

مشاكل التنفس

التأكد من التنفس والنبض



وضعة الاسترداد

- ♣ في حالة وقوع حادث لشخص ما، تأكد مما إذا كان يعاني من كسور أم لا، وفي حال تأكدك من وقوع الكسر اطلب المساعدة .
- ♣ في حالة عدم وجود كسور، يوضع المريض في وضعة الاسترداد (هذه وضعة فاقد الوعي، فهو فيها يستطيع أن يتنفس بسهولة، عن طريق: لف الوجه إلى جانب وثني الذراع والرجل بالاتجاه نفسه، أما الذراع الثانية والرجل الثانية فتبقى في وضع مستقيم)، ثم جس النبض والتأكد من التنفس في كل دقيقة .
- ♣ الشخص الواعي يفيق من شعور الإغماء بإضجاعه على



يجب رفع الساق لأعلى

- ♣ ظهره وبرفع ساقيه على شيء ما كصندوق مثلاً .شجعه على الكلام حتى يستبقى وعيه .
- ♣ يجب التأكد من أن المصاب يتنفس، وأن مسلك الهواء خال .
- ♣ يجب التأكد من النبض، وإذا كان النبض متوقفاً، فيجب اللجوء إلى الإسعاف عن طريق التنفس الاصطناعي والتدليك القلبي، واستمر إلى أن يستأنف القلب خفقه ويعود التنفس الطبيعي .
- ♣ الشريان السباتي في العنق يعطى صورة واضحة عن خفقة القلب واستمرارها، ولكن تحسس النبض يكاد يكون متعذراً في رسغ شخص مصاب، أما لون وملمس جلد المصاب، فهما إشارة ثانية عن توقف القلب، حيث يميل لون الجلد إلى الرمادي وتنتابه برودة، أما الشفتان فيبهت لونهما، وإذا توقف القلب فيحتاج إلى تدليك فوري .

إرشادات مصورة :

1. **تأكد من التنفس** :بوضع يدك على صدر المصاب وأمام الفم والأنف .يجب أن تطلب العون الطبي pic.



كيفية التأكد من التنفس

2. **تحقق من وجود النبض** :أقوى نبض تجده في الرقبة بين القصبة الهوائية وزوايا الحنك، أما نبض الرسغ فمن العسير الاهتداء إليه .



التحقق من النبض

إزالة ما في مجرى الهواء

في حالة انسداد مجرى التنفس للشخص المصاب، فيجب إزالة الشيء الذي يعوق التنفس من الفم بإمالة الرأس إلى ناحية وإبقاء الفم مفتوحاً بالإبهام، استعن باليد الأخرى لإزالة ما يمكن أن يوجد بالفم من أسنان صناعية، أو لعبة من لعب الأطفال الصغيرة وما إلى ذلك مما يمكن أن يسد منفذ البلعوم .

إرشادات مصورة:

1. **نظف مجرى الهواء :** مما قد يعرقل مساره، ثم ضع المصاب على ظهره .



كيفية إزالة ما يعرقل مجرى الهواء

2. **أضجع المصاب على ظهره على الأرض :** لإجراء التدليك القلبي وإعادة التنفس إليه من الفم للفم ، أرخ كل ما هو مشدود من ثيابه حول العنق "ربطة العنق أو الزر الأعلى من القميص ."



إضجاع المصاب على ظهره

3. **القلب يوجد تحت عظمة الصدر وإلى يسار صدر المصاب .**
إذا كان الفم مصاباً بضرر نظف الأنف، للتمكن من إجراء التنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم، وإن استحال هذا فأتبع أسلوب سلفستر أو هولغرنيلسن .

أسلوب هولغرنيلسن :

يجب أن ينكفي المصاب على وجهه. اركع بمحاذاة الرأس وانحن واضعاً يديك على عظم الكتفين .



1. **اضغط بقوة ليخرج الهواء من رئتيه .**
2. **هزه إلى الوراء وامسك بمرفقيه، ارفعهما عن الأرض .**

أسلوب هولغرنيلسن 1



أسلوب هولغرنيلسن 2

3. ارفع مرفقي المصاب كي يتسع الصدر فيمتص الهواء .



أسلوب هولغرنيلسن 3

4. اخفض المرفقين، وكرر العملية باستمرار بعد كل خمس ثواني .

أسلوب سلفستر :

هذا الأسلوب يستخدم والمصاب منبطح على ظهره. وهو يعطي التنفس ويعطى التدليك في الوقت نفسه، اضغط بقوة على القلب مرة كل ثاني، مع رفع الذراعين للأعلى، ويمكن أن يقوم شخص واحد بتدليك القلب والتنفس الصناعي في ذات الوقت .

1. اركع قرب رأس المصاب ، أمسك بالمعصمين واضغط القفص الصدري .



أسلوب سلفستر 1

2. ارفع اليدين إلى أعلى، وابسطهما نزولاً إلى جنبيه .



أسلوب سلفستر 2

3. هذا يوسع الصدر ويمتص الهواء إلى الداخل، كرر العملية كل خمس ثواني .



أسلوب سلفستر 3

إذا توقف القلب فإن ثلاث ضغطات قوية على الصدر فوق عظمة الصدر قد يعيد إليه النبض، وإلا فيجب أن يتكرر الضغط ، إلى أن يسترد القلب خفقانه، أو ريثما تصل المساعدة الطبية، اركع عند كتف المصاب اليسرى واضغط الصدر فوق المنطقة المحيطة بالقلب .

تدليك القلب

1-**تدليك القلب**: اركع قرب كتف المصاب اليسرى، ضع يداً فوق يد لتلمس أصابعك أسفل عظمة الصدر اضغط بالتساوي وبقوة كل يدك فوق منطقة القلب .



تدليك القلب

2-اضغط بانتظام على القلب ضغطة مرة في الثانية إلى أن يستعيد خفقته .



يجب الضغط على القلب بانتظام

3- اثن يدك قليلاً وأنت تنحني :بذلك الوضع ينضغط الصدر حوالي بوصتين، أما للصغار فخفف من الضغط .



الانحناء مع ثني اليد

4- لقلب الطفل يكفي أن تضغط بإصبعين بمعدل مئة ضربة في الدقيقة .



يجب الضغط برفق على قلب
الطفل

5- استعد بالتنفس الاصطناعي من الفم للفم، وذلك برفع رقبة المصاب والميل برأسه إلى الوراء وقرص الأنف .



رفع رقبة المصاب للتنفس الصناعي

رد الحياة بالتنفس في الفم

1- استنشق نفساً عميقاً :أحط فم المصاب أو أنفه بفمك، انفخ بانتظام في رئتيه .



أحط فم وأنف المصاب بفمك

2-راقب الصدر وهو يهبط عندما تستنشق نفساً عميقاً آخر، إن لم تنجح المحاولة تأكد من خلو القصبة الهوائية من أي شيء .



استنشق نفساً آخر

3-النوبة القلبية الرئوية :إن توقف القلب فإن التنفس يتوقف أيضاً، في هذه الحالة ادمج التدليك القلبي بالتنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم. حيث تجثو قرب كتف المصاب اليسرى للقيام بالتدليك بمعدل ضغطة كل ثانية. ويجثو شخص آخر قرب كتفه اليمنى ليتنفس في فمه، يجب أن تملأ الصدر بالهواء مرة كل خمس ثواني .



النوبة القلبية الرئوية

4-للصغير أو للطفل : أخط الفم والأنف بفمك، لا تنفخ بقوة .



رد الحياة بالتنفس للصغير

نوبات الربو



التعامل مع نوبات الربو

- ♣ إذا انتابت النوبة شخصاً داخل المنزل، فيجب أن يجلس المصاب على كرسي بيديه مشبكتين على مائدة، لأن هذا الوضع يحرك عضلات الصدر والساعدين ويسهل التنفس .
- ♣ حاول أن تبقي الظهر في شكل مستقيم، وإذا وقع الحادث خارج المنزل يستطيع المصاب أن يستعمل السياج أو الباب أو كتفي صديق على أن يسند رأسه إلى ذراعيه .
- ♣ قد يوجد في جيب المصاب أقراص أو دواء للاستنشاق، يعرف هو طريقة استعمالها، وإن لم تتحسن الأعراض في خلال خمس دقائق اطلب الطبيب أو انقل المريض إلى المستشفى .

مشاكل التنفس

- عالج ضيق التنفس كنوبة من نوبات الربو بالجلوس في وضع مريح، الأم الذي يخفف من النوبة، إذا كانت لها أسباب عصبية عاطفية .
- غير أنه متى كانت النوبة شديدة مستمرة ساعات فاطلب الطبيب أو انقل المريض إلى المستشفى .

النزيف

- يجب أن يتم وقف النزيف بأسرع ما يمكن، وهذا يتحقق بالضغط على الجرح، اضغط بأصبعك مدة عشرين دقيقة بكل قوة، واستمر في الضغط إن لم يتوقف النزيف .
- 1- للجرح الصغير : اضغط بأصبعك لوقف التدفق .



الضغط بأصابع اليد

- 2- للجرح الكبير : استعمل فوطة نظيفة واضغط بقوة كي يتوقف النزيف .



نستخدم فوطة لوقف النزيف

- 3- للدوالي (الأوردة المتوسعة) : والتي قد تنزف بغزارة إن قطعت، ارفع ساق المصاب واضغط موضع النزيف إلى أن تصل المساعدة الطبية .



رفع ساق المصاب بنزيف الدوالي

- إذا استطعت سد الأوعية الدموية المفتحة بهذا الضغط، وتوقف النزيف، يكون التجلط الطبيعي فعالاً في هذه الحالة .
- بعد توقف النزيف، نظف الجرح بعناية، وانقل المصاب إلى المستشفى لينال ما يحتاج إليه من أمصال ضد مرض الكزاز .
- للجرح الصغير يكفي ضغط قوى بالأصابع، أما الجرح الغائر فقد يحتاج إلى قطعة قماش نظيفة توضع على منطقة الجرح لتغطية جميع الأوعية المتقطعة، وتستعمل قطعة القماش الكبيرة للجرح الغائر لكي يتسع نطاق الضغط ، وليس لامتصاص الدم .
- سواء كان الجرح صغيراً أو كبيراً فاضغط عليه بكل قوتك مدة عشرين دقيقة، ثم خفف الضغط كي لا يصيب الدورة الدموية أي تلف، وإذا استمر النزيف فأعد الكرة عشرين دقيقة أخرى .
- النزف المستمر من الفم أو الأذن أو المثانة أو الشرج، يدل على حدوث نزيف داخلي، وبذلك لابد من علاج طبي فورا .

• ضع المصاب في وضعة الاسترداد واطلب سيارة الإسعاف، وإن تعذر ذلك فانقله بوسيلة ثانية إلى المستشفى، والنزف الثانوي في هذه الأعضاء يحتاج أيضاً إشراف الطبيب .

الصدمة المتسببة عن النزيف والحروق:

أي إنسان يتعرض لإصابة خطيرة يعاني من صدمة، وتكون الصدمة شديدة الخطر إذا عانى المصاب من نزيف حاد، وفي جميع هذه الحالات يجدر بك إبقاء المصاب في وضعة الاسترداد إذا كان غائباً عن الوعي، أو مضطجعا على ظهره بقدمين مرفوعتين إن كان في حالة وعي، غطه بدثار، واستدرجه إلى الكلام. أما إذا كان فاقداً الوعي فراقب نبضه وتنفسه .

نزف الأنف:



التعامل مع نزف الأنف

- إذا نزف الأنف اجلس برأسك منحنيًا إلى الأمام على وعاء حتى ينزل الدم فيه، وتنفس من فمك .
- اضغط بقوة على كلا جانبي الأنف من أسفله لمدة لا تقل عن عشر دقائق. فإن لم يتوقف النزيف اضطجع على ظهرك، ويستحسن وضع كيس من الثلج على جسر الأنف .
- قد يشعر كبير السن متى نزف أنفه بأنه سيغشى عليه، وقد يكون أفضل لكبير السن أن يستلقي مسنداً رأسه بالوسائد، وهذا أفضل من القعود برأس منحني على وعاء، ومتى توقف النزف استرح نصف ساعة أخرى وتجنب العطس أو التمخييط طوال يومين .
- إذا تكرر النزف أو إذا استمر أكثر من نصف ساعة فلا غنى عن طبيب يقوم بالعلاج اللازم .

الكسور والكدمات والالتواء

الكسور والتضميد:

- كمبدأ أساسي، لا تحرك المصاب إن كان هناك أدنى شك بحدوث كسر في عظام جسمه. فتحريك المصاب يسبب له عطباً داخلياً جسيماً، فإذا كانت الرقبة مصابة، فقد يقتله تحريكها. أما إذا كان نقل المصاب أمراً ضرورياً فعليك أن تجمد حركة الطرف أو الجزء المكسور تجميداً تاماً قبل ذلك .
- أي ضرر يشمل انكسار عظمة أو مفصلاً منخلعاً يجب معالجته كحالة كسر، والإشارات المعينة تتضمن الألم الذي يتضاعف شراسة من جراء الحركة عندما يتعرض موقع الإصابة للضغط الخفيف والتورم وتغير شكل المفصل أو الطرف .
- كل كسر يجب أن ينظف ويغطى، وإذا حدث نزف يجب دعم المكان بشريحة، مع رفعه إلى أعلى إن كان ذلك متاحاً .



تجميد الساق بالشريحة

- يجب العمل على تقادى الصدمة، والتضميد هو أول بند في الإسعاف الأولى لأنواع كثيرة من الكسور .
- تجميد الطرف بالشريحة: بوضع لوحة رقيقة من خشب أو معدن تحت الطرف (الذراع أو الساق) واربطها بها جيداً، ولكن تجنب المساس بموضع الكسر .



ثلاث أشخاص ينقلون المصاب

- الشريحة يجب أن تكون صلبة وعريضة لمنع أي حركة حتى ربط الموقع المصاب بها. ويجب وضع اللباد على الشريحة كي يخفف من صلابة الشريحة ولا يحدث المزيد من الضرر للطرف المصاب .
- يستطيع اثنان نقل المصاب بأمان ولكن على حملة فقط، وإلا فإن العملية تتطلب ثلاثة على الأقل، أحدهم يسند الكتفين والرأس، والثاني يسند الفخذين، والثالث يسند الرجلين .

إذا صدعت الترقوة:

- من المهم أن تشد الكتفين إلى الوراء، ومن أجل هذا ضع ضمادة تحت كل إبط واربط الاثنيتين وراء الكتفين .

♣ استعن بضمادة تربط الضمادتين بقوة معاً كي يشد المنكبان إلى الوراء، وبذلك تمنع الترقوة المكسورة من الطرفين من إنزال الضرر بالرئتين، اسند الذراع بحمالة مدلاة .

إذا كسر ضلع:

اسند الذراع على الجانب المصاب بحمالة وخذه إلى المستشفى .

الصدر المحطم:

♣ إصابة خطيرة إن رافقتها بقبقة أو جرح مفتوح على السطح .

♣ غطى الجرح بضمادة نظيفة محكمة الشد منعاً للهواء من دخول الصدر .

♣ ضع المصاب في وضعة الاسترداد على أن يكون الجانب المصاب من الصدر على الأرض تمكيناً للرئة السليمة من التنفس بحرية، أطلب سيارة الإسعاف وانقل المصاب على حمالة .

كسور تؤثر على الجمجمة أو الوجه أو الفك:

تحتاج كلها إلى علاج مختص. تأكد من أن ممر الهواء ليس مسدوداً بسبب الضرر الواقع، اطلب سيارة الإسعاف أو خذ المصاب إلى المستشفى بكل سرعة .

كسر في العمود الفقري:

♣ إشارته ألم حاد في العمود كله وضعف وفقدان الشعور، أو شلل يصيب أحد الأطراف أو أي جزء آخر من الجسم .

♣ يجب أن لا يتحرك المصاب أو ينقل مخافة أن تتلف الأعصاب أو الحبل الشوكي .

♣ اطلب سيارة الإسعاف إن أمكن واستعن بثلاثة أشخاص على الأقل والحمالة في هذه الحالة لازمة. قطعة كبيرة من الخشب المنبسط كباب مثلاً يفي بالغاية .

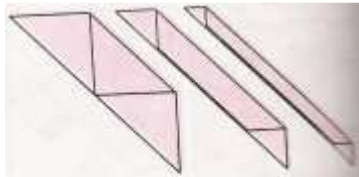
♣ اربط قدمي المصاب معاً من فخذيه وركبتيه و كاحليه، ارفع المصاب إلى الحمالة بحذر حتى لا يتحرك شيء فيه ، من المفترض أن يمسك شخص بالرأس وآخر بالساقين، واثنان يدعمان الصدر والحوض، اربطه بالحمالة حتى تصل إلى المستشفى .

التضمير:

♣ يعتمد على التضميد في الأساس في معالجة الكسور. الضمادة الساندة يمكن صنعها من حزام أو رباط أو قماش. معظم هذه الضمادات من النوع القابل لللف وهي تشتري جاهزة، أو تصنع من قطعة قماش مثلثة الشكل .

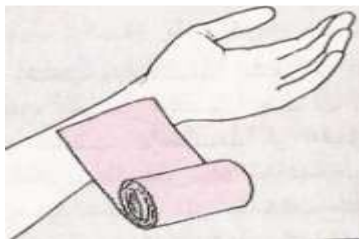
إرشادات مصورة:

♣ **الضمادة المثلثة الأطراف :** يمكن تحويلها إلى قطعة طويلة بلف الزاوية من أطول جزء فيها ثم لفها بحجم نصفها ثم إلى نصف آخر .



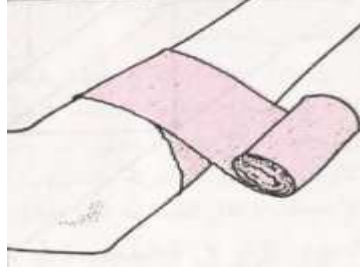
كيفية لف الضمادة

♣ ضع الضمادة من داخل العضو وثبتها بدورتين .



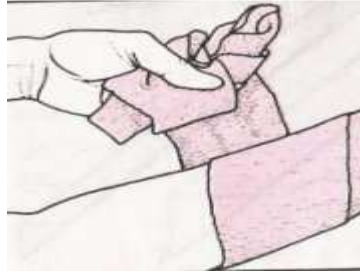
لف ضمادة الذراع 1

لف الضمادة ولتكن اللفافة ظاهرة من الخارج .



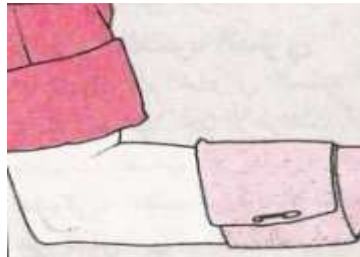
لف ضمادة الذراع 2

ارفع الضمادة بجمع القطعة المرخية في يدك .



لف ضمادة الذراع 3

أنه الضمادة على ظاهر الطرف على أن تختمها خارج الجسم .



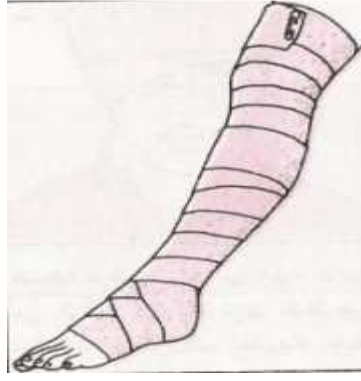
لف ضمادة الذراع 4

ضمادات القدم والكاحل: تركز تحت القدم وتنتهي على شكل 8 حول الكاحل. بهذا تغطي القدم والكاحل وتسدان جيداً. لتضميد الكاحل انته من الخارج كما هو مبين. ولتضميد القدم استمر حتى قاعدة أصابع القدم وانته فوق مشط القدم .



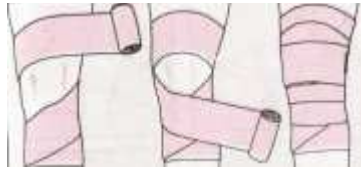
لف ضمادة القدم

تضميد الساق: يبدأ من الكاحل ويستمر حتى أعلى الساق إلى الركبة. أستعمل ضمادة ثانية إن كانت الأولى قصيرة .



لف ضمادة الساق

- ♣ **الدوالي :** يجب أن تضمد بطريقة لولبية دعماً للساق .
- ♣ **ضمادة الركبة :** تثبت ضمادة الركبة تحت الركبة وترتبط على شكل الرقم 8 وتمر وراء المفصل عابرة الرضفة (العظم المتحرك في رأس الركبة) ومنتهية في الخارج .



لف ضمادة الركبة

- ♣ الإصابة في الرأس تحتاج إلى التضميد إذا وجد جرح ينبغي إبقاؤه نظيفاً أو إذا وضعت إضمادة على العين أو الأذن، يجب دائماً استعمال الإضمادة مع ضمادة الرأس .
- ♣ **ضمادة الرأس :** يلف بها الجزء الأكبر من الرأس كل لفة تنزل قليلاً عن سابقتها، وإذا كان المطلوب إبقاء الإضمادة مكانها فإن لفات أخرى تضمن ثبات الإضمادة وتشد بإحكام على الفودين (جانب الرأس).



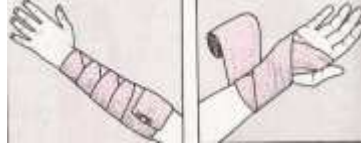
لف ضمادة الرأس

- ♣ **ضمادة الرسغ :** تلف حول الرسغ ثم تمرر على الراحة أمام الإبهام ووراء ظهر اليد. ويستمر هذا إلى أن يسند الرسغ بإحكام .



لف ضمادة الرسغ

- ♣ يجب أن تشد الضمادة بقوة لمنع الرسغ من الحركة. على أن لا يؤثر ذلك في الدورة الدموية للأصابع .



شد ضمادة الرسغ

- ♣ **ضمادة الذراع :** تبدأ من الرسغ وتنحني في شكل الرقم 8 إلى ما تحت المرفق .
- ♣ **ضمادة اليد :** تبدأ بالرسغ ثم تمر على ظهر اليد عبر الكف وعودة إلى الرسغ، وكل لفة تالية تغطي جزءاً من الأصابع وتنتهي على الرسغ .



لف ضمادة اليد

- ♣ **يضمد المرفق كالركبة :** وتتركز الضمادة حول الساعد ثم تلتف حول المرفق بالشكل 8 أمام المفصل ، وانتهاء بأعلى الساعد .



لف ضمادة المرفق

- ♣ **الحمالة اليدوية :** تصنع بضمادة مثلثة: الطرف الأطول يمرر على الكتف السليم تحت الذراع المصابة، ويربط على الكتف المصابة. وترفع الذراع المصابة وتدبس الحمالة .



الحمالة اليدوية

- ♣ تستعمل الحمالة لدعم الذراع إذا لحق بالرسغ أو الساعد ضرر أو إذا احتاجت الذراع إلى دعم نتيجة كسر في ضلع أو في الترقوة .

الانخلاع:

- ♣ **علاج الانخلاع** كأنه كسر، ضع العضو المتأثر في عصابة أو على وسادة .
- ♣ اطلب سيارة الإسعاف أو خذ المصاب إلى المستشفى، والمصاب بانخلاع يتعرض دائماً لصدمة .

الرضوض والكدمات:

- ♣ **السبب** هو نزيف في الأنسجة، ينتج عنه ورم وتغير في لون الجلد، وعادة ينجم هذا عن ضرر من صدمة في الجسم، لهذا تأكد من سلامة العظام، وإذا رافق الورم ألم شديد، انقل المريض إلى المستشفى لتجرى له الفحوص اللازمة .



التواء الكاحل

❖ إذا لم يكن هناك كسر فارفع العضو المصاب إلى أعلى إن أمكن، أو علقه في حمالة، وضع عليه كمادة باردة تقلصاً للورم. والورم القليل السطحي سببه أحياناً عضات ولدغات الحشرات أو حقنة يكون قد تعاطاها .

اللي أو الالتواء:

- ❖ أي ضرر يلحق بأربطة وأنسجة المفصل يكون غالباً في الكاحل أو الرسغ .
- ❖ أفضل علاج مبدئي هو وضع إمامة ثلج تخفيفاً للورم ثم ضمده، ضع المفصل في وضع مريح، أما إن ساورك الشك فعالج اللي كأنه كسر .

الحروق

1. تسببها النار أو الماء الحار أو المواد الكيميائية، فإذا كانت الملابس مشتعلة فأطفئها بالماء البارد، ثم لف المصاب ببساط أو بطانية أو معطف، ولكن لا تستخدم أي شيء مصنوع من مواد قابلة للاشتعال، كالنايلون وسواه، كذلك لا تحاول انتزاع الملابس المحترقة، فإنها بالنار أصبحت معقمة .
2. الماء البارد يوقف الاحتراق بالماء الحار ويخفف من آثار المواد الكيميائية الأكالة، على أن تخلع عن المصاب الثياب الملوثة بتلك المواد وتغسل الجلد، استمر في وضع الماء البارد على الموقع المتضرر مدة لا تقل عن عشر دقائق، ولكن لا تترك الجلد، فهذا يزيد من الضرر وكذلك من الألم .
3. غطي الجلد بضمادة معقمة جافة، ولا تستعمل الغسل أو المراهم .
4. الحروق العميقة والحروق الناتجة عن الكهرباء أو التي تزيد رقعتها عن نصف بوصة مربعة يجب أن يراها الطبيب، فقد يكون الخطر الواقع أخطر مما يبدو .
5. للحروق الكبيرة فأطلب سيارة الإسعاف حالاً لأنها تنذر بأخطار جسيمة .
6. يصاب المرء بصدمة، وعليه يجب أن يضجع في وضعة الاسترداد ريثما تصل المساعدة الطبية .

حرق الشمس:

1. للحرق الخفيف الذي يحمر الجلد على أثره ولكن بلا بثور أو حبوب ابق المكان المتأثر مغطى .
2. ضع قبعة واستعمل مراهم أو زيوت حروق الشمس منعاً لإصابة الجلد بالجفاف .
3. أما الحروق الشديدة التي تعقبها آلام وبثور فعالجها كالحروق ولا تعرض الجلد للشمس قبل أن يتم شفاؤه .

الإغماء وفقران الوعي

- ❖ يحدث هذا نتيجة إصابة في الرأس، فإذا فقد الإنسان وعيه تأكد أولاً من عدم وجود كسر في العنق أو الرأس، وفي حالة إذا كان هناك ما يشير إلى وجود كسور وبشكل خاص في الرقبة أو الرأس، فلا تحرك المصاب، فتحريكه يضاعف من خطورة الإصابة .
- ❖ اتصل بطبيب أو بسيارة إسعاف بأقصى سرعة ممكنة، وإذا كان الغائب عن الوعي يعاني من صعوبة في التنفس، فضعه في وضعة الاسترداد، وافحص نبضه وتنفسه في كل دقيقة، و وضعة الاسترداد هي أيضاً أفضل وضع للذي يتنفس بشكل طبيعي وبدون صعوبة .
- ❖ أما إذا انتفى وجود الكسر فتأكد من خفة القلب وبأن الشخص يتنفس تنفساً طبيعياً .
- ❖ وإذا كان الشخص يتنفس والقلب يخفق حاول أن تعرف سبب الغيبوبة إن تسنى لك ذلك وعالجه على ضوء هذه المعلومات .

وفيما يلي توضيح يساعدك بشكل أفضل :

إذا استعاد الشخص وعيه طبيعياً:

1. أسأله عن الأسباب المحتملة لهذه الغيبوبة .
2. دعه يحرك أطرافه للتأكد من سلامته من الكسر أو الشلل .

إذا كان ناعساً ويستطيع أن يجيب:

1. حاول إبقاءه مستيقظاً .

2. تأكد مما إذا كان تحت تأثير العقار أو الكحول أو التسمم أو الإصابة في الرأس .
3. ابحث عن أوراق تبين حالته الصحية، فقد يكون مصاباً بالسكر أو الصرع .

إذا لم يستعد الشخص وعيه:

1. ضعه في وضعة الاسترداد وغطه ببطانية .
2. اطلب سيارة الإسعاف أو الطبيب .
3. راقب النبض والتنفس ريثما تصل المساعدة .

الصدمة والاختناق الصدمة:

أعراض الصدمة تتراوح بين صفرة تلو الجلد، وقلق، واضطراب، وتسارع النبض، وتنفس سريع. وهذه الأعراض سببها رد فعل الجسم لحادث ما، أو لنوبة قلبية، أو لنزف، أو لحرق، أو لتعرض طويل للبرد، أو قد يكون سببها الفزع. ورد الفعل يحدث بسبب تضاول كمية الدم الوارد للجلد والأطراف، وتحوله إلى الأعضاء الحيوية (الدماغ، والقلب، والرئتان).

- ♣ المصاب بالصدمة يجب أن يضطجع لأن الدم وهو في هذا الوضع يتدفق إلى الدماغ. ويجب أن يوضع عليه دثار أو أكثر ليسترد ما فقدته جسمه من حرارة. ولكن لا تعطه أي شراب حار حتى لا تتسع الأوردة السطحية بما تأخذه من دم الأعضاء الحيوية .
- ♣ قد يغيب الشخص عن الوعي من وقت لوقت، لهذا يجدر بك أن تستمر في محادثته، ومراقبة نبضه بالجس وتنفسه بالوسائل المعروفة. أبقه مضطجعا بهدوء وسكون، واتصل بطبيب أو بسيارة إسعاف. لا تفارقه قبل أن يتخلص نهائياً من الصدمة، لأن كل مصاب بصدمة يجب أن يوضع تحت المراقبة الواعية لمدة ساعة على الأقل .

الاختناق:

عملية هيمليش:

متى أصيب شخص ما باختناق فعلى المسعف أن يزيل ما يعترض مجرى الهواء من أشياء بكل سرعة، فإذا كان المختنق بالغاً أمسكه من الخلف بيديك الاثنتين مشتبكتين، ثم أرفعه إلى أعلى بعنف لكي تنضغط الرئتان فيخرج ما فيهما من هواء. هذه هي عملية هيمليش والمراد منها إزاحة وطرده الشيء الذي منع خروج الهواء ودخوله. وقد تضطر إلى إسعافه أيضاً بالتنفس الاصطناعي .

إرشادات مصورة:



- ♣ **عملية هيمليش:** اشبك يداً بيد وارفع المصاب إلى أعلى بقوة .
- ♣ **للصغير :** ضعه على ركبتيك برأس منخفض وأضرب بين عظم الكتفين .

عملية هيمليش 1

الأضرار المختلفة التي تصيب أعضاء الجسم

أضرار الظهر:

- ليضطجع المصاب على شيء مسطح صلب، كالبلاط مثلاً، فإن كان الضرر ناجماً عن سقوطه فلا تحركه، أبقيه دافئاً وغطه ببطانية أو معطف .
- اطلب سيارة الإسعاف إن أمكنك هذا. ولا يجوز نقله إلا إذا انعدمت كل وسيلة أخرى لمساعدته ولكن بعد تجميد حركة الظهر بلوح طويل يمتد من فوق الرأس إلى ما يلي العمود الفقري .

أضرار الأذن:

- إذا دخل الأذن شيء أو حشرة لا تحاول إخراجها أو إخراجها لأن محاولة كهذه قد تزيد من الضرر خذ الشخص إلى المستشفى حالاً .

أضرار العين:

- العين السوداء سببها نزيف حول تجويف العين، وقد يكون سببها ضرر مباشر، أو ضرر أصاب جزءاً آخر من الرأس .
- لمعالجتها: غطي العين بقطعة مبتلة بالماء البارد لفترة لا تقل عن عشر دقائق بعد الإصابة .
- إذا تسربت مادة كيميائية إلى العين لا بد من غسلها دون أي إبطاء، امسك بالرأس من الجانب المقابل للعين المصابة، أي أن تكون العين المصابة أسفل .
- اغسل العين بماء جاري، ثم غطها بقماش نظيف، وخذ الشخص إلى المستشفى .
- الجسم الغريب في العين يجب إزالته بأسرع ما يمكن دون أن تضيف إلى الضرر ضرراً، اقلب الجفن إلى أعلى بشد الرموش، وأخرج الجسم الغريب بالماء أو ارفعه بزاوية قطعة من قماش نظيف كالمنديل، وإذا استمر الألم فخذ المصاب إلى المستشفى .

أضرار الفم:

- الإصابة التي تحدث وربما قد تسد الحلق وتؤدي إلى الاختناق .
- اللدغات والحروق الكيميائية قد تسبب الورم أيضاً، ولمعالجة هذه الإصابة يجب أن يضطجع المصاب في وضعة الاسترداد ويغسل الفم باستمرار بالماء البارد، وامتصاص مكعب ثلجي يفيد المصاب كذلك .
- خذه إلى المستشفى بأسرع ما يمكن، أما لجروح الفم فاضغط بقوة على جانبي اللسان أو الذقن .

أضرار القدم:

- هذه أضرار لها صلة وثيقة بالكسور، ففي مثل هذه الحالات وما لم ينزف دم اترك الحذاء في مكانه ليكون بمثابة سائدة .
- إذا كان هناك نزف ولكن بدون كسر أخلع الحذاء والجورب برفق وعالج النزف .

ضرر شص السمك:

- لأن شص السمك (السنارة) متصل بسلك فلا يمكن سحبه من الجلد الذي انغرس فيه بل يجب أن يدار حول نفسه حتى يخرج الطرف المتصل بسلك ثم يقطع .
- إذا كان الشص بلا سلك يمكن إخراجها بسهولة، استشر الطبيب فقد يعطى المصاب المصل الواقي من الكزاز .

الولادة الطارئة

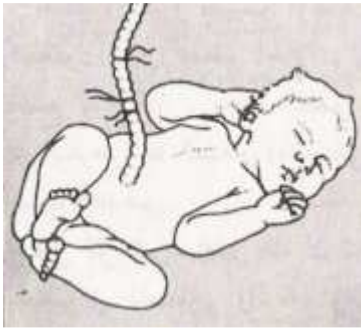
1. لا تفرع، فالولادة عملية طبيعية .
2. اطلب الطبيب أو القابلة .
3. عقم المعدات واغسل يديك جيداً .
4. لا تستعجل الأم دعها تأخذ وقتها .
5. لا تقطع الحبل السري، وإذا تأخر مجيء الطبيب يمكن عقده .

بعد بدء التقلصات في المرحلة الأولى من المخاض بأكثر من نصف ساعة، اطلب الطبيب أو القابلة، أو انقل الأم إلى المستشفى حالاً. فإذا تعذر أخذها إلى المستشفى، وإذا تأخر وصول المساعدة المتخصصة، فانقلها إلى الفراش أو ضعها على الأرض بعد أن تضع عليها شيئاً. وإذا لم تجد شيئاً مناسباً دع المرأة تفرغ مثانتها في وعاء ما غير المرحاض. ثم عليها أن تخلع جميع ثيابها ابتداءً من الخصر وتضطجع بكل استرخاء على جنبها أو على ظهرها.

شجعها على الاسترخاء بين الانقباضات، وسجل طول الانقباضات وتكررها. ويفتح عنق الرحم وقد يظهر ماء النخ.

ولتساعدها فإنك تحتاج إلى:

1. بطانية لللف الطفل .
 2. عدد من الفوط .
 3. أوراق صحية أو قماش نظيف تستعمله للتنظيف .
 4. مقص وخيوط طولها 30 سم لربط حبل السرة .
 5. وعاء من ماء مغلي لتطهير المقص والخيط .
 6. ماء نظيف وصابون لغسل يديك .
 7. سائل مطهر .
- النظافة أهم ما يجب أن تراعيه لسلامة الطفل والأم. وإلا فإن الجراثيم التي تنتقل من يديك أو من المعدات وغيرها من الأشياء المستعملة قد تقتل الأم والطفل .
- اغلي المقص والحبل عشر دقائق، واتركهما في الماء إلى أن تحتاج إليهما. واغسل يديك بماء الصنوبر لعشر دقائق أيضاً .
- قد تحتاج الأم إلى الدفع نازلاً قبل الولادة. ولكن الراحة بين الانقباضات ضرورية في هذه المرحلة .
- يجب أن تضطجع الأم على ظهرها وتبعد ما بين رجليها بعد أن يشتد الطلق والانقباضات، وبذلك يمكن رؤية أول إشارة للولادة .
- متى برز رأس الطفل، اغمس يديك في سائل مطهر وأحط بهما الرأس برفق، لا تسحب الرأس أو تشده.
- متى برز الرأس قل للأم أن تكف عن الدفع، دعها تلهث. هذا يمنع الرأس من البروز بسرعة كبيرة. وقد تتوقف الانقباضات بضع دقائق، وقد يدور الرأس، فلا تفعل شيئاً بل اسند الرأس بيديك .
- متى برز المنكب انمسك بالطفل من تحت إبطيه وارفعه وضعه على بطن الأم، لاحظ أن الوليد ينزلق، ولهذا أمسك به بقوة .
- تمت الولادة وضعه على بطن الأم برأس منخفض كي يسيل المخاط من الفم والأنف. ويلهث الطفل ويبكي في هذه المرحلة وهذا أمر طبيعي، وهو مقدمة للتنفس الرتيب، لف الطفل ببطانية أو منشفة، ودع أمه تحتضنه .
- انتظر السخد، وهو يبرز كنسيح أحمر لحمي، يخرج عادة بعد مرور 20 دقيقة من الولادة .



• اربط الحبل السري بخيط على مسافة 15 سم من السرة، لا تقطع الحبل إلا إذا قطعت الأمل في مجي الطبيب، وإذا اضطرت إلى قطعه اربط خيطين آخرين حوله، كل واحد على جانب من الخيط الأول. وبمقص معقم اقطع بين القطعتين الأشد بعداً عن بعضهما .

مضاعفات:

1. إذا ولد الطفل بالحبل حول عنقه، اركه برفق وضعه فوق رأس الطفل .
2. إذا كست الأغشية وجه الطفل، يجب أن تمزق ليتمكن من التنفس، وإذا لم يتنفس بعد الولادة، أعطه نفساً اصطناعياً بوضع فمك على فمه .
3. إذا برزت مؤخرة الطفل أو قدمه أولاً بدلاً من الرأس فلا تتدخل، بل اسمح للولادة أن تأخذ مجراها مسنداً للطفل كما هو مطلوب .
4. إذا استمرت الانقباضات بعد ولادة الطفل والسخد، فقد يبرز طفل ثانٍ، فإنه يحتمل وجود التوأمين متى بقي بطن الأم منتفخاً بعد وضع الوليد الأول .
5. النزف بعد الولادة قد يكون ناجماً عن بقاء السخد أو جزء منه في الرحم، ارفع قائمة السرير وذلك بطن الأم تحت السرة. أما إذا غزر النزف ولم ينقطع في غضون دقائق معدودة، اطلب المساعدة الطبية على الفور .

الإجهاض:

- إشارات الإجهاض تشمل وجع الظهر وتقلصات بطنية ونزفاً مهلبياً أثناء الحمل. فإذا ظهرت هذه الأعراض يقتضى استدعاء الطبيب بسرعة .

- ينبغي للمرأة أن تضطجع على فراش مغطى بملاءة من البلاستيك ومنشفة، وأفضل وضعة استلقاء هي على الظهر مع إبقاء ركبتيها متباعدتين عن بعضهما البعض ورفعها قليلاً. ويساعد أيضاً وضع المناشف بين رجليها .
- من الأفضل أن يرى الطبيب الدم الذي خرج من المهبل، فقد لا يرى الجنين وما يتبعه إذا بدء حجم الدم في التحول إلى حجم الجلطة الكبيرة، وفحص الجنين قد يبين السبب الذي أفضى إلى الإجهاض .
- متى توقف النزف استبدل المناشف بمنديل صحي ولكن لا تستعمل سداة قطنية .

تأثيرات عوامل الجو

قزمة الصقيع:

- قزمة الصقيع ضرر يسببه البرد القارس معطلاً الدورة الدموية، وهي في العادة تؤثر في الأطراف كأصابع القدم، وأصابع اليد والأنف .
- لا تفرك الجزء المتأثر، ولا تدفئه بوضعه في ماء حار. دفي اليد المصابة بالقزمة وذلك بوضعها تحت الإبط، أو أدخل في كيس النوم. أرخ الثياب المشدودة، واشرب شرباً ساخناً، ثم اقصد الطبيب أو المستشفى بكل سرعة .

نكح الحر من القيظ:

- الأعراض تشمل إرهاقاً متناهياً ودواراً وإغماء وتعرقاً وعقلاً. والسبب فقدان كمية كبيرة من الملح والماء في العرق المتفصد، وقد يكون هذا بعد العمل المضني في حالة جوية رطبة حارة .
- أعط المصاب السوائل بكميات منتظمة و معتدلة، كأساً كل مدة. أضف إلى ثمن الجالون ملعقة صغيرة من الملح .
- راجع الطبيب إن اقتضى الأمر المزيد من العلاج .

ضربة الحر أو الشمس:

- الأعراض: انهيار وحرارة مرتفعة وجلد ساخن جاف واضطراب شديد مرفق بغيوبة .
- عالجه معالجتك لمنهار من القيظ، وانقل المصاب إلى المستشفى بأسرع ما يمكن .

هبوط الحرارة:

- حالة تهبط فيها حرارة الجسم هبوطاً خطيراً، وهي تحدث على الأكثر مع الأطفال والشيوخ في الجو الشديد البرودة .
- لف المصاب ببطانية أو أكثر أو ضع فوقه معاطف وأعطه شرباً حاراً حلو ليشربه، لا تعطه الكحول أو تستعمل قربه الماء الساخن أو البطانية الكهربائية فهذا ينجم عنه تدفق الدم إلى الأطراف الباردة فتسبب البرد للجسم مما يعرض المريض للموت، استشر الطبيب بسرعة .

حوادث وحالات خاصة

الشقيقة (الصداع النصفي):

- إذا برزت أعراض الصداع النصفي، تناول ثلاثة أقراص من الأسبرين الافرسنت مع الماء. وهذا النوع من الأسبرين أسرع دواء في مفعوله، لأن غيره حتى الأسبرين القابل للذوبان قد يجرى امتصاصه ببطء ولا يكون له مفعول يذكر، اضطجع على ظهرك حالاً .

وجع الأضراس:

- إذا كان وجع الأضراس لا يحتل ومستمراً يجب مراجعة طبيب الأسنان أو طبيب الصحة .
- الضرس النابض دون انقطاع سببه التهاب والمطلوب هنا علاج طبي .
- التخفيف من الألم ممكن بالعقاقير القاتلة للألم كالأسبرين مع كمادات على جانب الوجه أو قطرات من زيت كيش القرنفل أو الكحول توضع على الضرس المتألم .

القيء:

- ساعد المصاب على الركوع أو الانحناء بطريقة مريحة له بجانب وعاء أو كيس من البلاستيك. - بعد النوبة يجب شطف الفم وغسله بالماء البارد، أما إذا استمرت و طال أكثر من ساعتين فاطلب الطبيب .
- خذ حذر من حدوث الجفاف وبنوع خاص متى كان المصاب طفلاً .
- إذا وجد دم في القيء أو إذا كان القيء أسود أو مبرغلاً فإن هذا يدل على وجود نزف في المعدة، وعليك أن تأخذ المريض إلى المستشفى دون إبطاء .

آلام البطن:

- يخف الألم أو يزول متى استراح المتألم وتناول أقراص عسر الهضم .
- أما للألم الشديد فاجلس أو اضطجع بوضع مريح، والألم في القسم الأسفل من البطن يكون أكثر خطورة في العادة من الألم في منطقة المعدة .
- وإذا استمر الألم شديداً ساعة أو أكثر استشر الطبيب أو اذهب إلى المستشفى دون تردد .

رد فعل الحساسية (الألرجيا):

- الحساسية الخفيفة تظهر عادة كرد فعل موضعي في الجلد إثر لمس نوع من النبات أو المواد الكيميائية .
- لعلاجها مبدئياً، ضع قطعة من القماش المغموس بالماء على الموضع، ولكن لا تحك المكان أو تفركه، وإذا زاد الانتفاخ اتصل بالطبيب .
- كذلك الطفح الخفيف على الوجه أو الجسم قد يكون سببه رد فعل عكسي لنوع من الطعام أو الدواء .
- الحساسية الشديدة (الألرجيا) المعروفة بالتحسس (Anaphylaxis) يكون سببها في العادة العقاقير، ويمكن أن تسببها كذلك عضة أو لدغة حشرة، وفي هذه الحالات يغطي الجلد كله طفح مزعج، وقد يعاني المصاب أيضاً من ضيق في التنفس، والانهيار والصدمة، وهنا ضعه في وضعة الاسترداد، واطلب الطبيب، أو خذه على الفور إلى المستشفى .
- اسأل المصاب إن كان يستعين بدواء للطوارئ، كأدوية الاستنشاق للربو، أو الأقراص المقاومة للهستامين، استخدم هذه الأدوية طبقاً للإرشادات المبينة بها، ابق معه إلى أن تصل المساعدة. راقب النبض والتنفس، فقد يحتاج إلى تدليك للقلب أو إلى التنفس الاصطناعي .

جرح من رصاصة:

- جرح الرصاصة يتميز بالمدخل الصغير والمخرج المتسع. عالجه كما تعالج الجرح الذي ينزف بغزارة .
- يحدث للمصاب به صدمة، وقد تكون الأضرار الداخلية شديدة وخطرة، ضعه على الأرض في وضعة الاسترداد واطلب سيارة الإسعاف .

جرح سببه طعنة:

- لا تخرج المديّة إن كانت منغرسه، عالج النزف. ولازم المصاب الذي يكون متعرضاً لصدمة. اطلب سيارة الإسعاف ورجال الأمن فوراً .

التشنج والارتعاص:

- لا تزعج الشخص المصاب بتشنج، فلا تحاول تجميد حركته، فقط أبعد عنه كل شئ صلب كالكراسي والمواد الزجاجية كي لا يصطدم بها فتتفاقم حالته. ومتى كانت النوبة خفيفة، أو متى كان المصاب طفلاً، فلا مانع من التخفيف عنه بالتهدئة اللينة اللطيفة .
- متى توقف التشنج ضعه في وضعة الاسترداد ثم اطلب الطبيب أو سيارة الإسعاف، ولازمه إلى أن تنتهي النوبة ويستعيد هو وعيه، ثم اتركه ليتاح أو لينام .

العقال:

- هو تقلص عضلي لا إرادي قد يصيب المعدة أو الأطراف ، وبنوع خاص الأرجل والأقدام .ويزول التقلص بالتدفئة والتدليك، وربما يمد العضلات المتقلصة .
- لكي تمد عضلات الفخذ، أو سمانة الساق، أو القدم ، مد القدم بحيث تكون أصابع القدم مرتفعة وكعبها مضغوط إلى أسفل .
- لعقال اليد فيجب أن تشد الأصابع بقوة وباستمرار واستقامة وفي الوسع، تجنب المزيد من إصابات العقال بأخذ الكميات الوفيرة من السوائل والملح، ولكن استشر الطبيب إن لم تتخلص منه .

الفتق (التمزق):

- حاول إرجاع البروز النسيجي الفتقي إلى موضعه الأصلي ثم استشر الطبيب .
- إذا رافق الفتق ورم وألم في البطن أو قيء، فإنه يحتاج إلى علاج طبي عاجل لأن الفتق قد يحدث انسداداً معويّاً .

نوبة القلب:

- تأكد من نبض المصاب، فإن توقف النبض فأسعفه بالتدليك القلبي، والتنفس الاصطناعي من الفم للفم .

♣ إن لم تمنع النوبة القلبية من حركة المصاب يجب معالجتها كأنها الذبحة الصدرية، والأعراض تكون آلاماً في وسط الصدر، وهي تحدث بفعل التوتر والإجهاد. ويمتد الألم إلى الذراع اليسرى، وربما إلى العنق والبطن .



النوبة القلبية

إرشادات مصورة :

إذا كان القلب محتفظاً بخففته فيجب وضع المريض في جلسة مريحة، والأفضل أن يجلس على الأرض بظهره مدعماً بوسادة قرب الجدار، هذا يسهل التنفس كثيراً. لازم المصاب إلى أن تزول النوبة تماماً وجس النبض باستمرار .

فقدان الماء (الجفاف):

♣ هذا يدل عليه العطش والنعاس وجفاف الجلد وارتخاؤه. ويصاب به المرء على الأرجح في الجو الحار أو بعد الإصابة بالإسهال والقيء والحرارة .
♣ الخطر الشديد متى أصاب الأطفال والصغار .
♣ عالج المصاب مبدئياً بالسوائل، ولكن بكميات قليل، مثلاً بقدر في كل مرة، أضف إلى ثمن الجالون من السوائل ملعقة صغيرة من السكر، وملعقة صغيرة من الملح .
♣ السوائل الكثيرة أو السوائل التي يكثر فيها الملح قد تسبب القيء. وإذا رافق الجفاف أي عارض آخر استشر الطبيب .

نوبات السكر:

♣ أسبابها :اختلال التوازن في مستويات السكر في الدم، فالسكر الكثير جداً في دم المصاب أو القليل جداً قد يسفر عن فقدان الوعي .
♣ السكر الكثير في الدم المؤدي إلى غيبوبة: كثرة السكر تكون أعراضه الظمأ والبلبلة والحرارة المرتفعة والقيء والتنفس العميق ثم الغيبوبة البطيئة .
♣ السكر القليل في الدم المؤدي إلى غيبوبة: قلة السكر تكون أعراضه البلبلة والشحوب والتعرق ثم الغيبوبة السريعة .
♣ إذا كان المريض واعياً أعطه شيئاً من السكر لأن القليل من السكر لا يؤدي الإنسان المصاب بفائض من السكر في دمه، فضلاً عن أنه يمنع حدوث غيبوبة قلة السكر، وفي كلتا الحالتين، يجب أن تطلب الطبيب أو تأخذ المريض إلى المستشفى .
♣ إذا كان المريض في غيبوبة ضعه في وضعية الاسترداد وأطلب سيارة الإسعاف، ابحث عن ورقة طبية في جيبه، أو في أي شيء كان يحمله، ابق معه إلى أن تصل المساعدة .

الغرق:

♣ اقذف بحزام النجاة أو أي شيء قابل للطفو إلى الشخص المشرف على الغرق، فمن قلة الحكمة أن تنب إلى الماء في محاولة لإنقاذه إلا إن كنت سباحاً قوياً ماهراً. وإن وثبت لإنقاذه فخذ معك الشيء الطافي لتساعده به .
♣ لإنعاش الشخص الغارق، أسعفه بالتنفس الاصطناعي من الفم للفم، استمر في محاولتك إلى أن يستعيد تنفسه، أرسل أحداً ليأتي بالنجدة .

الصدمة الكهربائية:

♣ لا تلمس المصاب، اقطع التيار عن الأداة التي سببت الصدمة أو انزع شمعة الاشتعال .
♣ استعن بقضيب خشبي أو بكرسي لإبعاد مصدر التيار الكهربائي عن المصاب .
♣ أنعش المصاب بالتدليك القلبي والتنفس الاصطناعي، ومتى كان المصاب يتنفس طبيعياً عالجه لتلاقي الصدمة .
♣ اذهب بالمصاب إلى المستشفى للمعالجة من الحروق الكهربائية التي قد لا تظهر على سطح الجلد، ولكنها قد تكون شديدة وخطيرة أسفله .

المصدر : موقع كنانة اون لاين