

2^ο Λύκειο Αλίμου
Α' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- ◉ Ορισμός: είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται στο θύμα ενός ατυχήματος ή σε κάποιον που αρρώστησε ξαφνικά, μέχρι την μεταφορά του στο νοσοκομείο.
- ◉ Σκοπός: είναι η διατήρηση της ζωής, η πρόληψη της επιδείνωσης της κατάστασης και η ανακούφιση από τον πόνο. Σπουδαίο ρόλο στην παροχή Πρώτων Βοηθειών παίζει η ψυχραιμία.



ΣΠΑΣΙΜΑΤΑ-ΚΡΑΜΠΕΣ



- Ορισμός: είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία οι μύες βρίσκονται σε συνεχή και επώδυνη σύσπαση.
- Παράγοντες: η έντονη άσκηση, ο αθλητισμός, η γυμναστική αλλά και οι καθημερινές δουλειές που συχνά απαιτούν αυξημένη μυϊκή δραστηριότητα.
- Οι μύες που είναι συνήθως επιρρεπείς είναι: οι οπίσθιοι κνημιαίοι, οι δικέφαλοι, οι καμπτήρες των δακτύλων του άκρου ποδιού και χεριού, οι ορθοί κοιλιακοί, εκείνοι στην περιοχή του λαιμού και της πλάτης και οι ραχιαίοι.

- Πρόληψη: ασκήσεις προθέρμανσης, τεντώματα και μασάζ πριν από την άσκηση.
- Αντιμετώπιση: προσπάθεια τεντώματος του ποδιού στρέφοντας τα δάχτυλα προς τα πάνω και κάνοντας συγχρόνως απαλό μασάζ, εμπλουτισμός διατροφής σε ασβέστιο και μαγνήσιο, πρόσληψη άφθονων υγρών

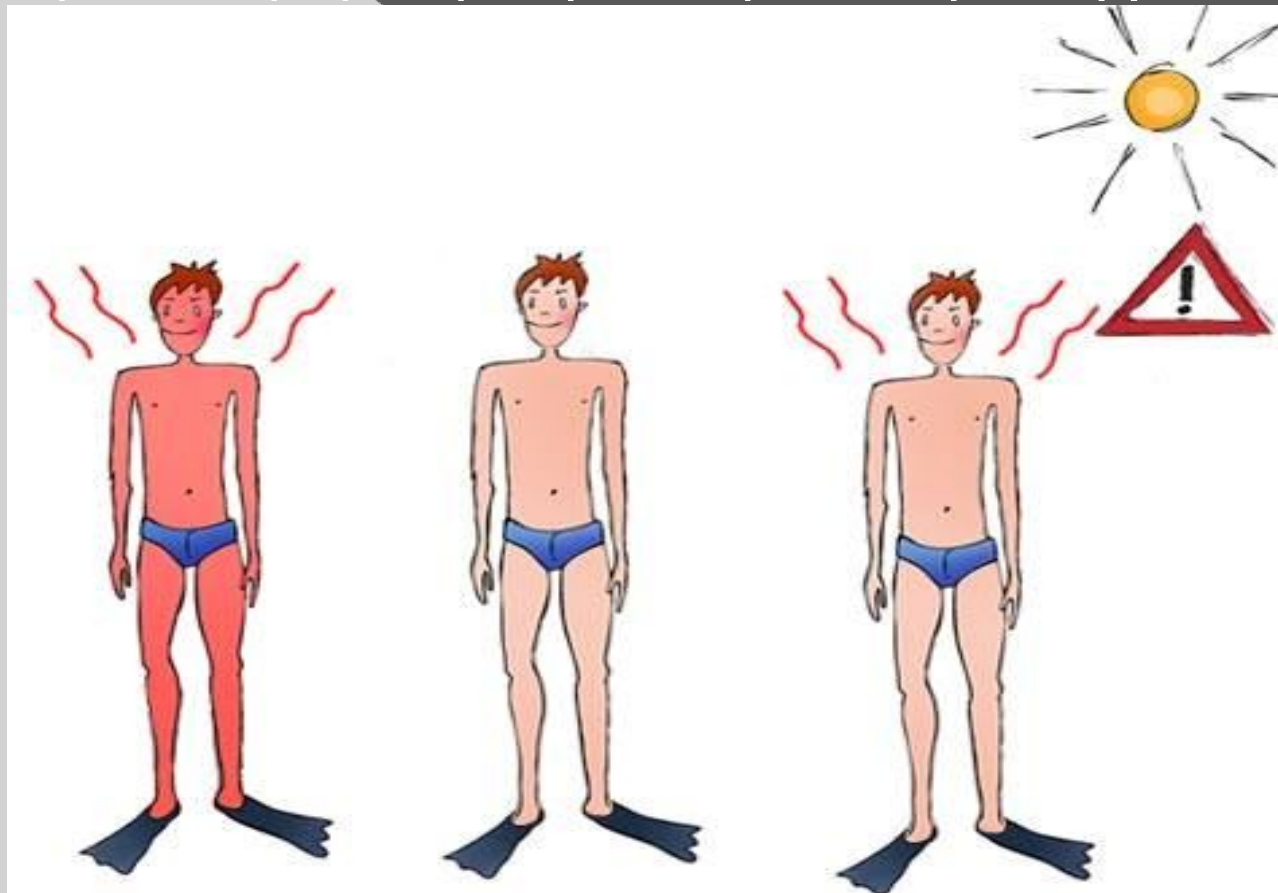


ΗΛΙΑΣΗ



- Ορισμός: είναι η παθολογική κατάσταση που εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο.
- Πως εκδηλώνεται: με ζάλη, αδυναμία, κράμπες, σύγχυση, ναυτία, εμετό, λιποθυμία και πονοκέφαλο.
- Πρόληψη: αποφυγή έκθεση στον ήλιο, κατανάλωση άθρονων υγρών, κάλυψη κεφαλής, αποφυγή αλκοολούχων ποτών.

- Αντιμετώπιση: μεταφορά του θύματος σε δροσερό μέρος με ίσκιο, μπάνιο σε μέτρια προς χαμηλή θερμοκρασία και χαλάρωση ή αφαίρεση των ρούχων.



ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ

- Ορισμός:
το σύνολο των βλαβών που προκαλούνται από την επίδραση του ηλεκτρικού ρεύματος.
- Τι προκαλεί: από επικίνδυνες αρρυθμίες μέχρι καρδιακή ανακοπή, εγκαύματα καθώς και απώλεια των αισθήσεων.
- Αντιμετώπιση: διακοπή του ρεύματος από το γενικό διακόπτη ή απομάκρυνση του ατόμου από την επαφή με το ηλεκτρικό ρεύμα με προσοχή.



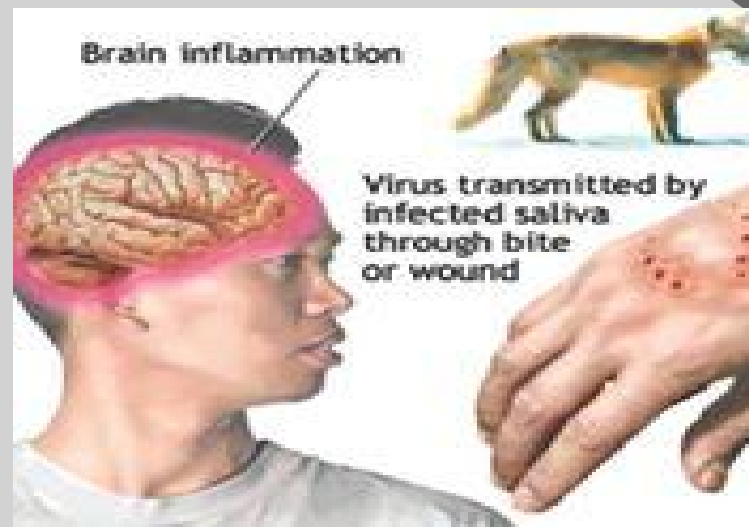
ΠΝΙΓΜΟΝΗ

- Τι ακριβώς συμβαίνει: ένα ξένο σώμα, σφηνώνεται στο πίσω μέρος του λαιμού και προκαλεί δυσκολίες στην αναπνοή ή μελανιάζει.
- Αντιμετώπιση: καθυσύχαση του θύματος, σε περίπτωση αναπνοής προσπάθεια για βήχα ώστε να μετακινηθεί το αντικείμενο προς τα έξω, χτύπημα στην πλάτη, δοκιμή κοιλιακών ωθήσεων.



ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ ΖΩΩΝ

- Τι ακριβώς συμβαίνει: εάν η πληγή είναι επιπόλαια, απαιτείται η έκπλυσή του με άφθονο και καθαρό νερό και σαπουνί, έπειτα η προσθήκη αντισηπτικών διαλυμάτων και η κάλυψη του τραύματος με γάζα είναι απαραίτητη.



◉ Δάγκωμα φιδιού: συμπτώματα:

1) πρήξιμο και έντονος πόνος στην περιοχή

2) ερύθημα γύρω από το τραύμα

3) αιμωδία και παράλυση του άκρου

4) ναυτία και εμετός

5) χαμηλή πίεση και αδυναμία

6) μαζική εφίδρωση

7) πυρετός με ή χωρίς ρίγος

8) σπασμοί

9) πονοκέφαλος



ΛΙΠΟΘΙΜΙΑ

- Αντιμετώπιση: διαπίστωση για τυχόν απόφραξη αεροφόρων οδών, βεβαίωση για αναπνοή και σφυγμούς του ασθενή, ξεκίνημα καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση, τοποθέτηση του ασθενή πλαγίως εάν έχει χάσει τις αισθήσεις του, σε περίπτωση που δεν έχει χάσει τις αισθήσεις του ξαπλώστε το άτομο σε οριζόντια θέση με τα πόδια ψηλά.



- Τι πρέπει να αποφύγουμε: ανεύθυνα μετακίνηση του ατόμου, μη κάλυψη για ζέστη με ρούχα και κουβέρτες, αποφυγή χορήγησης τροφής και υγρών σε άτομα με μειωμένο επίπεδο συνείδησης.



ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

- Ορισμός: η απώλεια αίματος από τον ιστό που επενδύει τη μύτη.
- Τι ακριβώς συμβαίνει: Η μύτη περιέχει πολλά μικρά αγγεία που αιμορραγούν εύκολα. Ο αέρας που μετακινείται στη μύτη μπορεί να ξηράνει και να ερεθίσει τον βλεννογόνο που επενδύει τη μύτη, δημιουργώντας εφελκίδες. Αυτές, αιμορραγούν όταν ερεθιστούν.



- Αντιμετώπιση: ελαφριά πίεση στο μαλακό της μύτης, σκύψιμο μπροστά για την μη κατάποση του αίματος και αναπνοή από το στόμα, αποφυγή ρουφήγματος ή φυσήματος για αρκετή ώρα.

PINOPRAGIA

1 Πιάστε το μύτι σας με το δάχτυλο του δεξιού και του αριστερού χεριού. Στείτε το χέρι του αριστερού χεριού πίσω από το αυτί και πιέστε ελαφρώς το μύτι προς τα μέσα.

Εάν αισθανθείτε πόνο, σταματήστε τη διαδικασία και επαναλάβετε τη διαδικασία μετά από 15 λεπτά.

2 Πιάστε από τα αυτιά σας τη γέφυρα του μύτι και κλινήστε το κεφάλι σας μπροστά. Εάν δεν είναι απαραίτητο, η κεφαλή σας πρέπει να είναι παράλληλη με το έδαφος. Αν η μέση απορροφά αίμα, διακομίστε τη θεραπεία.

Εάν η ρινική αιμορραγία συνεχιστεί για περισσότερο από 30 λεπτά:

- **ΜΕΤΑΒΗΡΕΤΕ ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΟΤΙΤΙΝΟΛΟΓΙΑ**

3 Μόλις σταματήσει η ρινική αιμορραγία, γρήγορα σηκωθείτε. Διευκολύνετε τον καθαρισμό της ρινικής κοιλότητας με τη βοήθεια του σπυριού. Σηκωθείτε και περπατήστε. Εάν το κεφάλι σας είναι πάλι πρησμένο, πιέστε ελαφρώς το μύτι με τα δάχτυλά σας ή με τον αγκούλι.



ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ◉ Κράμπες: Τσεκούρας, Σιαχάμης, Ψωμάς
- ◉ Ηλίαση: Φωτόπουλος, Σκαπέρας
- ◉ Ηλεκτροπληξία: Άγκο, Γιακουμάκη, Γεωργακοπούλου
- ◉ Πνιγμονή: Νάνου, Γιατρά, Ζουμπούκου
- ◉ Δαγκώματα: Γίδαρη, Καραμπάγια
- ◉ Λιποθυμία: Ξενία, Ξεπαπαδάκη, Πορφυρίου
- ◉ Ρινορραγία: Λάμαρη, Ξένου, Νικολάου, Παρασκευοπούλου



- Επιμέλεια παρουσίασης:
Γιατρά Κωνσταντίνα, Λάμαρη Ιωάννα-Ελπίδα,
Νάνου Δανάη-Άννα

Ευχαριστούμε για την
παρακολούθηση!!

Υπεύθυνη καθηγήτρια : κ. Φώκου Παγώνα