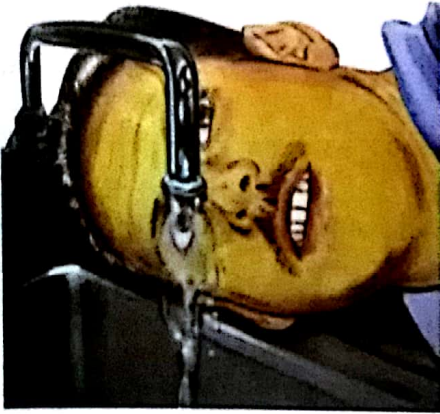
ثانياً: الإسعافات الأولية للحروق الكبيرة :

- ١- قم باستدعاء الإسعاف .
- ٢- إذا كانت ملابس المصاب مشتعلة بالنيران ، أسرع بوضع المصاب على الأرض مستلقياً على ظهره ، وحاول إطفاء النيران باستخدام بطانية أو سجادة أو اغمره بالماء إن وجد .
- ٣- قم بتبريد الأجزاء المحترقة في جسم المصاب بالماء الجاري لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق أو حتى وصول المساعدة الطبية .
- ٤- غطِ المصاب كله ببطانية نظيفة منعاً للتلوث وللحفاظ على درجة الحرارة .
- ٥- إذا أحس المصاب بالعطش ، فأعطه رشفات من الماء فقط .
- ٦- قم بملاحظة العلامات الحيوية للمصاب حتى وصول الإسعاف .



ثالثاً، الإسعافات الأولية للحروق الكيماوية،

- ١- ارتد أدوات الحماية الشخصية ، وتأكد أن المكان آمن .
- ٢- قم باستدعاء الإسعاف أو الاتصال بمركز السموم .
- ٣- انزع ملابس المصاب .
- ٤- إذا كانت الحروق ناتجة عن مواد كيماوية جافة (بودرة) ، لا بد من إزالتها أولاً . واحرص ألا يصاب جزء آخر من جسم المصاب بالمادة الكيماوية .
- ٥- اغسل مكان الإصابة بكميات غزيرة ومستمرة من الماء لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة أو حتى وصول الإسعاف .



- ٦- في حالة إصابة العين ، تغسل بالماء جيداً ، مع مراعاة أن تكون العين المصابة في الوضع السفلى كما في الشكل المقابل .
- ٧- غطّ الحروق بشاش فازلين إن وجد أو غيار نظيف ، ثم غطّ المصاب بملاءة نظيفة .

رابعاً، الإسعافات الأولية للحروق الكهربائية :

- ١- قم باستدعاء الإسعاف .
- ٢- تأكد من أمان المكان قبل التحرك نحو المصاب ، وإذا أمكن قم بفصل التيار الكهربائي قبل لمس المصاب .
- ٣- بعد فصل التيار الكهربائي قم بفحص العلامات الحيوية للمصاب (التنفس والنبض) .
- ٤- كن مستعداً للبدء في عملية إنعاش القلب والتنفس إذا لزم الأمر .
- ٥- إذا كان المصاب يتنفس بشكل طبيعي ، فقم بالبحث عن الحروق الكهربائية بالجسم (مكان دخول ومكان خروج الكهرباء) .
- ٦- قم بتبريد أماكن الحروق الكهربائية بالماء الجاري لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق أو حتى وصول الإسعاف .
- ٧- استمر في ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب .



علامات تدل على خطورة الحروق :

- ١- زيادة عمق الحرق كما فى الدرجة الثالثة .
- ٢- كبر مساحة الجزء المحترق .
- ٣- احتراق الوجه أو الرقبة أو اليدين أو الصدر أو القدمين أو منطقة الأعضاء التناسلية .
- ٤- حدوث تدهور فى درجة وعى المصاب .
- ٥- كبار السن (أكبر من ٦٠ سنة) أو الأطفال (أقل من ٥ سنوات) بغض النظر عن درجة الحرق .



تعليمات هامة

- لا تنزع أى شيء ملتصق بالجزء المحترق .
- لا تضع أى زيوت على الجزء المحترق .
- لا تستخدم ثلج أو ماء مثلج فى تبريد الجزء المحترق .
- لا تضع قطناً طبيياً فوق الحرق مباشرة .
- لا تقم بفتح الفقاعات الناتجة عن الحرق .

الجروح والنزيف

النزيف: هو فقد الجسم كمية من الدم خارج الدورة الدموية قد تكون كمية بسيطة أو كمية كبيرة تؤدي إلى هبوط في الدورة الدموية وحدوث الصدمة.

أنواع النزيف:

- نزيف خارجي. - نزيف داخلي.

تعريف الجرح: هو تمزق في أنسجة الجسم.

أنواع الجروح:

١. الجروح المغلقة (الكدمات):

تحدث نتيجة الاصطدام بأداة صلبة غير حادة، ويبقى الجلد سليماً أو قد يكون الضرر بسيطاً للجلد، لكن الأنسجة تحت الجلد قد تكون إصابته شديدة، وقد يحدث نزيف في الأوعية الدموية تحت الجلد. ونجد المصاب يشكو من ألم ونرى ورماً وتلوناً في الأنسجة.

إسعاف الجروح المغلقة:

- ضع كمادات باردة (كيس يحتوى على ثلج أو ثلج وماء) بطريقة غير مباشرة على منطقة الإصابة لمدة لا تزيد عن ٢٠ دقيقة. وانتظر على الأقل ٢٠ دقيقة قبل وضع الكمادات الباردة مرة أخرى.
- يتم عرض المصاب على طبيب لفحصه.

٢- الجروح المفتوحة:

هي الجروح التي يظهر بها قطع في الجلد، والجروح المفتوحة عادة ما تكون مصحوبة بنزيف خارجي.



أنواع الجروح المفتوحة:

١- السحجات:

هي مجرد كشط الجلد مثل : الخدوش البسيطة أو الاحتكاك بأجسام خشنة مثل : الأرض ، وتحدث في الأطفال غالباً نتيجة السقوط على الأرض . يوجد تسرب بسيط للدم من الشعيرات الدموية ، ولكن احتمال التلوث موجود ، إذ قد يجد الغبار والبكتريا طريقهما إلى الأنسجة المفتوحة .



٢- الجروح القطعية:

جروح قاطعة للأنسجة ، وعادة ما تكون منتظمة الحواف وتسببها الأجسام الحادة مثل : السكاكين ، وقطع الزجاج ، ويكثر النزيف منها .



٣. الجروح الرضية:

جروح ناتجة من أجسام صلبة غير حادة ، وتكون حواف الجرح غير منتظمة .



إسعاف الجروح المفتوحة الصغرى :



- إذا كان هناك نزيف بسيط ؛ فقم بالضغط المباشر عليه بضماده حتى يتوقف تمامًا .
- ضع الجزء المصاب تحت تيار من الماء النظيف الجارى .
- اغسل الجرح جيدًا بالماء والصابون ، ويمكن أن يطهر بمحلول مطهر مثل : البيتادين ، ويغشى بقطعة شاش أو قطعة قماش نظيفة مع لف رباط شاش عليها أو تغطى بضمادة لاصقة.
- ابحث عن إصابات فى أماكن أخرى من جسم المصاب .

إسعاف الجروح المفتوحة الكبرى :

- قم باستدعاء الإسعاف .
- اطلب من المصاب أن يضغط بيده على مكان الجرح إذا كان فى استطاعته ذلك حتى تقوم بارتداء أدوات الحماية الشخصية (لا تلمس دم المصاب) .
- اضغط بيدك بقوة باستخدام ضمادة أو قطعة قماش نظيفة على مكان الجرح ضغطًا مباشرًا .
- استمر بالضغط إلى أن يتوقف النزيف .
- فى حالة عدم توقف النزيف وتسرب الدم من الضمادة ، فلا تقم بنزعها ، ولكن ضع ضماده أخرى فوقها واضغط بقوة أكثر .
- يمكن لف رباط ضاغط أو شاش على الضمادة لتثبيتها فى مكانها وتوفير ضغط مباشر مستمر .
- استمر فى ملاحظة المصاب ولاحظ أعراض الصدمة حتى وصول الإسعاف .



ملحوظة هامة

- عند وضع رباط ضاغط على أحد الأطراف ، تأكد دائما أن أصابع اليدين والقدمين دافئة ويمكن للمصاب تحريكها .
- إذا وجدت أصابع الأطراف آخذة في البرودة ، خفف من شدة الرباط لتسمح بسريران الدم في الأطراف .

٤. الجروح الوخذية :

جروح ناتجة عن أجسام مدببة مثل : المسامير والشظايا وقطع الزجاج أو المعادن . قد تصل هذه الجروح إلى مسافة عميقة داخل الأنسجة ، فتصيب الأحشاء الداخلية وتسبب نزيفا داخليا ، وقد لا يبدو منها نزيف خارجي كبير . وهذه الجروح من أكثر الجروح احتمالا للتلوث ، وهناك احتمال كبير لنشاط ميكروب التيتانوس .



إسعاف الجروح الوخذية :

- قم باستدعاء الإسعاف .
- لا تقم بنزع الجزء المغروز داخل الجسم . ولكن قم بوضع ضمادات حوله واضغط على الضمادات لإيقاف أي نزيف خارجي ، وقم بلف رباط ضاغط أو شاش على الضمادات ، وحول الجزء المغروز لتثبيته .



٥. الجروح النزعية :



جروح يحدث فيها انفصال جزء من جسم المصاب، وتحدث عادة نتيجة الإصابات من الحوادث والآلات والمفرقات أو عض الحيوانات. قد يُنتزع الجزء من الجسم تمامًا ، وقد يكون انتزاعًا جزئيًا ، وقد يكون هناك تهتك شديد في هذا الجزء ، ويكون النزيف بسيطًا أو شديدًا تبعًا لمكان وطبيعة الإصابة .

إذا انتزع الجزء من الجسم تمامًا ، فيمكن لبعض الجراحين إعادة الجزء المنزوع إلى مكانه في الجسم ، ولذلك يوصى دائمًا أن يرسل الجزء المنزوع مع المصاب إلى المستشفى . ويوصى أن تكون مستشفى مجهزة لمثل هذه الحالات .



إسعاف الجروح النزعية (المنفصلة تمامًا) :

- قم باستدعاء الإسعاف .
- قم بإيقاف النزيف للمصاب .
- غط الجسم المنزوع بشاش أو بقطعة قماش نظيفة ، ثم ضعه في كيس محكم الغلق مانع لتسرب المياه . ثم يوضع هذا الكيس في كيس آخر مملوء بالثلج والماء .
- قم بملاحظة المصاب ، واعمل على راحته وطمأننته حتى وصول الإسعاف .
- يتم تسليم الكيس الذي به الجزء المنزوع إلى الإسعاف .

ملحوظة هامة

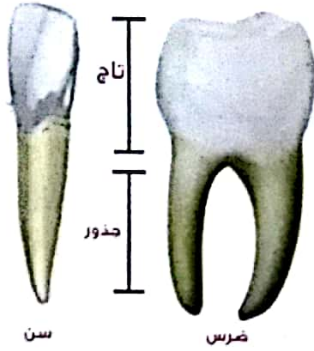
يجب تغطية المصاب الذي يعاني من نزيف غزير للحفاظ على درجة حرارة جسمه والإبقاء عليه دافئًا .

إصابات الأسنان :

في حالة حدوث خلع الأسنان نتيجة إصابة ، فإنه يمكن إعادتها مرة أخرى بالجسم بواسطة طبيب أسنان ، وعلى المسعف الأولي أن يقوم بالآتي:

• إذا كان هناك نزيف ، فقم بإيقافه بوضع شاش معقم أو ضمادة على مكان السن المخلوعة ، واطلب من المصاب أن يعض على الضمادة .

• قم بإمساك السن المخلوعة من التاج فقط (لا تمسك الأسنان من الجذور، وذلك للحفاظ على الأربطة) .



• قم بحفظ السن المخلوعة في :

- محلول هانكس المتعادل الأملاح (إن وجد) .

- زلال البيض .

- اللبن الحليب كامل الدسم .

- محلول ملح (يتم إحضاره من الصيدلية) .

- وإذا لم يتواجد أي مما سبق يتم حفظ السن في لعاب المصاب ، والتوجه سريعاً إلى طبيب الأسنان .

تعليمات هامة

• لا تحاول تنظيف أو غسل السن المخلوعة فإن ذلك يدمر الأنسجة الموجودة في السن .

• لا تحاول إعادة السن المخلوعة إلى مكانها بنفسك .

• لا بد من الذهاب إلى طبيب الأسنان في أسرع وقت ممكن .



إسعاف النزيف من الأنف :

- اطلب من المصاب أن يجلس ويميل برأسه إلى الإمام قليلاً .
- اطلب من المصاب أو قم بمساعدته في الضغط على فتحتى الأنف بواسطة السبابة والإبهام لمدة لا تقل عن ٥ دقائق ، مع فتح الفم للتنفس أثناء الضغط ، ثم افحص هل توقف النزيف أم لا ؟
- فى حالة عدم توقف النزيف ، اطلب من المصاب أن يضغط لمدة ٥ دقائق أخرى .
- وإذا استمر النزيف ، فقم باستدعاء الإسعاف .
- بعد توقف النزيف ، اطلب من المصاب أن يرتاح وعدم بذل أى مجهود خاصة التنخم .
- لا تضع حشواً أو تستخدم أية أدوية لتوقف النزيف من الأنف .
- إذا كان النزيف شديداً منذ البداية ، فقم باستدعاء الإسعاف .

النزيف الداخلى :

يحدث نتيجة إصابة داخل الجسم ، مما يؤدي إلى تراكم الدم داخل الجسم (البطن ، الصدر ، الرأس ، ...) ، ويحدث ذلك نتيجة الاصطدام بأشياء صلبة غير حادة . كما يحدث فى السقوط من ارتفاع أو الحوادث ، أو مصاحباً لجروح وخزيرة أو طلق نارى . وقد يحدث النزيف الداخلى فوراً بعد الإصابة أو على مدار ساعات أو أيام بعد الإصابة .

أعراض وعلامات النزيف الداخلى :

- علامات وأعراض الصدمة فى غياب نزيف خارجى .
- قد يكون هناك سعال أو قيء مصحوباً بدم .
- قد تجد علامات فى مكان الإصابة على شكل كدمات أو تورم أو ألم شديد .
- قد يتغير لون الجلد (شحوب أو زرقة) .

الإسعافات الأولية للنزيف الداخلى :

- قم باستدعاء الإسعاف .
- قم بعمل الإسعافات الأولية للإصابات الخارجية .
- قم بعمل الإسعافات الأولية للصدمة فى حالة ظهور أعراضها .
- استمر فى ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب حتى وصول الإسعاف .



الهيكل العظمى للإنسان

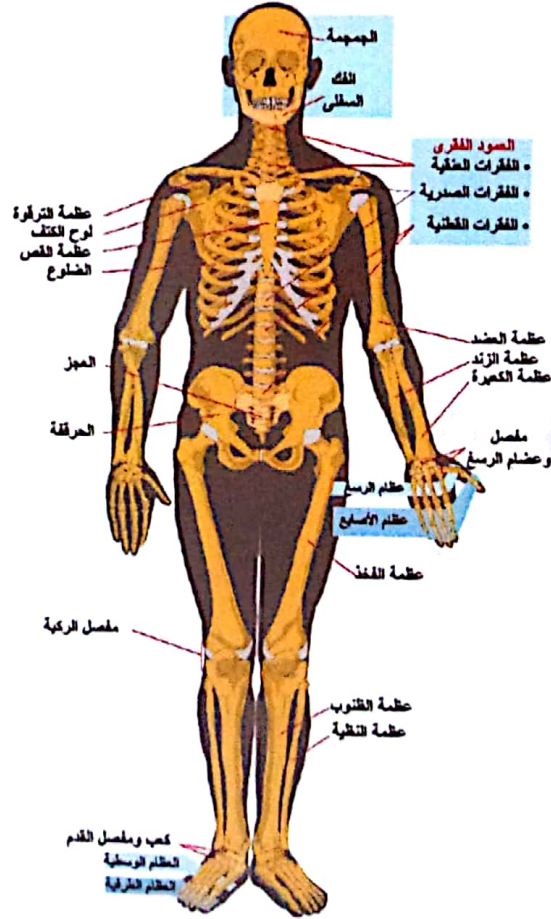
أقسام الهيكل العظمى للإنسان:

الهيكل المحوري: ويشمل العمود الفقري والجمجمة والقفص الصدري.

الهيكل الطرفي: ويشمل الطرفين العلويين والطرفين السفليين، ويتركب الهيكل

من عظام موزعة على جانبي الجسم بالتماثل، وتتصل عظام

الهيكل ببعضها عند المفاصل بواسطة الأربطة.



وظائف الهيكل العظمى:

يشكل قوام الجسم ، ويحفظ اتزان الرأس ، يحمى بعض الأعضاء المهمة كالقلب ، والرئتين، والمخ . كما يساعد على الحركة مع العضلات التي ترتبط بالعظام وتقوم بتحريكها ، ويكسب الهيكل العظمى الجسم القوة والصلابة ، ويعمل على حماية الحبل الشوكي الذي يمر من خلاله .

إصابات العظام والعضلات

تنقسم إصابات العظام والعضلات إلى أربعة أنواع هي :

١- **الكسور** : وهى نوعان :

- **كسور مغلقة** : كسور غير مصحوبة بجرح مفتوح فى الجلد .
- **كسور مفتوحة** : كسور مصحوبة بجروح مفتوحة فى الجلد ، ويمكن بروز طرفى العظمة المكسورة من الجلد .

٢- **الجزع (الالتواء)** : هو حدوث شد أو تمزق فى الأربطة التى تحيط بالمفصل ، وأكثر المفاصل عرضة لذلك مفصلا الكاحل والركبة .

٣- **الإخلع** : هو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل من مكانها الطبيعى ، بمعنى انتقال طرف العظمة من داخل المفصل إلى خارجه ، ويحدث هذا عادة فى الكتف والمرفق .

٤- **التمزق العضلى أو المزق** : هو حدوث تمزق فى العضلات ، وأكثر العضلات تعرضاً لها هى عضلات الظهر .

الأعراض العامة لإصابات العظام والعضلات :

- ألم مكان الإصابة .
- تغير فى لون الجلد .
- تورم مكان الإصابة .
- المصاب يتجنب تحريك الجزء المصاب .

الهدف من الإسعافات الأولية :

- منع حدوث مضاعفات أو إصابات أخرى .
- تخفيف ألم المصاب .
- السيطرة على النزيف ومنع حدوث صدمة .
- منع حدوث تلوث .

الإسعافات الأولية لإصابات العظام والعضلات :

- إذا كان هناك نزيف، فحاول إيقافه ، وإذا ظهرت أعراض الصدمة ، فيجب إسعافها .
- ضع المصاب في أكثر الأوضاع راحة بالنسبة له ، واطلب منه عدم تحريك الجزء المصاب .
- ضع كمادات باردة غير مباشرة على مكان الإصابة لمدة لا تزيد عن ٢٠ دقيقة، وانتظر على الأقل ٢٠ دقيقة قبل وضع الكمادات الباردة مرة أخرى .
- ثبت الجزء المصاب بالجبائر (في معظم الحالات ليس من الضروري أن تضع جبيرة ، حيث يمكن أن توفر الأرض تثبيتاً للجزء المصاب أو أن يضع المصاب هذا الجزء في وضع مريح) .

يتم استدعاء الإسعاف في الحالات التالية :

- تشوه في الجزء المصاب .
- تورم شديد مع تغير في لون الجلد .
- وجود كسر مفتوح .
- شعور المصاب باحتكاك قطع العظام ببعضها .
- المصاب لديه صعوبة في التنفس .
- وجود إصابة في الرأس والرقبة والعمود الفقري .
- وجود إصابات متعددة (كالسقوط من ارتفاع أو حادثة سيارة ...) .

تعليمات هامة

- لا تحرك المصاب في حالة الشك في وجود إصابة بالرأس والعمود الفقري .
- لا تحاول إصلاح أو تعديل الجزء المشتبه بأنه مكسور .
- لا تحاول تدليك أي جزء مصاب أو متورم .

الجبائر

تهدف الجبائر إلى تثبيت الجزء المشتبه فى حدوث إصابة فيه ، وذلك لمنع تحريكه ولتخفيف ألم المصاب .

يجب عليك تثبيت الجزء المصاب بالجبائر فقط فى حالة إذا كانت هناك ضرورة لنقل المصاب لتلقى رعاية طبية أو فى حالة أن الجبائر لن تسبب زيادة فى الألم أو عدم راحة للمصاب .

هناك جبائر جاهزة الاستخدام ، ويمكن عمل جبائر باستخدام الأشياء المتاحة فى مكان الحادث .

أنواع الجبائر :

- لينة (مثل : مخدة ، فوطة ، قطعة قماش)
- صلبة (مثل : لوح خشب ، كارتون مقوى ، ورق جرائد مطوية عدة طبقات)
- جبائر باستخدام أجزاء أخرى من الجسم (مثل : تثبيت ساق مصابة بواسطة الساق السليمة)

عند وضع الجبائر يجب مراعاة الآتى :

- ثبت الجزء المصاب على الوضع الذى وجدته عليه ، ولا تحاول تحريكه أو تعديله .
- لا بد أن تكون الجبيرة طويلة لتمتد أعلى وأسفل الجزء المصاب .
- استخدم فاصلاً لينةً بين الجبيرة وجلد المصاب خصوصاً فوق النتوءات العظمية ، ويمكن استعمال قطع من القماش أو الملابس .
- افحص الطرف أسفل مكان الإصابة قبل وبعد وضع الجبيرة ، وذلك لملاحظة تغير فى لون الجلد أو برودة الأطراف أو شعور المصاب بتنميل ، وفى هذه الحالة لا بد من تخفيف الرباط فوراً لمنع حدوث أى ضرر .
- ارفع الجزء المصاب بعد وضع الجبيرة إذا لم يتسبب ذلك فى زيادة الألم .

أولاً: الجبائر اللينة: " حامل للذراع" باستخدام قطعة قماش على هيئة مثلث.



(٣)



(٢)



(١)

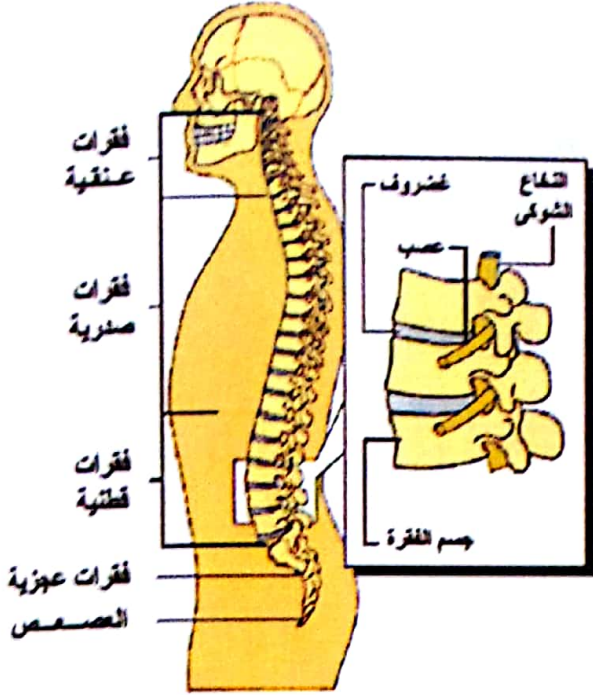
ثانياً: الجبائر الصلبة:



ثالثاً: جبائر باستخدام أجزاء من الجسم:



العمود الفقري



يتكون من ٣٢ إلى ٣٣ فقرة موزعة كالآتي:

- المنطقة العنقية: ٧ فقرات.
- المنطقة الصدرية: ١٢ فقرة.
- المنطقة القطنية: ٥ فقرات.
- المنطقة العجزية: ٥ فقرات ملتحمة.
- العصعص: ٣ أو ٤ فقرات ملتحمة.

أهمية العمود الفقري:

- يحافظ على الجبل الشوكي الممتد بداخله، ويحافظ على اتزان الرأس.
- دعامة للقفص الصدري للحفاظ على الرئتين والقلب والأوعية الدموية الرئيسية.
- يحافظ مع العضلات على بقاء الجزء العلوي من الإنسان مستقيماً ومرن الحركة نتيجة تكوينه من فقرات.

إصابات الرأس والعمود الفقري

إصابات الرأس والعمود الفقري من الإصابات الخطيرة التي قد تؤدي إلى عجز أو إعاقة دائمة، وقد تؤدي إلى الوفاة .

إن إصابات الرأس والعمود الفقري تؤثر على المخ والجل الشوكي الذي يمر خلال العمود الفقري، مما قد يؤدي إلى حدوث إصابة في المخ (ارتجاج أو نزيف داخلي) أو إصابة في الحبل الشوكي ينتج عنها وفاة أو شلل مستديم .

أسباب إصابات الرأس والعمود الفقري :

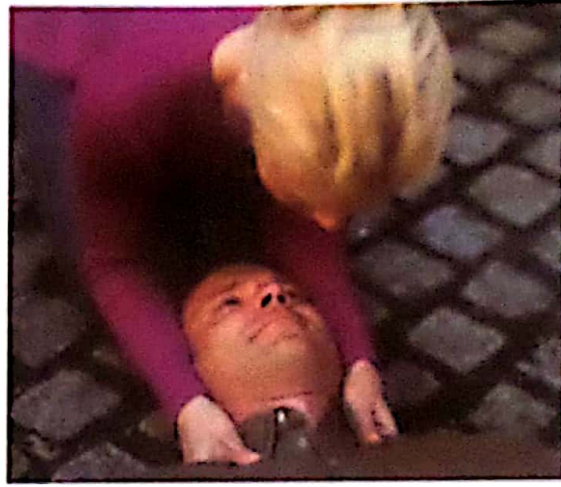
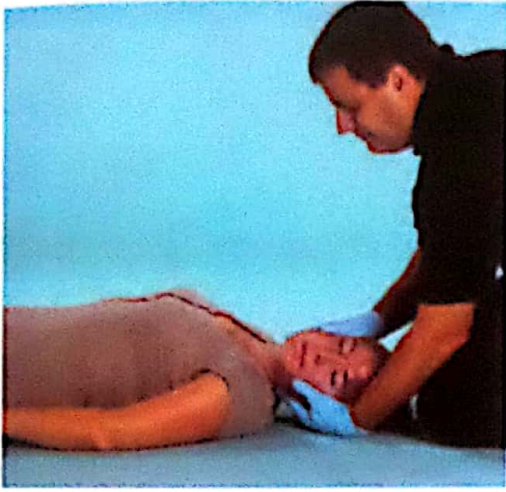
- حوادث السيارات .
- السقوط من ارتفاع .
- القفز في مياه ضحلة واصطدام الرأس بالأرض .
- الرياضات مثل : الفروسية - الرياضات العنيفة .
- إصابة مباشرة بالرأس والعمود الفقري (كضربة أو سقوط شيء على الرأس) .

أعراض إصابات الرأس والعمود الفقري :

- تغير في درجة الوعي أو فقد الوعي .
- صداع مستمر .
- آلام شديدة بالرأس، العنق أو الظهر .
- كدمات في الرأس (خاصة حول العين وخلف الأذن) وكدمات في الرقبة والظهر .
- حدوث نزيف أو تسرب سائل نخاعي من الأنف أو الأذن .
- نزيف من الرأس أو الرقبة أو الظهر .
- أعراض الصدمة .
- قىء ، غثيان .
- تشنجات .
- عدم القدرة على التنفس .
- فقدان الإبصار أو زغلة .
- فقدان الاتزان .
- اضطرابات النطق .
- فقد التحكم في التبول والتبرز .
- شلل كلي أو جزئي في الأطراف (فقدان الإحساس في الأطراف أو عدم القدرة على تحريك الأطراف) .

إسعاف المصاب المشتبه في إصابته في الرأس والعمود الفقري :

- قم باستدعاء الإسعاف .
- لا تحرك المصاب .
- افحص العلامات الحيوية ، وتأكد أن المصاب يتنفس بصورة طبيعية .
- ثبت الرأس والرقبة في موضع الإصابة .
- استمر في تثبيت الرأس والرقبة وملاحظة العلامات الحيوية حتى وصول الإسعاف .



ملحوظة هامة :

إذا ظهرت على المصاب أعراض بسيطة من الأعراض السابق ذكرها مثل : صداع، غثيان، قيء، زغللة، عدم اتزان، تغير في درجة الوعي، ولكن المصاب يبدو طبيعيًا، وارتفاع ويتحرك، ففي هذه الحالة اطلب من المصاب أن يتجه فورًا إلى أقرب مستشفى لفحصه بواسطة طبيب .

تعليمات هامة :

لا ينقل المصاب المشتبه في إصابته في الرأس والعمود الفقري من مكانه إلا في حالة وجود خطر شديد بالمكان أو لتلقى الرعاية الطبية . وفي حالة ضرورة نقل هذا المصاب يتم ذلك بواسطة اشخاص مدربين تدريبًا خاصًا على نقل هذا المصاب .

إصابات الصدر

إن إصابات الصدر تتراوح من إصابات بسيطة إلى إصابات خطيرة قد تؤدي إلى الوفاة إذا لم يُعتن بها جيداً ، إذ تحتوى المنطقة على أعضاء التنفس والقلب والأوعية الدموية الكبرى .

تنقسم إصابات الصدر إلى :

- ١ - إصابات مغلقة: مثل كسر الضلوع .
- ٢ - إصابات مفتوحة: تسمح بدخول الهواء داخل التجويف الصدرى ، وقد تكون مصحوبة بنزيف داخلى أو خارجى .

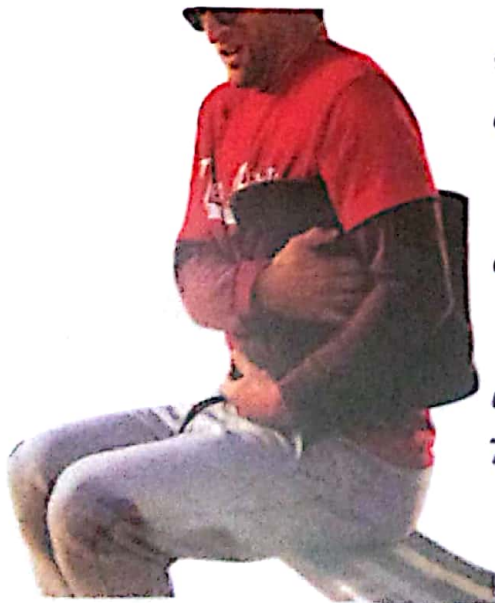
أعراض وعلامات إصابات الصدر :

- ١ - ألم شديد مكان الإصابة .
- ٢ - يشعر المصاب بصعوبة فى التنفس وصعوبة تمدد الصدر أثناء الشهيق .
- ٣ - تغير فى لون الجلد مكان الإصابة (احمرار- شحوب- زرقان) .
- ٤ - سعال مصحوب بدم .
- ٥ - أعراض الصدمة .

الإسعافات الأولية :

١ - إسعاف كسر الضلوع :

- قم باستدعاء الإسعاف .
- أعط المصاب مخدة أو فوطة ليضعها على الجزء المصاب ويمسك بها ، وذلك لتثبيت الجزء المصاب وجعل التنفس أكثر راحة .
- ضع المصاب فى وضع مريح يساعده على التنفس بسهولة .
- لاحظ العلامات الحيوية للمصاب وأعراض الصدمة ، وقم بتقديم الإسعافات الأولية المناسبة حتى وصول الإسعاف .



٢ - إسعاف إصابات الصدر المفتوحة مع وجود جسم مغروز :

- قم باستدعاء الإسعاف .
- اترك الأجسام المغروزة مكانها دون أن تقوم بسحبها ، وضع حولها الضمادات لمنع تحركها ولايقاف أى نزييف خارجى .
- ضع المصاب فى وضع مريح يساعده على التنفس بسهولة .
- لاحظ العلامات الحيوية للمصاب وأعراض الصدمة ، وقم بتقديم الإسعافات الأولية المناسبة حتى وصول المساعدة الطبية .

٣ - إسعاف إصابات الصدر المفتوحة بدون جسم مغروز :

- الإسعاف الأولى لهذه الإصابة يختلف قليلاً عن الإسعاف الأولى للجروح المفتوحة الأخرى والإسعاف الأولى لهذه الإصابة كالتالى :
- قم باستدعاء الإسعاف .
 - ضع المصاب فى وضع مريح يساعده على التنفس بسهولة .
 - إذا كان هناك نزييف خارجى فقم بوضع غيار نظيف أو شاش معقم ، واضغط ضغطاً مباشراً (فى حالة تشبع الغيار بالدم يتم تبديله بغيار آخر نظيف) .
 - إذا كان هناك فتحة فى الصدر مع عدم وجود نزييف خارجى ، فلا تقم بتغطية هذه الفتحة ، حيث إن تغطيتها قد يسبب مضاعفات تهدد حياة المصاب .
 - لاحظ العلامات الحيوية للمصاب وأعراض الصدمة ، وقم بتقديم الإسعافات الأولية المناسبة حتى وصول الإسعاف .

إصابات البطن

تكمُن خطورة جروح البطن فيما قد يصاحبها من إصابة للأعضاء الداخلية كالأمعاء ، والكبد ، والطحال ، وقد يحدث نزيف داخلى .

أعراض وعلامات إصابات البطن :

- ألم موضعى .
- كدمات .
- نزيف خارجى .
- أعراض الصدمة .
- غثيان وقيء (أحياناً مصحوباً بدم) .
- تغير فى لون الجلد .
- بروز الأحشاء من البطن .

الإسعافات الأولية لإصابات البطن :

- قم باستدعاء الإسعاف .
- ضع المصاب على ظهره فى وضع مريح مع ثنى الركبة .
- لا تعط المصاب أى شيء بالفم .
- فى حالة بروز الأحشاء من البطن - من خلال الجروح المفتوحة - لا تحاول إعادتها إلى داخل البطن مرة أخرى ، ولا تقم بالضغط عليها أبداً ، ولكن قم بعمل الآتى :



- انزع الملابس من حول الجرح .

- ضع شاشاً معقماً مبللاً بماء من الصنبور أو يرطب الغيار بمحلول ملح (يتم الحصول عليه من الصيدلية) .

- قم بتغطية الشاش ولفه بغلاف بلاستيك رقيق مطاطى

(المستخدم فى تغطية الأطعمة) أو ورق الألومنيوم إن وجد .



- لاحظ العلامات الحيوية للمصاب ، وأعراض الصدمة ، وقم بتقديم الإسعافات الأولية المناسبة حتى وصول الإسعاف .

العض واللسعات واللدغات



الإسعاف الأولي لعض الحيوانات:

- إذا كان الجرح كبيراً والنزيف غزيراً، فقم بإيقاف النزيف.
- إذا كان الجرح سطحيًا أو وخزيًا والنزيف بسيط، فقم بغسل مكان العضة جيدًا بالماء والصابون، وضع الجزء المصاب تحت تيار قوى من الماء بكميات غزيرة لتقليل احتمالية التلوث.
- قم بوضع غيار نظيف، وقم بلف رباط شاش عليه.
- لا بد أن يذهب المصاب إلى أقرب مركز طبي، فقد يلزم الأمر إعطاء مصل أو علاج لداء الكلب والتيتانوس حسب ما يقرره الطبيب.

الإسعاف الأولي لللسع النحل:

- حاول إخراج ما تركته الحشرة بواسطة الأظافر أو بحافة البطاقة البلاستيكية في اتجاه من أسفل إلى أعلى (لا تضغط على كيس السم).
- اغسل مكان اللسعة بالماء والصابون.
- غط مكان اللسعة بغيار نظيف.
- ضع كمادات باردة على مكان اللسعة لتخفيف الألم والورم.
- قم بملاحظة المصاب لأعراض تفاعلات الحساسية وينقل إلى المستشفى.



ملحوظة هامة

قد تحدث الصدمة خلال ثوان أو دقائق بعد اللسعة للأفراد الذين لديهم استعداد للحساسية الشديدة.



أعراض الحساسية الشديدة :

- صعوبة التنفس.
- آلام بالمعدة ، غثيان ، قيء ، إسهال.
- تورم الوجه ، الرقبة ، اللسان ، الشفتان.
- احمرار ، تورم ، حكة فى الجلد.
- أعراض الصدمة.
- قد يفقد المصاب وعيه.

ملحوظة هامة

الأشخاص الذين يعانون من حساسية شديدة قد يحملون بحوزتهم حقن على شكل أقلام تسمى "قلم الإبينفرين" الذى يبطئ أو يوقف تأثير الحساسية الشديدة ، وفى هذه الحالة على المسعف مساعدة المصاب فى استخدام هذه الحقن .

لدغ الزواحف :

الأعراض والعلامات للدغة الثعابين :

- ألم موضعى مكان اللدغة .
- جرحان وخزيان عميقان ، وقد يتواجد معهما جروح وخزنية سطحية مطابقة للثعابين .
- احمرار وتورم مكان الإصابة .
- قد يتطور الأمر سريعاً لعلامات وأعراض الصدمة .
- قد يفقد المصاب وعيه .
- قد يتوقف النبض والتنفس .

الإسعافات الأولية :

- قم بتهدئة المصاب وطمأنته ، وقم باستدعاء الإسعاف فوراً (لا تضيع الوقت فى محاولة البحث عن الثعبان ولكن كن حذراً وحذراً الآخرين) .
- لا تنتظر أى ظهور لأعراض خطيرة ، ولكن قم بوضع المصاب فى وضع مريح ، وحافظ على الجزء المصاب فى وضع أسفل مستوى القلب .
- قم بغسل مكان الإصابة بالماء والصابون .
- غط مكان الإصابة بغير نظيف ، وقم بلف رباط ضاغط (يسمح بتمرير أصبع أسفله) على كامل الطرف المصاب لتقلل من انتشار السم ولتقليل التورم .
- استمر فى ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب حتى وصول الإسعاف .

تعليمات هامة

- لا تقم بشطف السم أو عمل رباط حابس .
- لا تقم بتشريط مكان الإصابة أو وضع ثلج عليه .

الأعراض والعلامات للدغة العقرب :

- ألم شديد فى مكان الإصابة .
- احمرار ، تورم ، حكة جلدية ، جرح وخزى .
- فى بعض الحالات تنميل مكان الإصابة .
- عرق ، برودة فى الأطراف .
- غثيان ، قيء ، ألم فى البطن .
- رعشة أو ارتفاع فى درجة حرارة الجسم .
- صعوبة التنفس وأعراض الحساسية الشديدة .
- قد تؤدى إلى تشنجات وقد يحدث إغماء .

الإسعافات الأولية للدغة العقرب :

- قم بتهديئة المصاب وطمأنته ، وقم باستدعاء الإسعاف (كن حذراً ، وحذر من حولك) .
- قم بغسل مكان الإصابة بالماء والصابون .
- ضع كمادات باردة غير مباشرة على مكان الإصابة لتقليل الألم والتورم .
- استمر فى ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب حتى وصول الإسعاف .

لسعات قنديل البحر :

يتواجد القنديل فى البحار والمحيطات ، وتختلف درجة الإصابة به من إصابة موضعية إلى إصابة عامة بالجسم ، وذلك تبعاً لنوع القنديل ، ومعظم الأنواع تتسبب فى آلام شديدة وحروق بالجلد وما يشبه تفاعلات الحساسية .



الإسعافات الأولية للسعات قنديل البحر:

- يجب الخروج من المياه فوراً .
- يجب تجنب تدليك أو حك (هرش) الجزء المصاب .
- يتم غسل الجزء المصاب بكميات غزيرة من ماء البحر لإبطال مفعول الخلايا اللاسعة التي تلتصق بالجسم وإزالتها .
- إذا علقت بقايا من القنديل بمكان الإصابة يفضل أن يتم إزالتها (تكشط) بشكل سريع حتى لا تسبب مضاعفات ، وذلك بارتداء القفازات واستخدام حافة بطاقة بلاستيكية أو ما شابه ، ويحظر التعامل معها باليد مباشرة .
- يمكن غسل الجزء المصاب بكميات كبيرة من الخل لمدة ٣٠ ثانية على الأقل لإبطال مفعول الخلايا اللاسعة التي تلتصق بالجسم .
- بعد ذلك ، يجب غمر الجزء المصاب بكميات من الماء الساخن يتحمله المصاب (أقل من ٤٥ درجة مئوية) حتى زوال الألم أو لمدة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة على الأقل .
- في حالة عدم توافر الماء الساخن ، يمكن استخدام كمادات ثلج غير مباشرة على مكان الإصابة .
- استمر في ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب ، وطم بالاستدعاء الإسعاف إذا لزم الأمر .



- لا تضع أي مطهرات تحتوي على (كحول) على مكان الإصابة لأن ذلك سوف يزيد الحالة سوءاً .
- لا تستخدم الماء العادي في الغسل أبداً ، لأن ذلك سوف يزيد من شدة اللسعة .
- إذا كانت الإصابة في العين ، أو في مساحات كبيرة بالجسم ، أو ظهرت أي من أعراض الحساسية (صعوبة في التنفس - غثيان - قيء - دوخة) ، فيجب نقل المصاب فوراً إلى أقرب مستشفى .

التعرض للحرارة الشديدة

التعرض للحرارة الشديدة يسبب ثلاث إصابات مختلفة :

- ١- التقلصات العضلية .
- ٢- الإنهاك الحرارى (الإجهاد) .
- ٣- الصدمة الحرارية (ضربة الشمس) .

التقلصات العضلية :

هى تقلصات مؤلمة تحدث فى العضلات أثناء التمارين الرياضية أو العمل فى جو حار أو فى حالة الاسترخاء بعد ذلك نتيجة فقد الماء والأملاح من الجسم عن طريق العرق الغزير.

الإسعافات الأولية :

- انقل المصاب إلى منطقة باردة .
- إذا كان المصاب واعياً ويستطيع البلع ، فقم بإعطاء المصاب محلول معالجة الجفاف أو مشروباً رياضياً (يحتوى على كربوهيدرات وأملاح) أو أى سوائل أخرى .
- افرد أو مد العضلة برفق .
- يمكن تبريد وتدليك العضلة بلطف أثناء فردها .
- قم بملاحظة المصاب ، وإذا لم تتحسن حالته ؛ فقم باستدعاء الإسعاف .

الإنهاك الحرارى (الإجهاد):

فقد الجسم لكميات من الماء والأملاح عن طريق العرق الغزير بسبب التعرض لدرجة حرارة مرتفعة دون تعويض الجسم بهذه المواد . وفى مراحل متقدمة يمكن حدوث جفاف .

الأعراض والعلامات :

- الجلد رطب ، بارد ، شاحب اللون .
- المصاب قد يعانى من دوخة ، ضعف ، صداع ، غثيان ، قيء ، عطش ، تقلصات بالعضلات

الإسعافات الأولية :

- انقل المصاب إلى منطقة باردة وجيدة التهوية .
- قم بتخفيف ملابس المصاب ويمكن رشه بماء بارد .
- إذا كان المصاب واعياً ويستطيع البلع ، فقم بإعطاء المصاب محلول معالجة الجفاف أو مشروباً رياضياً (يحتوى على كربوهيدرات وأملاح) أو أى سوائل أخرى .
- قم بملاحظة المصاب ، وإذا لم تتحسن حالته ؛ فقم باستدعاء الإسعاف .

الصدمة الحرارية (ضربة الشمس):

هي الإصابة الأخطر والتي تهدد الحياة، وتحدث نتيجة التعرض لدرجات حرارة مرتفعة مما يؤدي إلى فشل تنظيم درجة حرارة الجسم وعدم إفراز العرق لتبريد الجسم.

الأعراض والعلامات :

- انخفاض في درجة الوعي (دوخة - هلوسة) أو فقدان الوعي مباشرة .
- ارتفاع حاد في درجة حرارة الجسم .
- الجلد ساخن وجاف .
- تشنجات وتقلصات بالعضلات .
- قد يكون التنفس سريعاً وضحلاً ، والنبض سريعاً وضعيفاً .

الإسعافات الأولية :

- قم باستدعاء الإسعاف .
- ابعِد المصاب عن الجو الساخن .
- لا بد أن يبرد المصاب بأسرع وقت وبأى وسيلة ممكنة . وأفضل طريقة لذلك أن يتم غمس المصاب في ماء بارد من القدم حتى الذقن (مع تغيير الماء من آن لآخر) .
- يمكن أن يبرد المصاب بتغطيته بفضوط مبللة أو وضع كمادات ماء باردة على الرأس ، الجبهة ، حول الرقبة ، تحت الإبطين ، أعلى فخذى المصاب ، أو دش ماء بارد أو وضع أكياس ثلج غير مباشرة على جسم المصاب .
- استمر في عملية تبريد المصاب حتى تتحسن حالته أو حتى وصول المساعدة الطبية .

ملحوظة هامة

على المسعف أن يتوقع حدوث الإصابات الناتجة عن الحرارة الشديدة في درجات حرارة معتدلة مثل : أن يقوم أحد الأشخاص بأداء عمل شاق وهو يرتدى ملابس ثقيلة أو قد تحدث مع كبار السن أو تحدث في الجو الحار ذي الرطوبة المرتفعة .

التعرض للبرودة الشديدة

إن زيادة التعرض للبرودة الشديدة يؤدي إلى انخفاض في درجة حرارة الجسم الداخلية (أقل من ٣٥ درجة مئوية) وهي حالة خطيرة تهدد الحياة وتنتج من التعرض لدرجات حرارة باردة (في الهواء أو الماء أو ملابس مبتلة) لفترات كبيرة .

وعندما تنخفض درجات الحرارة إلى درجة تجمد الجلد أو الأنسجة تحت الجلد قد يؤدي ذلك إلى حدوث ما يسمى **بقضمة الصقيع** ، وهي تدمير في الأنسجة قد يفقد المصاب بسببها أحد أطرافه .

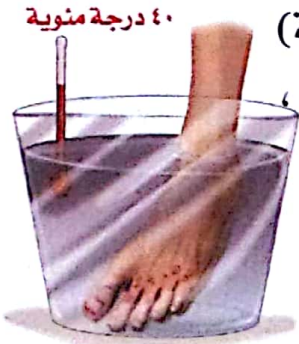
أعراض انخفاض درجة حرارة الجسم :

- برودة في الجلد والأطراف .
- ارتجاف (رعشة) ومع استمرار انخفاض درجات الحرارة يتوقف الجسم عن الارتجاف (وهي علامة خطيرة) .
- تغيير في درجة الوعي .
- عدم القدرة على التركيز والتعرف على الآخرين .
- عدم القدرة على التحرك مع شحوب الوجه ، وزرقة الشفاه والأطراف .
- قد يفقد المصاب وعيه ، وقد تنتهي الحالة بالوفاة .
- أعراض قضمة الصقيع (إن وجدت) :
 - تنميل وبرودة وظهور تجاعيد في الجلد .
 - تغيير في لون الجلد (أبيض أو أصفر أو أزرق أو أحمر) .
 - في الحالات المتقدمة تظهر فقاعات ، ويصبح الجلد أسود اللون .

الإسعافات الأولية :

- انقل المصاب إلى مكان دافئ ، وقم باستدعاء الإسعاف فوراً .
- بدل ملابس المصاب المبتلة بأخرى جافة مع تغطية رأس المصاب .
- إذا كان المصاب مازال يرتجف ، فقم بتدفئة المصاب بتغطيته ببطانية أو بأى ملابس جافة .
- إذا توقف الجسم عن الارتجاف ، فيمكن وضع كمادات دافئة غير مباشرة عليه أو وضع المصاب أمام مدفئة .
- إذا كان المصاب واعياً ، فقم بإعطائه مشروبات ساخنة ، وتجنب المشروبات التي تحتوى على كحول أو كافيين .
- فى حالة وجود إصابة قزمة الصقيع :

- أعط الإسعافات الأولية السابقة لانخفاض درجة الحرارة (إذا تطلب الأمر ذلك) .
- لا تقم بفتح الفقاعات إن وجدت ، وراقب المصاب حتى وصول الإسعاف .
- قم بتدفئة الجزء المصاب بوضعه فى ماء دافئ (٤٠ درجة مئوية) لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة أو حتى يعود لون مكان الإصابة إلى طبيعته ، ويصبح دافئاً .



- لا تقم بتدفئة الجزء المصاب إذا كان هناك احتمالية لإعادة تعرضه لانخفاض درجة الحرارة والتجمد مرة أخرى ، لأن ذلك سوف يدمر الأنسجة .



- قم بوضع شاش معقم على الأجزاء المصابة أو بين الأصابع ثم قم بلف رباط شاش على الجزء المصاب لحين وصول الإسعاف .
- لا تقم بتدليك الجزء المصاب .

- لاحظ وراقب المصاب حتى يأتى الفريق الطبى .
- إذا كان المصاب فاقدًا للوعى ، فقم بفحص التنفس والنبض ، وابدأ فى إنعاش القلب والتنفس إن لزم الأمر مع الاستمرار فى عملية التدفئة .

نقل المصاب في بعض المواقع الخاصة

بشكل عام لا تقم بتحريك المصاب من مكان الإصابة إذا كان المكان آمناً، حيث إن تحريك المصاب قد يزيد من شدة الإصابة والألم، ولا ينقل المصاب إلا في الحالات التالية،

- مكان الإصابة أصبح غير آمن.
 - لتلقى الرعاية الطبية المتخصصة.
 - وجود مكان آخر سيتم الاعتناء بالمصاب فيه بشكل أفضل.
- يتم تقديم الإسعافات الأولية قبل نقل المصاب كلما أمكن ذلك (مثل: تثبيت الإصابات بالجبائر) .
- وعند نقل المصاب يجب التأكد أن هذا النقل لن يسبب لك ضرراً ولن يزيد من الإصابة .

اعتبارات يجب مراعاتها قبل نقل المصاب :

- المخاطر التي قد تحدث في مكان الحادث .
- حجم وطول المصاب .
- المسافة التي يتم نقل المصاب خلالها .
- حجم الإصابة .
- قدرة المسعف واستطاعته لنقل المصاب .
- عدد المسعفين المتوفرين .
- حالة المصاب العامة .
- الأدوات المتاحة لاستخدامها أثناء النقل .

اعتبارات يجب مراعاتها أثناء نقل المصاب :

- اثن ركبتيك مع فرد الظهر حتى لا تسبب ضرراً لنفسك .
- استخدم عضلات الفخذ وليس عضلات الظهر عند رفع المصاب .
- يجب دائماً أن تخطو خطوات قصيرة عند التحرك بالمصاب .
- تحرك للأمام ، وانظر دائماً أينما تسير حتى لا تسقط وتصاب بأذى .

طرق نقل المصاب في بعض المواقع الخاصة :

نقل المصاب بواسطة مسعف واحد :



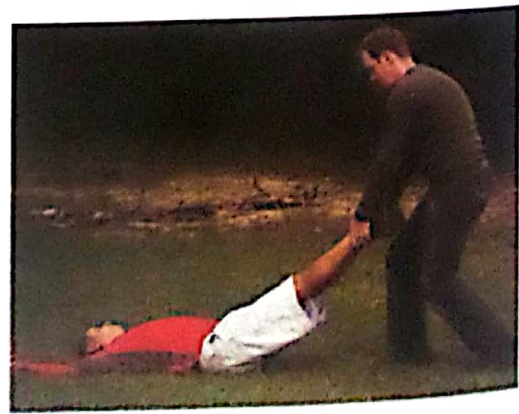
طريقة الحمل على الظهر



طريقة رجل الإطفاء

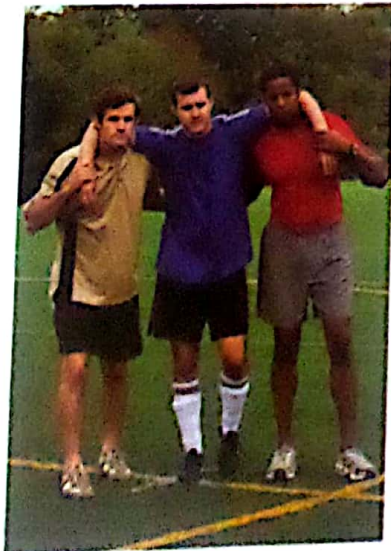
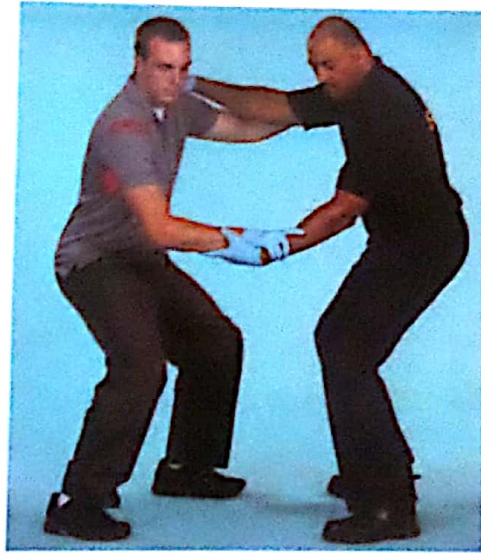
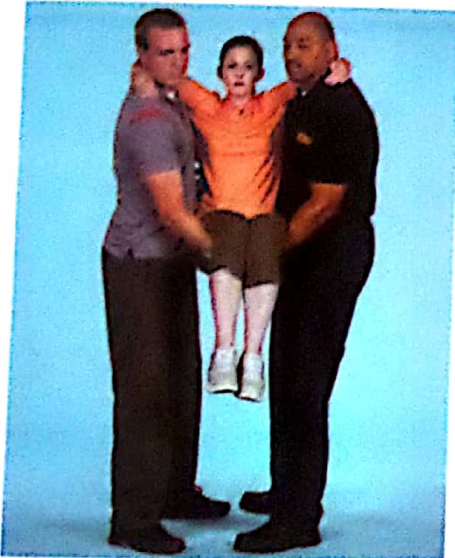
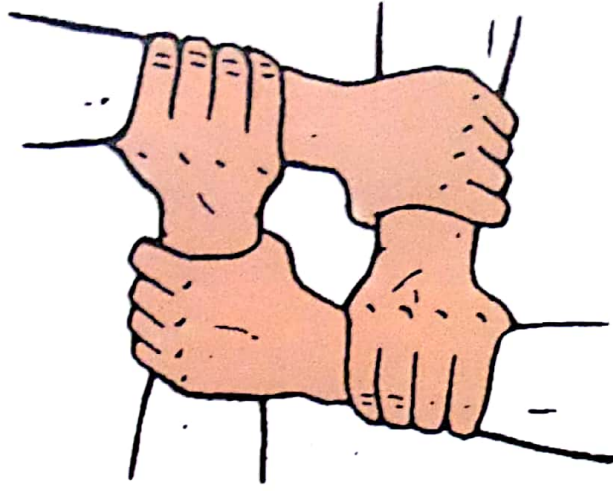


المساعدة على السير



طرق سحب المصاب

نقل المصاب بواسطة عدد ٢ مسعف :



محتويات حقيبة الإسعافات الأولية

- عدد ٤ شاش معقم للغير مقاس ١٠×١٠ سم.
- عدد ٢ رباط ضاغط عرض ١٠ سم.
- عدد ١ كيس قطن طبي متوسط.
- عدد ١ بكرة شريط لاصق (بلاستر) ٢ سم.
- عدد ١ زجاجة مطهر خارجي (بيتادين).
- مقص، كبريت، شمعة، بطارية إضاءة حجم متوسط.
- عدد ٢ رباط مثلث (قطعة قماش دمور تقص على هيئة مثلث قاعدته لا تقل عن ١٣٠ سم).
- ترمومتر حرارة رقمي.
- قربة ماء للاستعمال كمادة سواء باردة أو دافئة.
- عدد ١ علبة قفازات طبية للاستعمال مرة واحدة.
- القناع الواقي لإجراء إنعاش القلب والتنفس.
- عدد ٢ واقي للضم والأنف.
- عدد ٢ شاش فازلين.
- عدد ١ بطانية حرارية (فويل) للطوارئ.
- عدد ١ كيس لجمع المخلفات العضوية.



المراجع

- 1- Student Manual for Basic Life Support for Healthcare Providers, American Heart Association, Print Date 2/16.
 - 2- First Aid / CPR / AED Participant's manual, American Red Cross, 2011/2016.
 - 3- International Federation of Red Cross and Red Crescent (IFRC), International First Aid and Resuscitation Guidelines, 2016.
 - 4- American College of Emergency Physicians, First Aid Manual 5th Edition, September 2014.
- ٥- دليل الإسعافات الأولية، الهلال الأحمر المصري، النسخة العربية، الإصدار الثاني عشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية، سبتمبر ٢٠١٥.

رقم الإيداع ١٢٧٩٨
٢٠٠٨

جميع الحقوق محفوظة

للحلال الأحمر المصري

المبادئ الأساسية للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر

الإنسانية،
تعمل الحركة على التخفيف من الآلام الإنسانية وحماية الحياة البشرية، واحترام كرامة الإنسان وتحسين التفاهم والصداقة والتعاون بين الشعوب.

عدم التمييز،
تعمل الحركة دون تمييز وتعمل جاهدة لم يد العون للجميع بغض النظر عن الجنسية أو العرق أو الدين أو الحالة الإجتماعية.

المبادء،
لا ينبغي على الحركة أن تناصر أى جانب أثناء النزاعات أو تشارك فى أى خلافات ذات طبيعة سياسية أو عرقية أو دينية أو أيديولوجية.

الاستقلالية،
حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر هى حركة مستقلة، وبينما تشكل الجمعيات الوطنية أجهزة مساعدة لحكوماتها فى القيام بالأعمال الإنسانية، فعنه يتوجب عليها أن تحافظ على استقلالها الذاتى كى تكون قادرة على العمل دائماً حسب مبادئ الحركة.

التطوعية،
حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر هى حركة غوث تطوعية لا تقودها اية رغبة فى الربح باى شكل من الأشكال.

الوحدء،
لا توجد إلا جمعية واحدة للصليب الأحمر أو للهلال الأحمر فى البلد الواحد، ويجب على الجمعية أن تمد عملها الإنسانى إلى جميع اراضى البلد.

العالمية،
تتواجد الحركة فى جميع أرجاء العالم، والتى تتمتع فيها الجمعيات بوضع متساو وتتشاطر مسئولياتها وواجباتها بالتساوى فى مساعدة بعضها البعض.

