

# Πρώτες Βοήθειες στο σπίτι



**Καπάδοχος Θεόδωρος**  
Νοσηλεύτης, Επίκουρος Καθηγητής,  
Τμήμα Νοσηλευτικής,  
Σχολή Επιστημών Υγείας & Πρόνοιας,  
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

# ΟΡΙΣΜΟΙ



- ❧ **Τραύμα:** Είναι οξεία έκθεση σε ενέργεια που υπερβαίνει την ανθρώπινη αντοχή (Μηχανική, θερμική, ηλεκτρική, χημική)
  
- ❧ **Πρώτη Βοήθεια** είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται σε θύμα ατυχήματος ή σε κάποιον που αρρώστησε ξαφνικά, μέχρι:
  - ❧ Την μεταφορά του στο Νοσοκομείο
  - ❧ Την άφιξη εξειδικευμένης βοήθειας (ΕΚΑΒ)
  
- ❧ **Σκοπός:** Η διατήρηση της ζωής, η πρόληψη της επιδείνωσης της κατάστασης, η ανακούφιση από τον πόνο και η βοήθεια για ανάνηψη

# ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!



☞ Σπουδαίο ρόλο στην παροχή Πρώτων Βοηθειών παίζει η:

**ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ**

☞ Το παιδί αντιδρά ανάλογα με την συμπεριφορά του ενήλικα

# Εκτίμηση της κατάστασης



- ☞ Ενεργείτε πάντα βάσει σχεδίου, έχοντας στο μυαλό τις βασικές ενέργειες που πρέπει να εφαρμόσετε σε περίπτωση ανάγκης.
- ☞ Φροντίστε για την ασφάλεια τη δική σας, του θύματος και των παρευρισκόμενων
- ☞ Αξιολογήστε την κατάσταση του παιδιού:
  - ☞ Έχει τις αισθήσεις του (επικοινωνεί με το περιβάλλον);
  - ☞ Αναπνέει;
- ☞ Ζητήστε βοήθεια από κάποιον στον περιβάλλοντα χώρο
- ☞ Καλέστε το 166 (ή 112) όποτε κρίνετε ότι είναι απαραίτητο

# Φαρμακείο Α' Βοηθειών



- Φυσιολογικό ορό
- Οινόπνευμα
- Ιώδιο
- Οξυζενέ
- Αναλγητικό - Αντιπυρετικό
- Αντιϊσταμινική αλοιφή
- Ενεργό άνθρακα
- Βαμβάκι
- Γάζες αποστειρωμένες
- Επίδεσμοι
- Ψαλίδι
- Αυτοκόλλητη ταινία
- Γάντια μιας χρήσεως
- Νάρθηκες
- Αεραγωγό
- Φακό
- Χρήσιμα τηλέφωνα

# Τηλέφωνα Επείγουσας Βοήθειας



- ☞ Αστυνομία – Άμεσος Δράση: 100
- ☞ Πυροσβεστική: 199
- ☞ ΕΚΑΒ – Α' Βοήθειες: 166
- ☞ Πανευρωπαϊκός Αριθμός Εκτάκτου Ανάγκης: 112
- ☞ Κέντρο Δηλητηριάσεων: 2107793777, -8, -9
- ☞ Εφημερεύοντα Νοσοκομεία: 14944

# 1<sup>ο</sup> ΜΕΡΟΣ



- ✧ Βασική Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) σε ενήλικες και παιδιά
- ✧ Απώλεια αισθήσεων
- ✧ Πνιγμονή και πνιγμός

# Δεδομένα



- ✧ Στην Ευρώπη, κάθε 45" συμβαίνει μία καρδιακή ανακοπή
- ✧ Η έναρξη ΚΑΡΠΑ από τους παριστάμενους είναι ζωτική παρέμβαση έως ότου φθάσει η εξειδικευμένη βοήθεια
- ✧ Έγκαιρη έναρξη αναζωογόνησης (μέσα στα πρώτα 1-2 λεπτά), μπορεί να επιτύχει >60% επιβίωση



# Βήματα ΚΑΡΠΑ



Προσέγγισε με ασφάλεια

Έλεγξε επικοινωνία

Άνοιξε αεραγωγό

Έλεγξε αναπνοή

Κάλεσε 166 (112)

30 θωρακικές συμπιέσεις

2 εμφυσήσεις διάσωσης



# Προσέγγισε με ασφάλεια



**Προσέγγισε με ασφάλεια**

Έλεγχξε επικοινωνία

Άνοιξε αεραγωγό

Έλεγχξε αναπνοή

Κάλεσε 166 (112)

30 θωρακικές συμπιέσεις

2 εμφυσήσεις διάσωσης

# Έλεγχε επικοινωνία



Προσέγγισε με ασφάλεια

Έλεγχε επικοινωνία

Άνοιξε αεραγωγό

Έλεγχε αναπνοή

Κάλεσε 166 (112)

30 θωρακικές συμπίεσεις

2 εμφυσήσεις διάσωσης

# Έλεγε επικοινωνία



ΘΕΚC



Κούνησε απαλά τους ώμους του και ρώτησε “Είσαι καλά;”

Αν ανταποκρίνεται

- Μη μετακινήσεις το θύμα από τη θέση του.
- Αναζήτησε πληροφορίες για το συμβάν.
- Κάνε συχνές επανεκτιμήσεις.

# Άνοιξε αεραγωγό



©ΕΚΚ

Προσέγγισε με ασφάλεια

Έλεγχε επικοινωνία

**Άνοιξε αεραγωγό**

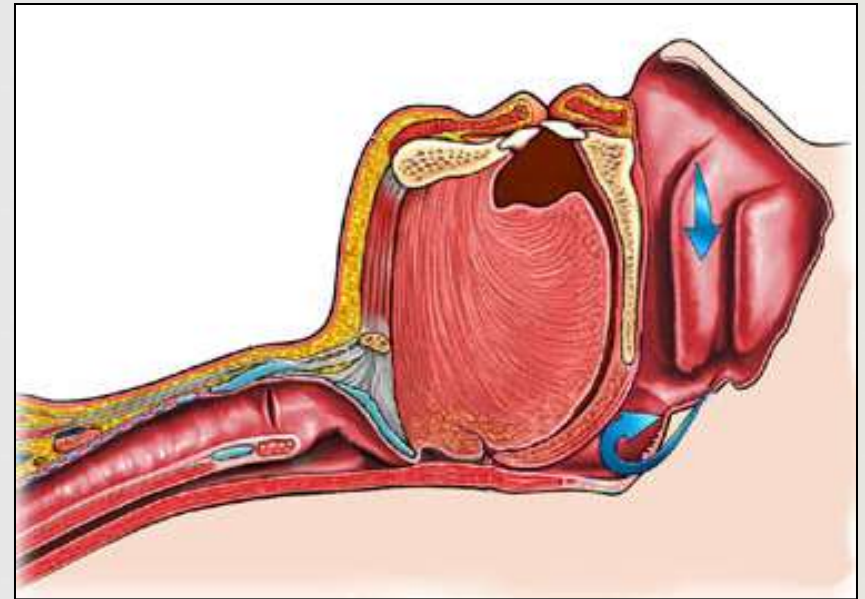
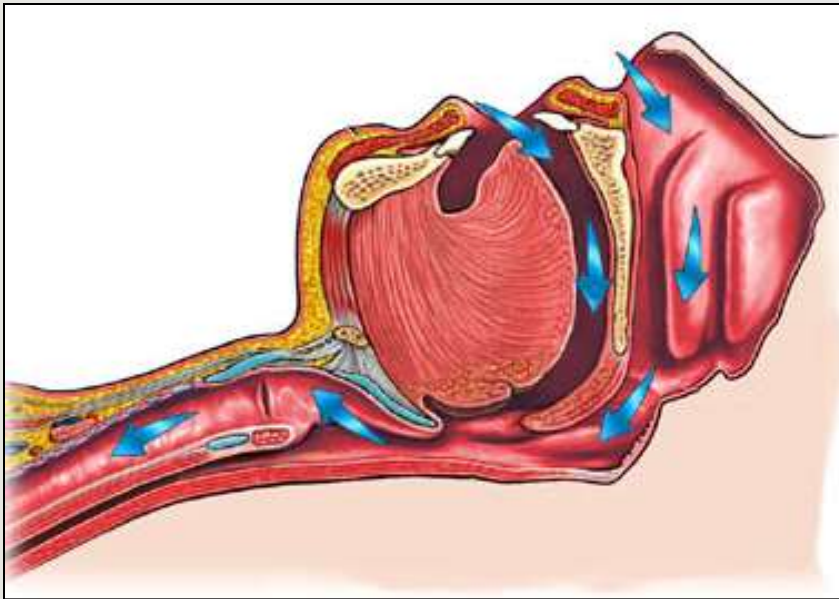
Έλεγχε αναπνοή

Κάλεσε 166 (112)

30 θωρακικές συμπιέσεις

2 εμφυσήσεις διάσωσης

# Απόφραξη αεραγωγού



# Έλεγε αναπνοή



©ΕΚΚ

Προσέγγισε με ασφάλεια

Έλεγε επικοινωνία

Άνοιξε αεραγωγό

Έλεγε αναπνοή

Κάλεσε 166 (112)

30 θωρακικές συμπιέσεις

2 εμφυσήσεις διάσωσης

# Έλεγξε αναπνοή



☞ Για 10'' Βλέπω, Ακούω και Αισθάνομαι για  
**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ** αναπνοή





# Μη φυσιολογική αναπνοή



- ☞ Συμβαίνει για λίγο, αφού σταματήσει η καρδιά σε έως και 40% των καρδιακών ανακοπών
- ☞ Περιγράφεται ως ανεπαρκής, δύσκολη, θορυβώδης ή αγωνιώδης αναπνοή
- ☞ Αναγνώρισέ την ως ένδειξη καρδιακής ανακοπής

# Κλήση ΕΚΑΒ



Προσέγγισε με ασφάλεια

Έλεγξε επικοινωνία

Άνοιξε αεραγωγό

Έλεγξε αναπνοή

**Κάλεσε 166 (112)**

30 θωρακικές συμπιέσεις

2 εμφυσήσεις διάσωσης

# 30 Θωρακικές συμπιέσεις



©ΕΚΚ

Προσέγγισε με ασφάλεια

Έλεγξε επικοινωνία

Άνοιξε αεραγωγό

Έλεγξε αναπνοή

Κάλεσε 166 (112)

**30 θωρακικές συμπιέσεις**

2 εμφυσήσεις διάσωσης

# Θωρακικές συμπίεσεις



- Τοποθέτησε την παλάμη του ενός χεριού σου στη μέση του θώρακα
- Φέρε το άλλο χέρι από πάνω
- Πλέξε τα δάχτυλά σου και απέφυγε να εφαρμόζεις πίεση στα πλάγια του θώρακα
- Συμπίεσε το θώρακα
  - Συχνότητα **100 - 120** / λεπτό
  - Βάθος **5 - 6** cm
  - Ίσες συμπίεσεις : αποσυμπιέσεις
- Όποτε είναι εφικτό, να αλλάζει ο ανανήπτης κάθε 2 λεπτά

# 2 Εμφυσέςεις διάσωσης



©ΕΚΚ

Προσέγγισε με ασφάλεια

Έλεγξε επικοινωνία

Άνοιξε αεραγωγό

Έλεγξε αναπνοή

Κάλεσε 166 (112)

30 θωρακικές συμπιέσεις

2 εμφυσέςεις διάσωσης

# Εμφυσέςεις διάσωσης



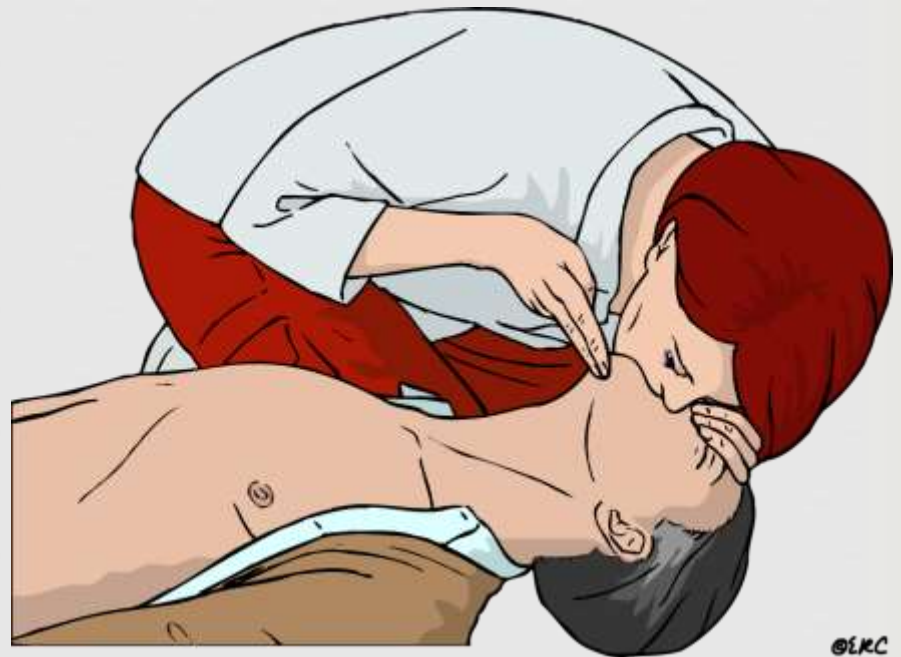
- ❧ Κλείσε τη μύτη
- ❧ Πάρε μία κανονική εισπνοή
- ❧ Τοποθέτησε τα χείλη γύρω από το στόμα του θύματος
- ❧ Φύσηξε έως ότου ανασηκωθεί ο θώρακας
- ❧ Διάρκεια περίπου 1"
- ❧ Άφησε τον θώρακα να επανέλθει
- ❧ Επανάλαβε



# Συνέχισε ΚΑΡΠΑ



30



2

# Συνεχίζουμε ΚΑΡΠΑ



☞ Έως ότου:

☞ Κουραστούμε

☞ Έρθει εξειδικευμένη βοήθεια

☞ Το θύμα αρχίσει να αναπνέει



# Βήματα ΚΑΡΠΑ



Προσέγγισε με ασφάλεια

Έλεγε επικοινωνία

Άνοιξε αεραγωγό

Έλεγε αναπνοή

Κάλεσε 166 (112)

30 θωρακικές συμπίεσεις

2 εμφυσήσεις διάσωσης



# Απώλεια αισθήσεων (λιποθυμία)



❧ **Λιποθυμία** είναι η σύντομη απώλεια των αισθήσεων (δεν επικοινωνεί το θύμα με το περιβάλλον), που οφείλεται σε προσωρινή μείωση της αιματικής ροής προς τον εγκέφαλο. Συνήθως η ανάνηψη είναι γρήγορη και πλήρης.

## Συμπτώματα:

- ❧ Πριν τη λιποθυμία το άτομο μπορεί να αισθανθεί:
  - ❧ Ζάλη
  - ❧ Βουητό στα αυτιά
  - ❧ Ναυτία
  - ❧ Θολή όραση
  - ❧ Κρύους ιδρώτες

# Απώλεια αισθήσεων (λιποθυμία)



## Πρώτες βοήθειες:

- ☞ Τοποθέτησε το σώμα σε πλάγια θέση (θέση ανάνηψης)
- ☞ Χαλάρωσε τα σφιχτά ρούχα (ζώνη, γραβάτα, στηθόδεσμο...)
- ☞ Αέρισε το χώρο και απομάκρυνε τον κόσμο
- ☞ Έλεγε συχνά την αναπνοή του
- ☞ Όταν επανέλθουν πλήρως οι αισθήσεις του, βάλε τον πρώτα να έρθει καθιστός για 1 λεπτό και αν είναι όλα καλά, βοήθησέ τον να σηκωθεί και έλεγξε πάλι την κατάστασή του
- ☞ Αν σταματήσει να αναπνέει, κάλεσε το 166 και αφού γυρίσεις το σώμα του σε ύπτια θέση, ξεκίνησε ΚΑΡΠΑ

Αν το θύμα αναπνέει φυσιολογικά αλλά δεν έχει τις αισθήσεις του, τοποθέτησέ το σε πλάγια θέση (ανάνηψης)





©IIRC

CB



©IIRC



©IIRC



©IIRC

# ΚΑΡΠΑ σε παιδιά



❧ Οι τεχνικές ανάνηψης ενηλίκων μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε παιδιά, με κάποιες διαφοροποιήσεις



# Διαφοροποιήσεις σε παιδιά



- ☞ Αν το παιδί δεν αναπνέει και είστε μόνος σας, δώστε πρώτα 5 εμφυσέςεις, ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ για 1 λεπτό και αν δεν αλλάξει κάτι, τότε καλέστε το 166 και συνεχίστε ΚΑΡΠΑ
- ☞ Η κατάλληλη αναλογία συμπίεσεων προς εμφυσέςεις είναι 15:2
- ☞ Οι συμπίεσεις θα έχουν βάθος το  $\frac{1}{3}$  της προσθοπίσθιας επιφάνειας του θώρακα
- ☞ Ανάλογα με το μέγεθος του σώματος, μπορεί να χρειαστεί μόνο το ένα χέρι για τις συμπίεσεις στον θώρακα, ενώ οι εμφυσέςεις μπορεί να γίνονται καλύπτοντας με το στόμα μας το στόμα και την μύτη του παιδιού

# Παιδί και ενήλικας στην ΚΑΡΠΑ

---

☞ Οδηγία 2015:

☞ Ηλικία  $>8$  ετών, ίδιος αλγόριθμος με ενήλικες.

☞ Οδηγία 2017:

☞ Όλα τα παιδιά  $<18$  ετών να αντιμετωπίζονται με τον αλγόριθμο παιδιών και όχι ενηλίκων (15:2).



# Πνιγμονή και Πνιγμός

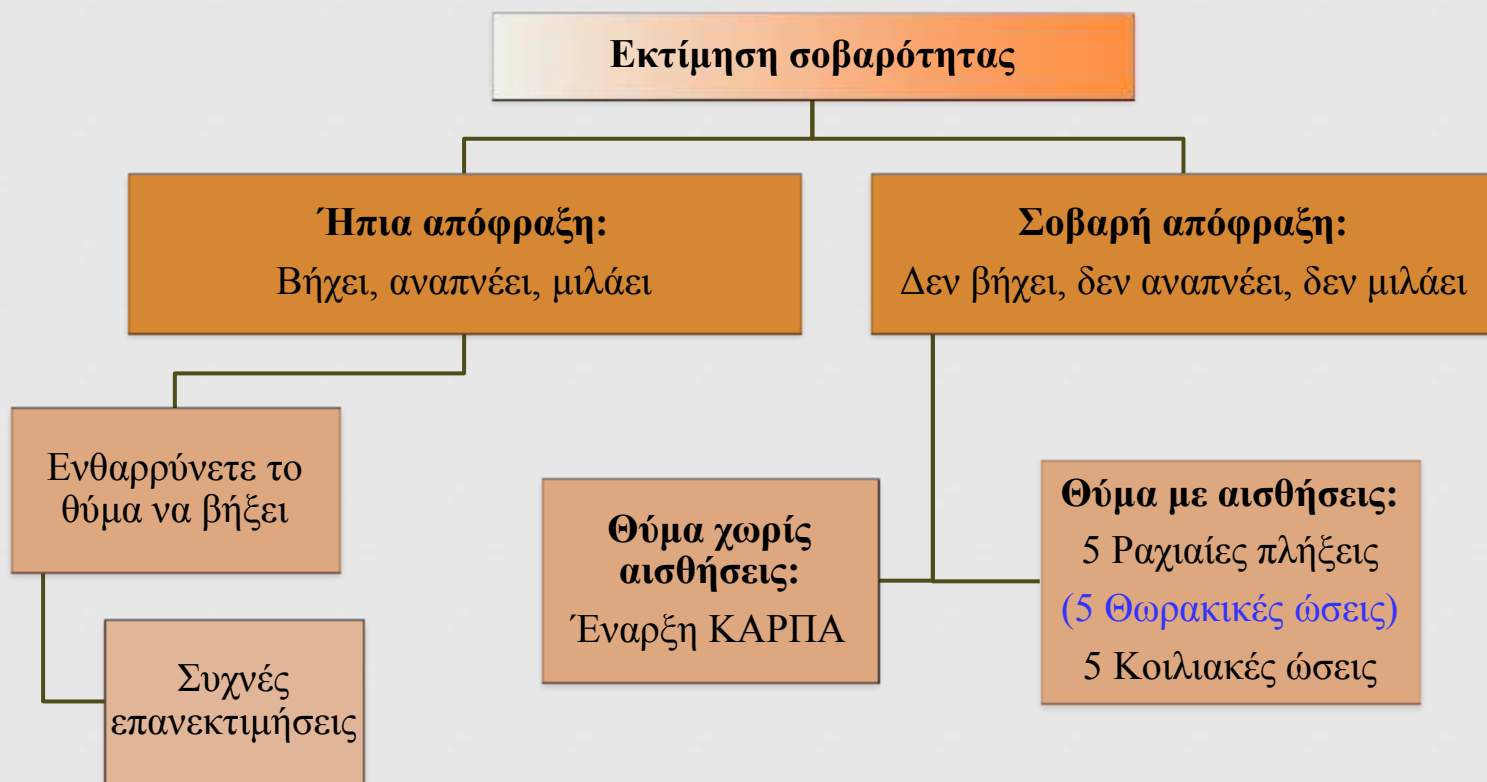


☞ Πνιγμονή: Απόφραξη του αεραγωγού από ξένο σώμα

☞ Πνιγμός: Είσοδος υγρού στους πνεύμονες

# Αντιμετώπιση θύματος πνιγμονής

---



# Αντιμετώπιση θύματος πνιγμονής



**5 Ραχιαίες πλήξεις**



**5 Κοιλιακές ώσεις**

# Πνιγμονή στα παιδιά



- ✎ Αν είναι <1 έτους, μπορείτε να εφαρμόσετε ραχιαίες πλήξεις, γυρίζοντας το παιδί μπρούμυτα πάνω στο γόνατό σας και κρατώντας με το ένα χέρι το κεφάλι του από το σαγόνι



- ✎ Στα μικρόσωμα παιδιά, εφαρμόζονται 5 θωρακικές συμπίεσεις, αντί για τις κοιλιακές ώσεις

# Αντιμετώπιση θύματος πνιγμού



## ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΑ

- ☞ Ελέγξτε την αναπνοή
- ☞ Αν αναπνέει (ή βήχει):
  - ☞ Γυρίστε τον στο πλάι ή μπρούμυτα με το κεφάλι στο πλάι και αφήστε τον να βήξει
  - ☞ Καλέστε αν χρειάζεται το 166
  - ☞ Κάνετε συχνές επανεκτιμήσεις
- ☞ Αν δεν αναπνέει:
  - ☞ Καλέστε 166
  - ☞ Εφαρμόστε 5 εμφυσήσεις
  - ☞ Ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ
  - ☞ Πριν τις εμφυσήσεις, γυρίστε το κεφάλι στο πλάι και αφαιρέστε γρήγορα τυχόν υγρά από το στόμα

## ΣΕ ΠΑΙΔΙ

- ☞ Ελέγξτε την αναπνοή
- ☞ Αν αναπνέει (ή βήχει):
  - ☞ Γυρίστε το στο πλάι ή μπρούμυτα με το κεφάλι στο πλάι και αφήστε το να βήξει
  - ☞ Αν είναι μικρό παιδί μπορείτε να το γυρίσετε ανάποδα και να εφαρμόζετε πλήξεις στην ράχη (όπως στην πνιγμονή)
  - ☞ Καλέστε αν χρειάζεται το 166
  - ☞ Κάνετε συχνές επανεκτιμήσεις
- ☞ Αν δεν αναπνέει:
  - ☞ Εφαρμόστε 5 εμφυσήσεις
  - ☞ Ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ για 1 λεπτό
  - ☞ Καλέστε 166
  - ☞ Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ και πριν τις εμφυσήσεις, αφαιρέστε γρήγορα τυχόν υγρά από το στόμα

# Ερωτήσεις;



# Μιλήσαμε για:



- ❧ Βασικές αρχές Α' Βοηθειών
- ❧ Απαραίτητα υλικά και εξοπλισμό ενός φαρμακείου
- ❧ Τηλέφωνα επείγουσας ανάγκης
- ❧ Βασική ΚΑΡΠΑ σε παιδιά και ενήλικες
- ❧ Αντιμετώπιση απώλειας αισθήσεων
- ❧ Αντιμετώπιση πνιγμονής και πνιγμού