

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 2



4^ο ΓΕΛ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ 2013-2014



<< ΤΟ ΦΙΛΙ ΣΟΥ ΜΟΥ ΕΣΩΣΕ ΤΗΝ ΖΩΗ >>

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 4^{ου} ΓΕΛ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ PROJECT 2

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ:

ΓΙΑΧΓΙΑ ΡΟΜΙΝΑ

ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΛΑΠΠΑΣ ΘΩΜΑΣ

ΛΑΣΚΑΡΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ

ΛΙΤΣΑΚΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΛΟΥΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΜΠΟΥΣΙ ΑΝΤΖΕΛΟ

ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

ΠΑΡΛΙΑΡΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ

ΠΑΣΤΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ

ΣΥΡΟΚΩΣΤΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΤΣΙΓΚΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΤΣΟΥΚΑΛΑΔΕΛΛΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΦΩΤΕΙΝΟΣ ΜΙΧΑΗΛ

ΧΑΤΖΙΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΧΙΩΤΕΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΧΤΕΝΕΛΛΗΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ

ΨΩΜΑΔΕΛΛΗΣ ΡΑΦΑΗΛ



ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:

ΚΟΥΣΟΥΝΙΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Σχεδόν κάθε άνθρωπος στη διάρκεια της ζωής του χρειάζεται να δώσει ή να λάβει τις πρώτες βοήθειες. Παράλληλα, είναι γνωστό ότι η έγκαιρη παροχή των πρώτων βοηθειών μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στη μετέπειτα πορεία του ασθενή. Γνωρίζοντας, λοιπόν, αυτά αποφασίσαμε ως ομάδα του 2^{ου} Project του 4^{ου} ΓΕΛ Μυτιλήνης να μοιράσουμε ένα ερωτηματολόγιο στους συμμαθητές μας με το οποίο θα ελέγχουμε τις γνώσεις των συνομηλίκων μας πάνω σε συνηθισμένα ατυχήματα της καθημερινής ζωής που μπορούν να συμβούν στον καθένα από μας. Το αποτέλεσμα ήταν μάλλον δυσάρεστο, αφού μόλις οι μισοί από τους ερωτηθέντες κατόρθωσαν να απαντήσουν σωστά. Γι' αυτό λοιπόν και καθώς κανένας φορέας της εκπαίδευσης ή της υγείας δεν έχει μεριμνήσει για τη διδασκαλία των πρώτων βοηθειών στους μαθητές, επιλέξαμε να ασχοληθούμε σχετικά με αυτό το θέμα στα πλαίσια του μαθήματος του Project.

Για την υλοποίηση αυτής της εργασίας χωριστήκαμε σε ομάδες των 4 ατόμων. Η κάθε ομάδα ανέλαβε τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με έναν ξεχωριστό τομέα των πρώτων βοηθειών. Πηγές αποτέλεσαν το διαδίκτυο και σχετικά βιβλία ή άρθρα εφημερίδων. Μετά τη συλλογή των απαραίτητων πληροφοριών εργαστήκαμε ομαδικά για τη σύνθεση της εργασίας σε δύο ηλεκτρονικές μορφές παρουσίασης: σε περιβάλλον Office PowerPoint και Office Word.

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ



Αν κάποιος λιποθυμήσει μπροστά σου:

- Σήκωσε τα πόδια του πάνω από το επίπεδο της καρδιάς.

- Κράτησέ τον ξαπλωμένο για τουλάχιστον 10 – 15 λεπτά.
- Χαλάρωσε τα ρούχα του γύρω από το λαιμό και την κοιλιά.
- Έλεγχξε την αναπνοή και τον σφυγμό του.
- Αν για τη λιποθυμία ευθύνεται η ζέστη φρόντισε να τον μεταφέρεις σε δροσερό μέρος και να τον δροσίσεις με βρεγμένα πανιά.

SOS TIP:

Μη δίνεις νερό ή άλλα υγρά σε κάποιο ενώ είναι λιπόθυμος. Περίμενε να συνέλθει και δώσε του ένα χυμό.

Επικοινωνήσε με γιατρό αν το άτομο που λιποθύμησε:

- Δεν συνέρχεται γρήγορα
- Έχει διαβήτη
- Αισθάνεται πόνο, πίεση ή δυσφορία στο θώρακα
- Έχει δυνατό ή ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό
- Έχει απώλεια ομιλίας, οπτικές διαταραχές ή αδυναμία να κινήσει τα άκρα
- Έχει συσπάσεις, τραυματισμό της γλώσσας ή απώλεια ελέγχου της κύστης.
- Είναι έγκυος
- Είναι άνω των 50 ετών

ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ



- Καλέστε βοήθεια.
- Βγάλτε τον από το αυτοκίνητο.

- Αν ο τραυματίας αιμορραγεί, χρησιμοποιείτε αποστειρωμένες γάζες ή καθαρά πανιά.
- Μιλάτε του συνεχώς, ενθαρρύνετε τον ψυχολογικά και ενημερώστε τον ότι έρχεται ειδικευμένη βοήθεια.
- Τον συμβουλεύετε να μείνει ακίνητος έως ότου έρθει η βοήθεια.
- Αν ο τραυματίας δεν έχει τις αισθήσεις του, αλλά αναπνέει φυσιολογικά, διατηρήσετε ανοιχτό τον αεραγωγό του.

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΜΕ ΜΗΧΑΝΕΣ



- Καλούμε το ΕΚΑΒ(166).
- Καλούμε την αστυνομία(100).
- Καλούμε την πυροσβεστική(199).
- Ελέγχουμε αν είναι ασφαλής η προσέγγιση στον τόπο του ατυχήματος.
- Σβήνουμε την μηχανή.
- Μένουμε μακριά από χυμένα καύσιμα.
- Δεν αφαιρούμε ΠΟΤΕ το κράνος από το θύμα.
- Δεν μετακινούμε τον τραυματία ΜΟΝΟ σε περίπτωση πυρκαγιάς όπου τον μεταφέρουμε σε ασφαλές σημείο, βάζοντας τα χέρια μας κάτω από τις μασχάλες του θύματος και τον απομακρύνουμε αργά από τον τόπο του ατυχήματος.

Σημείωση: φροντίζουμε να σταματήσουμε την κυκλοφορία των οχημάτων στον τόπο του ατυχήματος μέχρι να καταφθάσουν το ασθενοφόρο και το περιπολικό όχημα.

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

Οι αιμορραγίες διακρίνονται σε εξωτερικές και σε εσωτερικές.

Στην περίπτωση της εξωτερικής αιμορραγίας, το αίμα χάνεται μέσω κάποιας σχισμής του δέρματος (πληγή, τραυματισμός ή εγχείρηση), ή από κάποια σωματική κοιλότητα όπως το στόμα ή τον κόλπο.

Στην περίπτωση της εσωτερικής αιμορραγίας, το αίμα χάνεται μέσω των αιμοφόρων αγγείων αλλά μένει εντός του σώματος, έχοντας συνήθως σαν αποτέλεσμα πρήξιμο και πόνους



Πίεση για 10' περίπου συνήθως σταματά μια αιμορραγία



Πρώτες Βοήθειες εξωτερικών αιμορραγιών

- Φορέστε γάντια και πιέστε το σημείο που αιμορραγεί για 5'-10', με τα δάχτυλα ή την παλάμη σας (άμεση πίεση)
- Εφαρμόστε γάζες ή καθαρό ύφασμα πάνω στο τραύμα και δέστε με επίδεσμο. Εάν ο επίδεσμος ματώσει τοποθετείστε επιπλέον γάζες και συνεχίστε να δένετε με τον επίδεσμο χωρίς να αφαιρέσετε τις πρώτες γάζες.
- Καλέστε ασθενοφόρο και φροντίστε για άμεση μεταφορά αν έχει χαθεί πολύ αίμα

Πρώτες Βοήθειες Εσωτερικών Αιμορραγιών

- Τοποθετείστε το θύμα σε θέση ασφαλείας
- Χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα
- Διατηρείστε το θύμα ζεστό
- Τονώστε το ηθικό του
- Μην δίνετε τίποτα από το στόμα
- Ελέγχετε τα ζωτικά του σημεία κάθε 10'
- Φροντίστε για την γρήγορη μεταφορά του στο Νοσοκομείο
-

Κράμπες: Αιτία και αντιμετώπιση

Οι κράμπες είναι ακούσιες, ξαφνικές, μικρές μυϊκές συσπάσεις που προκαλούν πόνο. Εμφανίζονται κυρίως στα πόδια (ιδιαίτερα στη γάμπα) και πιο σπάνια στα χέρια, στον αυχένα, καθώς επίσης στην περιοχή του θώρακα και της κοιλιάς. Συχνά οι κράμπες συμβαίνουν τη νύχτα σε κάποια γάμπα του ποδιού και μπορεί να κρατήσουν από λίγα δευτερόλεπτα έως λίγα λεπτά (πιο σπάνια μπορούν να διαρκέσουν έως μία ώρα ή περισσότερο).

Οι μυϊκές κράμπες (muscle cramps) μπορούν να συμβούν στον καθένα και σε κάθε ηλικία αλλά είναι πιο συχνές στους μεσήλικες και στους ηλικιωμένους, τους αθλητές και τους υπέρβαρους.

Στις γυναίκες μπορούν να εμφανιστούν κράμπες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ο πόνος στο πόδι ή στο πίσω μέρος του μηρού ή της κνήμης οφείλεται συχνά στα χαμηλά επίπεδα ασβεστίου στο αίμα σας, λόγω της απορρόφησής του από το έμβρυο.

Φροντίστε να αυξήσετε τις δόσεις του ασβεστίου στη διατροφή σας, με γάλα, γιαούρτι ή τυρί (επίσης τα λαχανικά περιέχουν ασβέστιο). Θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας, ο οποίος πιθανότατα θα ενισχύσει το ασβέστιο στον οργανισμό σας με χάπια και θα σας συστήσει να παίρνετε μαγνήσιο, που είναι ευεργετικό για τις μυϊκές κράμπες.



Η αντιμετώπιση

Υπάρχουν κάποιοι τρόποι άμεσης αντιμετώπισης της κράμπας. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα γνωρίζουν εκ πείρας ότι αν τεντώσουν τον μυ που προσβλήθηκε από κράμπα (συνήθως στο πόδι), θα τον χαλαρώσουν και θα αποβάλλουν και τον πόνο. Αυτό συμβαίνει διότι ενεργοποιούνται περιοχές και μυϊκές ίνες που ρυθμίζουν την χαλάρωση.

Αν σας πιάσει κράμπα, προσπαθήστε να τεντώσετε το πόδι σας στρέφοντας τα δάχτυλα προς τα πάνω και κάνοντας συγχρόνως απαλό μασάζ στην περιοχή.

Εάν πάθετε τη λεγόμενη «θερμική κρίμπα» -κυρίως στη γάμπα- λόγω καύσωνα το καλοκαίρι, καθίστε σε ένα σκιερό μέρος, πιείτε νερό και κάνετε τις κινήσεις που πρέπει για να χαλαρώσει ο μυς.

Αν κολυμπάτε στα βαθιά και σας πιάσει κρίμπα στο πόδι, γυρίστε ανάσκελα και προσπαθήστε με τα δάχτυλα του χαλαρού σας ποδιού να τεντώσετε το πόδι που έχει πάθει κρίμπα, πιέζονται στην περιοχή των δαχτύλων.

Η πρόληψη

Μπορείτε να προλάβετε τις νυχτερινές κρίμπες αν κατά τη διάρκεια της μέρας ή πριν πέσετε για ύπνο κάνετε λίγη γυμναστική, για παράδειγμα, κάποιες **διατάσεις** ή στατικό ποδήλατο για λίγα λεπτά ή να τεντώσετε τη γάμπα σας πιάνοντας τα δάχτυλα του ποδιού σας, τραβώντας τα προς τα πάνω και κρατώντας όσο μπορείτε το πόδι σας σε ευθεία.

Πίνετε αρκετό νερό, ώστε ο οργανισμός σας να έχει επάρκεια σε ηλεκτρολύτες και μεταλλικά στοιχεία.

Μην εκτίθεστε πολλές ώρες στη ζέστη και στον ήλιο ή στο πολύ κρύο.

Για να προλάβετε τις κρίμπες κατά τη διάρκεια της γυμναστικής, κάνετε στην αρχή προθέρμανση και στο τέλος ασκήσεις χαλάρωσης. Ειδικά, αν δεν είστε αρκετά γυμνασμένοι, οι πιθανότητες να εμφανίσετε κρίμπες είναι πολύ περισσότερες σε σχέση με κάποιον που είναι προπονημένος.

Κρίμπες και διατροφή

Η διατροφή σας παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Εμπλουτίστε τη διατροφή σας σε **ασβέστιο** και **μαγνήσιο**. Και τα δύο έχουν την ιδιότητα να ρυθμίζουν τη δραστηριότητα των μυών. Το ασβέστιο βοηθά στη συστολή και το μαγνήσιο στη διαστολή των μυών. Βάλτε τη διατροφή σας μ τρόφιμα πλούσια σε μαγνήσιο και ασβέστιο, όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι ξηροί καρποί, η σόγια, τα δημητριακά ολικής αλέσεως (μαγνήσιο), γαλακτοκομικά προϊόντα, μπρόκολο, σουσάμι και τα μικρά ψάρια που τρώγονται με τα κόκαλα (για το ασβέστιο).

Ένα άλλο συστατικό του οποίου η έλλειψη φαίνεται να συμβάλλει στην εμφάνιση τους είναι το **κάλιο**. Γι' αυτό προτιμήστε τα φρέσκα λαχανικά, όπως το λάχανο, τον αρακά, τις πιπεριές αλλά και τα φρέσκα φρούτα, όπως τις **μπανάνες** (η μπανάνα έχει το περισσότερο κάλιο ανάμεσα στα φρούτα), τα μήλα, τα πορτοκάλια και τα βερίκοκα που περιέχουν σημαντικές ποσότητες καλίου.

Φροντίστε να προσλαμβάνετε άφθονα υγρά, καθώς η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού και η ισορροπία των **ηλεκτρολυτών** φαίνεται να αποτρέπει τις κρίμπες.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=AxfcurztGug

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=1ZeMEaBLU00

Αν οι κράμπες επιμένουν

Αν οι κράμπες επιμένουν (π.χ. κράμπα στο πόδι κατά τη διάρκεια της νύχτας), επισκεφτείτε τον γιατρό σας καθώς ενδέχεται να αποτελούν και **συμπτώματα κάποιας ασθένειας**. Μπορεί να οφείλονται σε προβλήματα σχετικά με τον θυρεοειδή αδένα ή σε άλλα ενδοκρινικά προβλήματα, σε αθηροσκλήρωση (αρτηριοσκλήρυνση), σακχαρώδη διαβήτη, αναιμία, καθώς και σε παθήσεις του **νευρικού και μυϊκού συστήματος**, όπως η νόσος του Πάρκινσον.

Καλό θα ήταν να αποφύγετε την πρόσληψη οποιουδήποτε σκευάσματος προτού το συζητήσετε με το γιατρό σας.

ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

Το κάταγμα είναι η λύση στη συνέχεια του οστού, ανεξάρτητα αν αυτή είναι μικρή ή μεγάλη. Το κάταγμα και το σπάσιμο είναι ακριβώς το ίδιο πράγμα.



ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΤΥΠΟΙ ΚΑΤΑΓΜΑΤΩΝ:

1. **Απλό κάταγμα**, όταν δεν υπάρχει λύση στο δέρμα που βρίσκεται πάνω από το οστό.
2. **Σύνθετο κάταγμα**, όταν υπάρχει ρήξη ή ανοιχτό τραύμα στο δέρμα που έρχεται σε επαφή με το σπασμένο οστό.
3. **Συντριπτικό κάταγμα**, όταν το οστό είναι σπασμένο σε δύο ή περισσότερα μέρη. Τα συντριπτικά κατάγματα μπορεί να είναι απλά ή σύνθετα ανάλογα με το αν υπάρχει λύση ή όχι στο δέρμα το οποίο βρίσκεται πάνω από το κάταγμα.

Τα συμπτώματα ενός σπασμένου οστού είναι πόνος διόγκωση και αφύσικη κίνηση στην περιοχή του κατάγματος.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Αν το κάταγμα είναι σε:

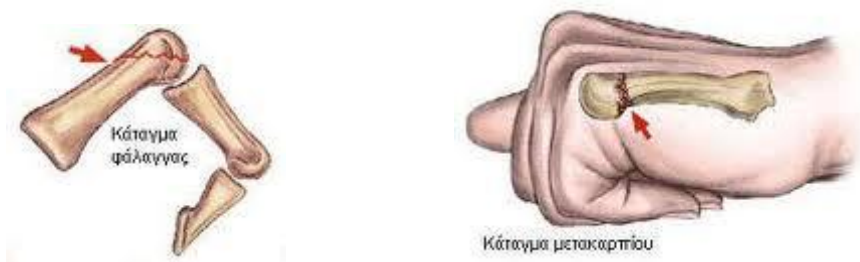
Κλείδωση. Κάντε νάρθηκα για να στηρίζετε το βάρος του μπράτσου με το χέρι περίπου 10 εκατοστά από τον αγκώνα, Μετά, ακινητοποιήστε το μπράτσο δένοντας επίδεσμο πάνω από τον νάρθηκα και γύρω στο σώμα.



Λυγισμένο + Ίσιο αγκώνα. Ακινητοποιήστε το χέρι στη θέση που το βρήκατε με νάρθηκα. Χρησιμοποιήστε σανίδες, περιοδικά κλπ. Για να το κρατήσετε άκαμπτο και ύφασμα για επένδυση του νάρθηκα.



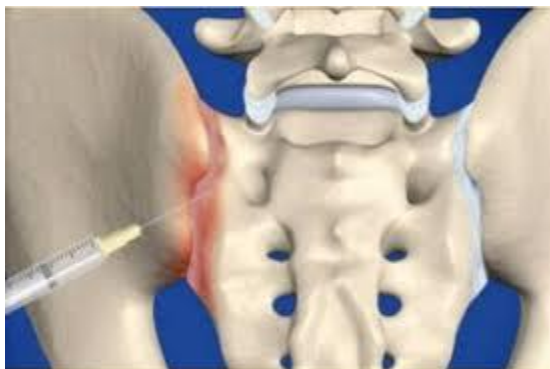
Δάχτυλο. Μην προσπαθείτε να ισιώσετε το δάχτυλο, Ακινητοποιήστε το στη θέση του με νάρθηκα από γλωσσοπίεστρο ή κάτι παρόμοιο. Δέστε το νάρθηκα στο δάχτυλο με ύφασμα ή ταινία.



Μπράτσο + Καρπό + Χέρι. Ακινητοποιήστε με νάρθηκα με επένδυση. Χρησιμοποιήστε σανίδες, περιοδικά κλπ. Μην δένετε πολύ σφιχτά. Φτιάξτε επίδεσμο για να στηρίξετε το βάρος του μπράτσου. Φροντίστε τα δάχτυλα να βρίσκονται πάνω από το επίπεδο του αγκώνα. Για ένα σπασμένο μπράτσο ακινητοποιήστε τον ώμο και τον αγκώνα δένοντας τον ώμο και τον αγκώνα δένοντας το μπράτσο στον ώμο.



Λεκάνη + Γοφό. Ελέγξτε αν υπάρχει κάταγμα ψηλαφίζοντας απαλά το κόκαλο στη λεκάνη και το γοφό. Προσέξτε που πονάει ο άρρωστος όταν τον αγγίζετε. Για να ακινητοποιήσετε τον άρρωστο τοποθετήστε ένα παχύ στρώμα ανάμεσα στους μηρούς και μετά δέστε τον σε μια σανίδα, πόρτα κλπ. Με επιδέσμους, ζώνες ή κάτι παρόμοιο.



Γόνατο. Ακινητοποιήστε το στη θέση που το βρήκατε με νάρθηκα με επένδυση. Χρησιμοποιήστε σανίδες, περιοδικά κλπ. Για ακινησία και ύφασμα για επένδυση. Για ίσιο γόνατο επεκτείνετε τον νάρθηκα από τον γλουτό μέχρι τη φτέρνα.



Πόδι + Αστράγαλο. Αν κάποιο κόκαλο προεξέχει ελέγξτε την αιμορραγία και σκεπαστέ με μεγάλο καθαρό επίδεσμο ή πανί- Μην καθαρίζετε το τραύμα. Ακινητοποιήστε με νάρθηκα με επένδυση. Αν δεν μπορείτε να αυτοσχεδιάσετε νάρθηκα, τοποθετήστε **στρώμα** ανάμεσα στα πόδια και δέστε τα μαζί.



Πόδι + Δάχτυλο Ποδιού. Προσπαθήστε να κόψετε το παπούτσι ή να το βγάλετε. Ακινητοποιήστε με νάρθηκα με επένδυση από κουβέρτα, μαξιλάρι κλπ. Δέστε γερά αλλά όχι πολύ σφιχτά.



Ωμοπλάτη + Κλείδα. Τοποθετήστε ένα τριγωνικό επίδεσμο ή λωρίδα από πουκάμισο στο στήθος του τραυματία, με τη γωνία κάτω από τον αγκώνα της τραυματισμένης πλευράς, την άλλη κάτω από τον γερό ώμο και την τρίτη κάτω κοντά στα γόνατα. Βάλτε τον πήχη της τραυματισμένης πλευράς επάνω στο στήθος λυγισμένο σε ορθή γωνία, με την παλάμη 10 εκ. περίπου ψηλότερα από

τον αγκώνα. Δέστε μαζί τις δύο άνω γωνίες. Ο κόμπος θα πρέπει να είναι στο πλάι για να αποφύγετε την οδυνηρή πίεση στο λαιμό. Λιπώστε την τρίτη γωνία γύρω από τον αγκώνα.



Βραχίονα. Βάλτε ένα μαξιλαράκι πάχους 3 εκ. περίπου στη μασχάλη του τραυματία. Έπειτα ακουμπήστε τον βραχίονα του στο πλάι του στήθους, με τον πήχη του χεριού σε ορθή γωνία εγκάρσια στο στήθος. Τοποθετήστε ένα πηχάκι κατά μήκος της εξωτερικής πλευράς του βραχίονα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περιοδικό, εφημερίδα ή σανιδάκι τυλιγμένο σε μικρή πετσέτα. Δέστε αυτό το στήριγμα πάνω και κάτω από το υποτιθέμενο σπάσιμο. Υποστηρίξτε τον πήχη του χεριού με στενό κρεμαστάρι (πχ. γραβάτα) περασμένο στο λαιμό και τον καρπό του χεριού. Ο κόμπος δεν πρέπει να πιέζει τον λαιμό τον καρπό του χεριού- Χρησιμοποιήστε πλατύ επίδεσμο, πετσέτα κλπ. Για να δέσετε τον βραχίονα στο στήθος. Αυτός ο επίδεσμος περνά πάνω από το πηχάκι και το κρεμαστάρι και κάτω από το άλλο χέρι. Ελέγχετε κατά διαστήματα το σφυγμό για να δείτε μήπως έχουν μουδιάσει τα δάχτυλα. Χαλαρώστε τους επιδέσμους αν χρειάζεται. Ο τραυματίας πιθανόν να αισθάνεται πιο άνετα καθιστός κατά την μεταφορά του στον γιατρό.



Κνήμη. Ισιώστε με απαλές κινήσεις το γόνατο του τραυματισμένου ποδιού αν είναι λυγισμένο. Αν έχετε στη διάθεση σας δύο σανίδες, ίσια κλαδιά ή άλλα αντικείμενα κατάλληλα για νάρθηκες, χρησιμοποιήστε τα. Και οι δυο

σανίδες πρέπει να είναι τόσο μακριές ώστε να πιάνουν πιο πάνω από το γόνατο έως πιο κάτω από τη φτέρνα. Τυλίξτε με πανί και τους δύο νάρθηκες και τοποθετήστε τους κατά μήκος της εσωτερικής και εξωτερικής πλευράς του τραυματισμένου ποδιού. Δέστε τους νάρθηκες στο πόδι σε 3 - 4 σημεία. Μην κάνετε δέσιμο πάνω στο τραύμα. Οι κόμποι δεν θα πρέπει να πιέζουν το πόδι. Ελέγχετε κατά διαστήματα τον σφυγμό στον αστράγαλο και τα δάχτυλα του ποδιού μήπως έχουν μονδιάσει. Χαλαρώστε τα δεσίματα αν χρειαστεί.



ΠΝΙΓΜΟΣ

Στη χώρα μας ο πνιγμός αποτελεί τη δεύτερη σημαντικότερη αιτία θανάτου, μετά τα τροχαία. 350 περίπου άτομα στην Ελλάδα ετησίως χάνουν τη ζωή τους από πνιγμό.

Πολλοί νομίζουν πως πρόκειται για άτομα που δεν ξέρουν κολυμπούν. Όμως, όσοι δεν γνωρίζουν κολύμπι, δεν θα ανοιχτούν στα βαθιά και συνεπώς δεν θα κινδυνεύουν τόσο. Αντίθετα, οι δεινοί κολυμβητές είναι εκείνοι που κινδυνεύουν περισσότερο.

Ποια απλά συμβάντα στη στεριά μπορεί να είναι μοιραία στη θάλασσα

Μία απλή ζάλη ή κράμπα στη στεριά, απλά μας κάνει να δυσανασχετούμε. Αν όμως μας συμβεί αυτό μέσα στη θάλασσα, μπορεί να είναι αιτία πνιγμού. Τα λιποθυμικά επεισόδια την ώρα που κολυμπάμε είναι διπλά επικίνδυνα.

Κατά κανόνα, κανείς δεν πρέπει να κολυμπά πριν περάσουν 2 ώρες από το τελευταίο του γεύμα. Αυτό συνιστούν οι γιατροί επειδή, μεταξύ άλλων, έτσι ελαχιστοποιείται η πιθανότητα εμετού κατά το κολύμπι. Αν υπάρξει εμετός, μπορεί να γίνει εισρόφιση του από τους πνεύμονες και στη συνέχεια να προκληθεί ασφυξία.

Οι καρδιοπαθείς και γενικά τα ευαίσθητα άτομα πρέπει να προσέχουν γιατί το κρύο νερό μπορεί να προκαλέσει ταχυπαλμία, αρρυθμία ή συγκοπή.

Όσοι παίρνουν φάρμακα (πχ. για την πίεση, για το διαβήτη, για την καρδιά) θα πρέπει να είναι προσεκτικοί, καθώς ενδεχόμενες παρενέργειες των φαρμάκων μπορεί

να εμφανιστούν στη διάρκεια της κολύμβησης. Επίσης, στα **αίτια** του πνιγμού περιλαμβάνονται:

- 1) Χρήση αλκοόλ και ηρεμιστικών.
- 2) Κόπωση.
- 3) Αιφνίδια οξεία κατάσταση (π.χ. έμφραγμα μυοκαρδίου, επιληψία κλπ).
- 4) Τραυματισμός της κεφαλής ή του νωτιαίου μυελού σε κατάδυση.
- 5) Δαγκώματα από υδρόβιους οργανισμούς, νόσος των δυτών κλπ.

Σε περιπτώσεις πνιγμού να θυμάστε ότι και η δική σας ασφάλεια βρίσκεται σε κίνδυνο. Σε βαθιά νερά κάποιος που πνίγεται, μπορεί να παρασύρει αυτόν που θέλει να τον βοηθήσει.

Μην υπερεκτιμάτε την αντοχή σας

Εάν έχετε κάποιον άλλο μαζί σας, στείλτε τον να καλέσει βοήθεια.

-Πώς θα βγάλετε κάποιον από τη θάλασσα

Μη θεωρήσετε ότι το να γνωρίζετε κολύμπι είναι αρκετό. Επιλέξτε να πέσετε στη θάλασσα μόνο αν είναι απολύτως απαραίτητο. Αν δεν έχετε συγκεκριμένες γνώσεις ναυαγοσωστικής, πετάξτε στον άνθρωπο που κινδυνεύει ένα σωσίβιο (ή έστω ένα μεγάλο ξύλο).

Αν χρειαστεί να πέσετε στη θάλασσα, κολυμπάτε με το κεφάλι έξω από το νερό και φροντίστε να έχετε συνέχεια οπτική επαφή με τον κολυμβητή.

Προσεγγίστε τον άνθρωπο που κινδυνεύει από πίσω, για να αποφύγετε τη λεγόμενη «θανάσιμη περίπτωση»: Είναι πιθανό ο κολυμβητής, μέσα στον πανικό του, να σας δει ως σανίδα σωτηρίας· έτσι, αν τον πλησιάσετε από μπροστά, διατρέχετε τον κίνδυνο να σας βουλιάξει.

Περάστε το χέρι σας πάνω από τον έναν ώμο του θύματος και πιάστε τον από την αντίθετη μασχάλη. Με τον τρόπο αυτό περιορίζετε την κινητικότητά του και μειώνετε την αντίδραση του θύματος.

Αφού τον πιάσετε, μιλήστε του, ζητήστε του να μην κουνιέται και προσπαθήστε να τον ηρεμήσετε. Τραβήξτε τον προς τα έξω, φροντίζοντας να είναι σε ύπτια στάση, με το πρόσωπο έξω από το νερό. (Χρησιμοποιήστε το ελεύθερο χέρι και κυρίως τα πόδια σας για να κολυμπήσετε).

Μόλις τον βγάλετε, καλέστε άμεσα βοήθεια. Δώστε του τις πρώτες βοήθειες (τεχνητή αναπνοή, πιέσεις), μόνο αν χρειάζεται και αν γνωρίζετε πώς γίνονται.



Αντιμετώπιση

Η πρώτη κίνηση: Ελέγξτε αν αναπνέει

Από τη στιγμή που θα μεταφέρετε τον κολυμβητή στη στεριά, το σημαντικότερο είναι να ελέγξετε αν αναπνέει. Αν δεν αντιλαμβάνεστε την αναπνοή του, θα πρέπει να του κάνετε άμεσα τεχνητή αναπνοή (δύο εμφυσέςεις). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, γιατί ο κρίσιμος χρόνος είναι περιορισμένος, μόλις 4 λεπτά. Μετά το χρονικό αυτό διάστημα, το θύμα κινδυνεύει από εγκεφαλικές βλάβες, που κάποιες φορές είναι μη αναστρέψιμες.

Τα βήματα της τεχνητής αναπνοής

Ανασηκώστε το σαγόνι του θύματος, πιέζοντας ελαφρά το κεφάλι του προς τα πίσω, ώστε να ανοίξει η αναπνευστική οδός. Αν το κεφάλι δεν είναι σωστά τεντωμένο, η αναπνευστική οδός φράσσεται από τη γλώσσα. Ανοίγεται το στόμα του και το καθαρίζετε από ξένα σώματα (άμμο, φύκια κλπ.) που ίσως υπάρχουν. Στη συνέχεια, κλείνετε τη μύτη του και εφαρμόζετε πολύ καλά τα χείλη σας στα χείλη του θύματος. Δίνετε δύο εμφυσέςεις στο θύμα. Κάθε εμφύσηση πρέπει να έχει διάρκεια ανάλογη με μία δική σας καλή εκπνοή. Σε κάθε εμφύσηση πρέπει να φουσκώνει ο θώρακας του θύματος, ενώ μόλις ξεφουσκώνει δίνετε την επόμενη αναπνοή.

Ελέγχετε τους σφυγμούς του

Μετά τις δύο πρώτες αναπνοές, ελέγχετε το σφυγμό του ασθενούς, που αποτελεί την ένδειξη ότι η καρδιά του λειτουργεί. Προτιμήστε να τον ανιχνεύσετε στην καρωτίδα, που είναι μεγάλη αρτηρία και έχει σίγουρα αίμα, γιατί ο εγκέφαλος είναι το τελευταίο σημείο που σώματος που σταματάει να αιματώνεται.

Αν υπάρχει σφυγμός: Συνεχίζετε τις τεχνητές αναπνοές, με ρυθμό μία εμφύσηση ανά 5 δευτερόλεπτα (ο μέσος άνθρωπος αναπνέει περίπου 12 φορές το λεπτό).

Αν δεν υπάρχει σφυγμός: Αυτό σημαίνει ότι έχει σταματήσει η λειτουργία της καρδιάς και θα πρέπει να κάνετε αμέσως καρδιακές πιέσεις στο θύμα.

Τα βήματα των καρδιακών πιέσεων

Ενώνετε το δείκτη και το μέσο σας και βρίσκετε το σημείο όπου ενώνονται τα πλευρά, στη μέση του στέρνου του θύματος.

Πλέκετε τα δάχτυλά σας και ακουμπάτε το πίσω μέρος της παλάμης στο σημείο αυτό.

Τεντώνετε τα χέρια σας και αρχίζετε τις πιέσεις με το βάρος του σώματός σας. Ο θώρακας του θύματος θα πρέπει να κατεβαίνει 3-4 εκατοστά σε κάθε πίεση.

Οι πιέσεις γίνονται ανά δευτερόλεπτο. Κάθε 15 πιέσεις θα πρέπει να κάνετε 2 τεχνητές αναπνοές.

Όταν συνέλθει το θύμα, το γυρνάτε στο πλάι και περιμένετε ασθενοφόρο.

Σημαντικές λεπτομέρειες που πρέπει να ξέρετε:

Όταν ψάχνετε για το σφυγμό του θύματος, μην πιέζετε δυνατά. Μην ξεκινήσετε καρδιακές μαλάξεις ή τεχνητή αναπνοή, αν δεν είστε σίγουροι ότι έχουν σταματήσει οι συγκεκριμένες λειτουργίες. Αν δεν ανοίγει το στόμα του θύματος από μόνο του, μην επιχειρήσετε να το ανοίξετε πιέζοντάς το. Το ότι δεν ανοίγει το στόμα σημαίνει ότι ο άνθρωπος έχει μυϊκό τόνο και δεν έχει χάσει τις αισθήσεις του ακόμα· άρα δεν έχει ανάγκη από πιέσεις ή τεχνητή αναπνοή.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Φυσικό έγκαυμα είναι το τραύμα που οφείλεται στην έκθεση σε θερμότητα. Η μεταφορά ενέργειας από μία πηγή θερμότητας στο ανθρώπινο σώμα γίνεται αφετηρία μιας αλληλουχίας αντιδράσεων, που στις πιο σοβαρές περιπτώσεις οδηγεί σε μη αναστρέψιμη καταστροφή ιστών. Η βαρύτητα των εγκαυμάτων κυμαίνεται από μία μικρή απώλεια τμήματος της εξωτερικής στοιβάδας του δέρματος μέχρι μία σύνθετη βλάβη που μπορεί να αφορά όλα τα συστήματα του οργανισμού.



Υπάρχουν 3 διαφορετικοί βαθμοί καψίματος.

Πρώτος βαθμός (επιφανειακού) εγκαύματος:

αυτός είναι ο πιο ελαφρύς βαθμός εγκαύματος και επηρεάζει μόνο την επιδερμίδα. Η καμένη περιοχή είναι κόκκινη, ελαφρώς πρησμένη, επώδυνη, ξηρή και χωρίς φουσκάλες. Το ελαφρύ κάψιμο από τον ήλιο είναι ένα παράδειγμα. Η καταστροφή μακροχρόνιων ιστών από αυτά τα καψίματα είναι σπάνια.

Έγκαυμα δευτέρου βαθμού:

αυτός σχετίζεται με την επιδερμίδα και μέρος του υποδόριου στρώματος του δέρματος της επιδερμίδας. Συνήθως προκαλείται από φλόγες. Το κάψιμο είναι κόκκινο, με φουσκάλες, πρησμένο και επώδυνο.

Έγκαυμα τρίτου βαθμού:

το έγκαυμα τρίτου βαθμού καταστρέφει την επιδερμίδα και το δέρμα και μπορεί ακόμη να προκαλέσει ζημιές στον υποδόριο ιστό, στα οστά, στους μύες και στους τένοντες. Η περιοχή του εγκαύματος είναι άσπρη ή απανθρακωμένη. Δεν υπάρχει αίσθηση στην περιοχή καθώς οι απολήξεις των νεύρων είναι κατεστραμμένες.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ-ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Βρείτε τι θα κάνετε, σε περίπτωση που το έγκαυμα προήλθε από φωτιά, καυτό νερό κλπ.

Βήμα 1

Απομακρυνθείτε από την πηγή και προστατεύστε πρώτα την επικίνδυνη περιοχή: σβήστε τις φλόγες ή αφαιρέστε το καυτό νερό ή την πηγή θερμότητας ή τις φλόγες πριν την αντιμετώπιση του ατυχήματος.

Βήμα 2

Δροσίστε το κάψιμο ή την περιοχή του εγκαύματος κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό για τουλάχιστον δέκα λεπτά μέχρι ο πόνος να υποχωρήσει. Μην τοποθετήσετε πάγο. Το να δροσίζετε το κάψιμο με νερό είναι γνωστό ότι ανακουφίζει από τον πόνο και μειώνει το πρήξιμο της επιδερμίδας καθώς και τη δημιουργία φουσκαλών.

Βήμα 3

Στεγνώστε την πληγείσα περιοχή απαλά και προσεκτικά.

Βήμα 4

Τοποθετείστε ένα επίθεμα αν χρειάζεστε κάλυψη - δροσίζει άμεσα, προστατεύει και ενυδατώνει την πληγή, μειώνει τον κίνδυνο σχηματισμού "κακαδιού" και επιτρέπει στην πληγή να θεραπευτεί γρηγορότερα.

Τρόποι Για Να Αντιμετωπίσεις Εγκαύματα Από Τον Ήλιο (με προϊόντα από το σπίτι. Δοκίμασε μερικά φυσικά «γιατρικά» που σίγουρα θα έχεις σπίτι και θα σε ανακουφίσουν.

1. Aloe vera: χρησιμοποίησε το τζελ που υπάρχει μέσα στα φύλλα για να καταπραΰνεις τα εγκαύματα.
2. Γάλα: πρόσθεσε ένα φλιτζάνι γάλα στη μπανιέρα σου και κάτσε μέσα για 10 λεπτά για να ηρεμήσει η φλεγμονή του δέρματος.
3. Ξύδι: βούτηξε ένα κομμάτι βαμβάκι μέσα σε διάλυμα από ξύδι (1 κ.γ λευκό ξύδι και 1 φλιτζ. νερό) και ταμπόνάρε το στις ευαίσθητες περιοχές.
4. Βρώμη: πρόσθεσε ½- 1 φλιτζάνι βρώμη μέσα στο χλιαρό νερό του μπάνιου σου και απόλαυσέ το για 15-20 λεπτά. Θα ανακουφίσει το δέρμα σου.
5. Μέλι: άπλωσε μία μικρή ποσότητα μέλι στην περιοχή του εγκαύματος για να επιταχύνει την ανάρρωση και να ελαχιστοποιήσει τον πόνο.
6. Πατάτα: τρίψε μία πατάτα για να βγάλει τα υγρά της. Άπλωσέ τη στο δέρμα σου και άφησέ τη, μέχρι να στεγνώσει.
7. Τσάι: μούλιασε μία πετσέτα μέσα σε κρύο τσάι και τοποθέτησέ τη πάνω στην καμένη περιοχή. Θα δροσίσει το δέρμα και θα επανορθώσει ζημιές που έχουν γίνει σε αυτό.
8. Γιαούρτι: άπλωσε γιαούρτι στις καμένες περιοχές και άφησέ το για 20 λεπτά. Επανάλαβε αρκετές φορές την ημέρα για να δροσίσεις το δέρμα.
9. Μαγειρική Σόδα: πρόσθεσε ½ φλιτζ. μπέικιν-σόδα μέσα στο ζεστό νερό του μπάνιου σου και βυθίσου για 15 λεπτά. Θα βοηθήσει στη μείωση της φαγούρας.

Θερμικό έγκαυμα

Συμβαίνει μετά από επαφή με φωτιά, καυτή επιφάνεια, καυτό νερό ή υδρατμούς.



Πρώτες βοήθειες

- 1) Απομακρυνθείτε από την πηγή θερμότητας
- 2) Αν έχουν πάρει τα ρούχα φωτιά, σκεπαστείτε με μια κουβέρτα
- 3) Ρίξτε κρύο νερό (όχι πάγος)
- 4) καλύψτε το έγκαυμα με καθαρό πανί
- 5) Σταματήστε την αιμορραγία αν υπάρχει

6) Καλέστε ιατρική βοήθεια

Τι δεν πρέπει να κάνετε:

- Μη βάλετε λάδι, αλοιφές, οδοντόπαστα
- Μη σπάτε τις φουσκάλες
- Μη βάζετε αντισηπτικά υγρά
- Δεν τραβάμε κολλημένα στο έγκαυμα υφάσματα

Ζητάμε ιατρική συμβουλή!!!

Χημικό έγκαυμα

Όταν το δέρμα, στόμα, μάτια κλπ έλθουν σε επαφή με καυστικές ουσίες (χλωρίνη, ασβέστης, απορρυπαντικά κλπ) ή αν κάποιος καταπιεί καυστική ουσία το έγκαυμα είναι χημικό

Στην περίπτωση της κατάποσης χρειάζεται άμεση μεταφορά στο νοσοκομείο.



Πρώτες βοήθειες

- 1) Βγάλτε δαχτυλίδια και κοσμήματα
- 2) ξεπλύνετε την περιοχή με άφθονο νερό
- 3) πιείτε πολύ νερό και γάλα
- 4) μεταφορά σε νοσοκομείο

Πηγή: Πρώτες Βοήθειες: Πώς αντιμετωπίζουμε τα εγκαύματα

| iefimerida.gr <http://www.iefimerida.gr/node/31742#ixzz2kB0Ia1M4>

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

Λέγοντας τροφικές δηλητηριάσεις εννοούμε τις παθήσεις που προκαλούνται από την κατανάλωση μολυσμένων τροφών ή ποτών και οφείλονται σε βακτήρια, ιούς ή παράσιτα τα οποία είτε ανεπτύχθησαν πάνω σε μη καλοσυντηρημένες τροφές είτε επιμόλυναν τα τρόφιμα εξαιτίας κακών συνθηκών υγιεινής.



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα πιο συχνά συμπτώματα των τροφικών δηλητηριάσεων είναι:

- Ναυτία
- Έμετος
- Διαρροϊκές κενώσεις
- Κοιλιακά άλγη

(Τα συμπτώματα δεν εμφανίζονται αμέσως μετά τη λήψη της μολυσμένης τροφής, αλλά μεσολαβεί πάντα κάποιο χρονικό διάστημα.)

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

1. Τηλεφωνήστε στο κέντρο δηλητηριάσεων της περιοχής σας ή στο γιατρό σας και πείτε του:

Το είδος του φαγητού που έφαγε ο ασθενής.

Την ποσότητα.

Πότε συνέβη το γεγονός.

Την ηλικία του ασθενή.

Τα συμπτώματα.

Αν έκανε ή όχι εμετό.

Τι του δώσατε να πει.

Πόση ώρα θα χρειαστείτε για να φτάσετε σε κέντρο πρώτων βοηθειών.

2. Αν δεν μπορέσετε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας ή το κέντρο δηλητηριάσεων, αποφασίστε οι ίδιοι να προκαλέσετε εμετό στον ασθενή.

Προσοχή! Ορισμένα δηλητήρια πρέπει να αποβάλλονται με εμετό, ενώ άλλα όχι. Αν δε γνωρίζετε την ουσία που κατάπιε ο ασθενής, μην προκαλέσετε εμετό.

Αν σας πουν να προκαλέσετε εμετό στον ασθενή, μπορείτε να αγγίξετε το πίσω μέρος του λαιμού του για να προκληθεί εμετός. Άλλη εναλλακτική λύση είναι να δώσετε στον ασθενή να πει σιρόπι ιππεκακουάνας.

3. Όταν ο ασθενής κάνει εμετό, φροντίστε ώστε το κεφάλι του να είναι χαμηλότερα από το στήθος του, για να μην πνιγεί.

Αν είναι ενήλικας ή παιδί, βάλτε τον να ξαπλώσει μπρούμυτα, με το κεφάλι κρεμασμένο στην άκρη του κρεβατιού. Αν είναι βρέφος, τοποθετήστε το μπρούμυτα στα γόνατά σας.

4. Ενώ θα περιμένετε το ασθενοφόρο ή θα μεταφέρετε τον ασθενή στο σταθμό πρώτων βοηθειών: Κρατήστε τον ήρεμο, βάλτε τον να πλαγιάσει στο πλευρό για να έχει ελεύθερες τις αναπνευστικές οδούς, αν κάνει εμετό. Ανασηκώστε το κεφάλι του

με μαξιλάρι ή με το μπράτσο του.

5. Σκεπάστε τον με κουβέρτα ή ζακέτα για να του εξασφαλίζετε ζεστασιά.

Χαλαρώστε τα ρούχα του και ξεσφίξτε το κολάρο ή τη γραβάτα του.

ΠΟΤΕ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΤΕ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Η διάρροια και οι εμετοί διαρκούν πάνω από 2-3 μέρες.

Η διάρροια και οι εμετοί συνοδεύονται από υψηλό πυρετό, πόνο στην κοιλιά, ζάλη ή αίμα στα κόπρανα

Έχετε επίμονους εμετούς ή νιώθετε αφυδατωμένοι

Εμφανίσετε υπόταση και σύγχυση, η προσφυγή σας στο γιατρό ή στο νοσοκομείο θα πρέπει να είναι άμεση.

Ανήκετε σε ευπαθείς ομάδες (ηλικιωμένα άτομα, βρέφη και μικρά παιδιά, διαβητικοί, καρκινοπαθείς, άτομα που έχουν υποβληθεί σε εγχειρίσεις στο στομάχι κλπ

Η διάρροια και οι εμετοί διαρκούν πάνω από 2-3 μέρες.

Η διάρροια και οι εμετοί συνοδεύονται από υψηλό πυρετό, πόνο στην κοιλιά, ζάλη ή αίμα στα κόπρανα.

Έχετε επίμονους εμετούς ή νιώθετε αφυδατωμένοι

ΧΗΜΙΚΕΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ





Προκαλούνται από:

α) είδη οικιακής χρήσης:

Φάρμακα, καλλυντικά, γεωργικά φάρμακα, είδη οικιακής χρήσης, απορρυπαντικά, αποσμητικά χώρων, ναφθαλίνη, χημικές ουσίες για επαγγελματική χρήση, διάφορα αντιδραστήρια, διάφορες βαφές, διαλυτικά.

β) αέρια:

- 1) Ασφυξιογόνα αέρια: CO , CN^- , H_2S , AsH_3 , PH_3
- 2) Ερεθιστικά αέρια : Cl_2 , F_2 , COCl_2 , SO_2 , NO_2 , NH_3

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Στην περίπτωση που η ουσία έχει εισέλθει στον οργανισμό από την πεπτική οδό η απομάκρυνση γίνεται με την κένωση του στομάχου.

Αν το δηλητήριο έχει εισέλθει από την αναπνευστική οδό, τότε το θύμα πρέπει να μεταφερθεί αμέσως μακριά από το χώρο με το δηλητήριο και να εισπνεύσει καθαρό αέρα και οξυγόνο.

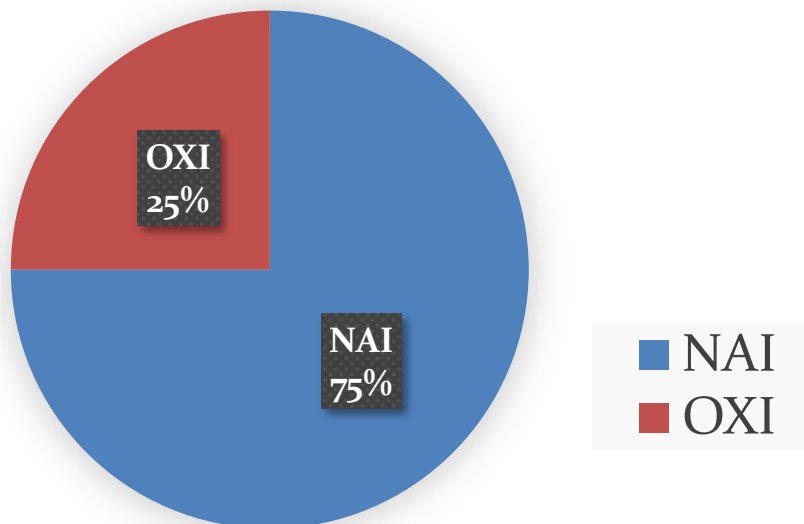
Αν η ουσία απορροφάται από το δέρμα (όπως οι οργανοφωσφορικοί εστέρες), τότε ελευθερώνουμε τον ασθενή από τα ρούχα του και πλένουμε τον ασθενή με άφθονο νερό και σαπούνι.

Αν η ουσία έρθει σε επαφή με τα μάτια, τότε πλένουμε τα μάτια με άφθονο νερό για 15 λεπτά και παραπέμπουμε για οφθαλμολογική εξέταση.

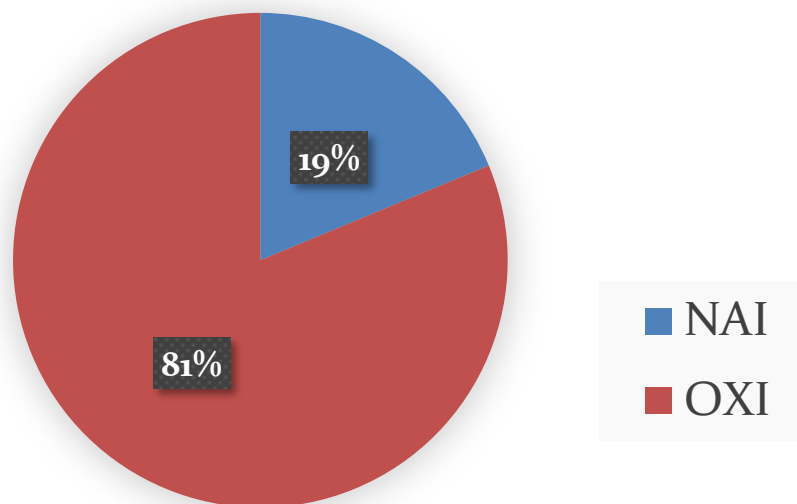
Τέλος αν η ουσία έχει εισαχθεί στον οργανισμό με υπόθετο, τότε η απομάκρυνσή της επιτυγχάνεται με επανειλημμένους υποκλυσμούς. Συχνά στα παιδιά γίνεται το λάθος και αντί παιδικά υπόθετα τους χορηγούνται υπόθετα ενηλίκων.

Παρακάτω διακρίνεται το ερωτηματολόγιο που δόθηκε σε μαθητές λυκειακών τάξεων του σχολικού μας συγκροτήματος .

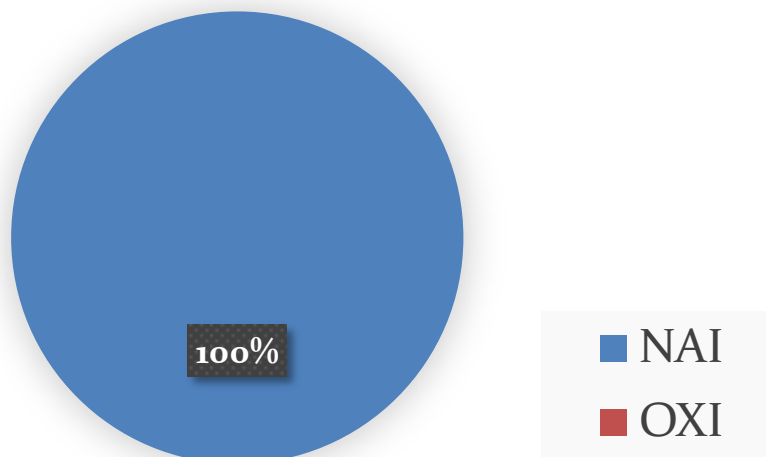
Έχετε γνώσεις σχετικά με το θέμα των πρώτων βοηθειών;



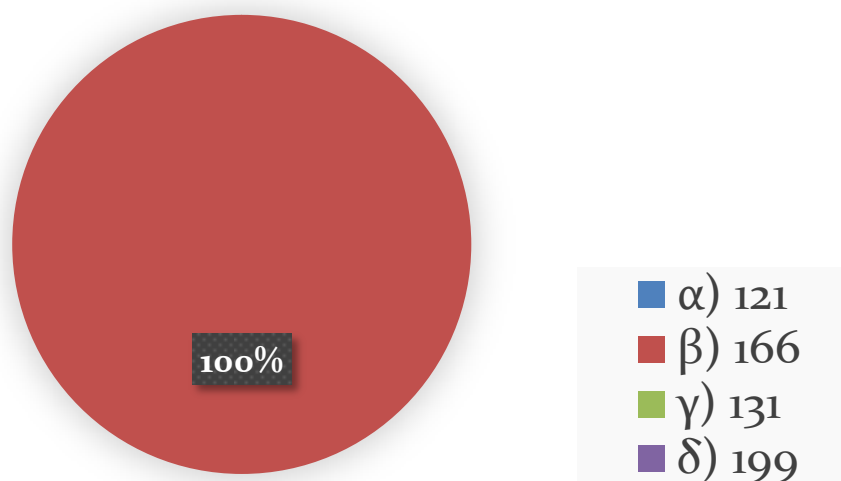
Έχετε βρεθεί σε θέση να λάβετε ή να δώσετε πρώτες βοήθειες;



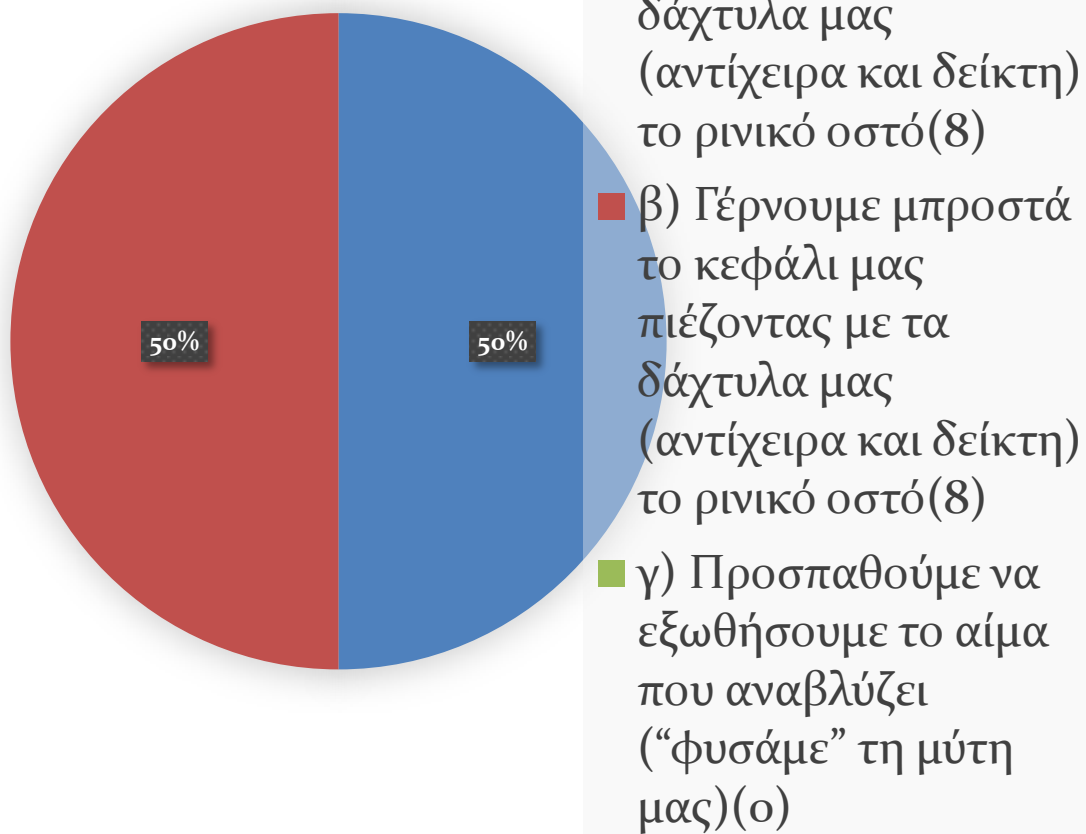
Αν κάποιος χρειαζόταν πρώτες βοήθειες θα του τις παρείχατε;



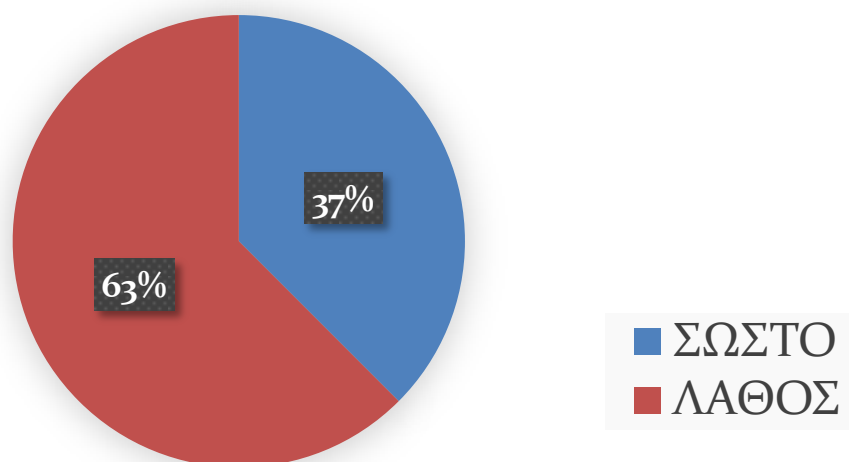
Αν θέλατε να καλέσετε ασθενοφόρο θα παίρνατε το:



Σε περίπτωση ρινορραγίας (αιμορραγίας της μύτης):



Σε περίπτωση λιποθυμίας δίνουμε νερό στο λιπόθυμο



Συμπέρασμα που βγήκε από αυτό το ερωτηματολόγιο είναι ότι το 75% των μαθητών είχε γνώσεις σχετικά πάνω στο θέμα των πρώτων βοηθειών , ενώ το

υπόλοιπο 25% θα μπορούσε να πούμε ότι είχαν άγνοια. Επιπρόσθετα όταν οι μαθητές ερωτήθηκαν αν έχουν βρεθεί σε θέση να παρέχουν πρώτες βοήθειες σε κάποιον που τις χρειάζεται το 81% απάντησε ΝΑΙ , ενώ το 19% ΟΧΙ . Συνεπακόλουθα η απάντηση που δόθηκε αν θα πρόσφεραν πρώτες βοήθειες ήταν θετική με ποσοστό 100%. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 100% γνώριζε σε ποιον αριθμό πρέπει να προωθηθεί κλήση σε περίπτωση που χρειάζεται το ασθενοφόρο , δηλαδή στο 166 . Επιπρόσθετα το 50% όταν ερωτήθηκε τι θα έκανε σε ένα περιστατικό σαν της ρινορραγίας απάντησε ότι θα πρέπει να γείρουμε το κεφάλι προς τα πίσω , πιέζοντας με τα δάχτυλα τον ρινικό οστό . Αντίθετα το 50% απάντησε ότι πρέπει να γείρουμε το κεφάλι μπροστά και τα δάχτυλα να πιέσουν τον ρινικό ιστό . Τέλος σε περίπτωση λιποθυμίας το 63% απάντησε ότι δεν θα έπρεπε να δοθεί νερό στο λιπόθυμο άτομο , ενώ το 37% πως θα έπρεπε .

Μέσα από αυτή την εργασία αποκτήσαμε πολύτιμες γνώσεις, γνώσεις που ελπίζουμε να μεταδώσαμε και σε εσάς, που θα μας ακολουθούν πάντα. Επιπλέον, αναπτύξαμε την αίσθηση της συλλογικότητας, της συνεργασίας καθώς και ένα αίσθημα ευθύνης, ενώ ταυτόχρονα εμπλουτίσαμε τις γνώσεις μας όσον αφορά τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές.

Είναι πολύ σπουδαίο να είναι κανείς σε θέση να παράσχει τις πρώτες βοήθειες, βοηθώντας έτσι τους συνανθρώπους του. Μα είναι ακόμα πιο σημαντικό να μπορεί κανείς να προστατέψει τον εαυτό του για να μη βρεθεί στην ανάγκη λήψης πρώτων βοηθειών. Εξάλλου...

«Κάλλιον το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν».

Ιπποκράτης ο Κώος

ΠΗΓΕΣ

- ▶ http://medlabgr.blogspot.com/2013/07/blog-post_27.html#ixzz2kLivPUrC
- ▶ <http://www.genikos-iatros.gr/dhlhthriaseis.html>
- ▶ http://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.chem.uoa.gr%2Fcourses%2Ftoxikologia%2Ftoxic_aeria_dialytes.pdf&ei=dqBuUoDAJuSZ0QXFrYH4CA&usg=AFQjCNFWirg-6Tqwi42u-w6OvzVrwXChfA&bvm=bv.55123115,d.d2k
- ▶ <http://www.iefimerida.gr/node/31742#ixzz2kB0Ia1M4>

