



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

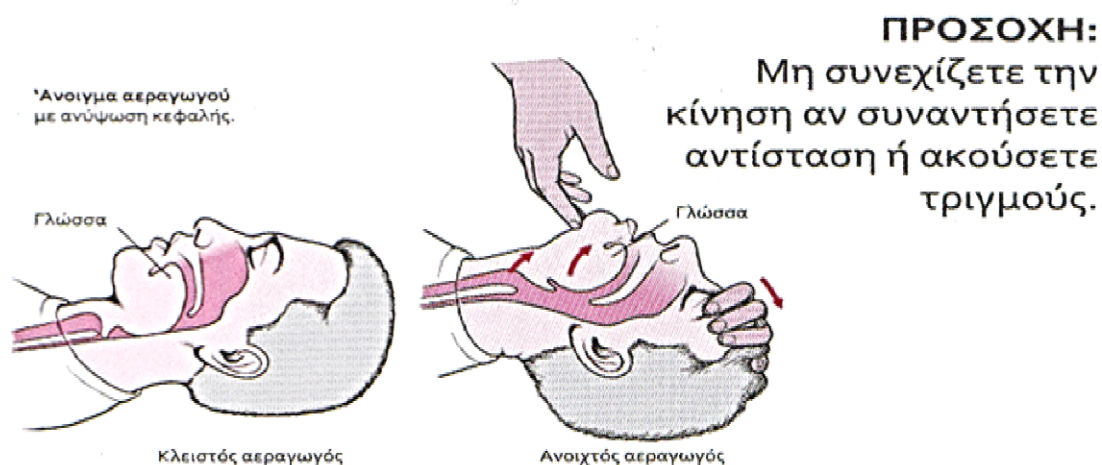
Γιατί σε κάποια πράγματα
η γιαγιά μας είχε άδικο...

**Μύθοι και αλήθειες
στις πρώτες βοήθειες!**



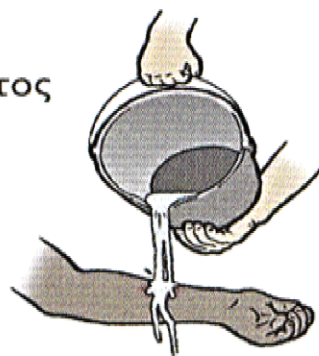
Μύθος: Γύρισε η γλώσσα της και έβαλε το χέρι του στο στόμα της για να τη βγάλει!

Αλήθεια: Η γλώσσα ΔΕΝ γυρίζει. Όταν κάποιος χάνει τις αισθήσεις του, τότε, όπως και οι υπόλοιποι μύες του σώματός μας, η γλώσσα χαλαρώνει και λόγω βαρύτητας πέφτει προς τα πίσω και φράσσει τον αεραγωγό. Βάζοντας το ένα χέρι μας στο μέτωπο του τραυματία (σαν να θέλαμε να κοιτάξουμε αν έχει πυρετό) και το άλλο κάτω από το πηγούνι του ανυψώνουμε ελαφρά το κεφάλι του. Η κίνηση αυτή είναι αρκετή για να επαναφέρει τη γλώσσα στην αρχική της θέση και να επιτρέψει τον αερισμό!



Μύθος: Όταν καιγόμαστε από τον ήλιο ή από κάποιο ζεστό αντικείμενο (π.χ. μάτι κουζίνας) πρέπει να βάλουμε πάνω στην πληγή οδοντόκρεμα, γιαούρτι, ντομάτες και διάφορα άλλα.

Αλήθεια: Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να ρίξετε άφθονο τρεχούμενο νερό ή φυσιολογικό ορό (για 10 λεπτά τουλάχιστον) πάνω από την επιφάνεια με το έγκαυμα. Αυτό θα ρίξει τη θερμοκρασία της περιοχής, περιορίζοντας το έγκαυμα και θα σας ανακουφίσει από τον πόνο. Αν θέλετε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια ειδική αλοιφή για εγκαύματα. Καλύψτε στη συνέχεια με μια αποστειρωμένη γάζα για να αποφύγετε περαιτέρω μόλυνση. Όλα τα υπόλοιπα, απλώς, θα αλλοιώσουν το τραύμα και ενδεχομένως θα το μολύνουν. Εάν η περιοχή εγκαύματος είναι μεγάλη σε έκταση ή σε βαθμό, τότε πρέπει να επισκεφθείτε άμεσα την πλησιέστερη μονάδα υγείας.



Μύθος: Την ώρα που έτρωγε "πνίγηκε" από το φαγητό του και άρχισε να βήχει. Αντέδρασα άμεσα βάζοντας τα δάχτυλά μου στο στόμα του και έβγαλα αυτό που τον έπνιγε!

Αλήθεια: Αυτή είναι η χειρότερη αντίδραση που θα μπορούσατε να έχετε. Πέρα από το γεγονός ότι θα μπορούσατε να τραυματιστείτε, το πιο πιθανό είναι να σπρώξετε πιο κάτω το κομμάτι τροφής το οποίο έχει φράξει τον αεραγωγό του τραυματία και άρα να σταματήσετε την - έστω και μερική- οξυγόνωσή του.

Η σωστή αντίδραση είναι, εφόσον ο τραυματίας βήχει, να τον αφήσουμε ελεύθερο να βήξει. Το ότι βήχει είναι σημάδι ότι μπορεί να το αντιμετωπίσει μόνος του. **Δεν** τον χτυπάμε στην πλάτη, **δεν** του δίνουμε νερό να πιεί. Μόνο εφόσον σταματήσει να βήχει πρέπει να επέμβουμε, γιατί αυτό σημαίνει ότι έχει σταματήσει (ή θα σταματήσει σύντομα) να αναπνέει και άρα θα καταρρεύσει. Η μέθοδος αντιμετώπισης παρουσιάζεται πιο κάτω.

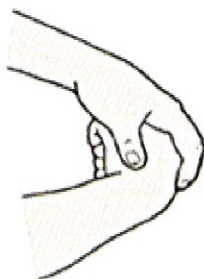
Χειρισμός Heimlich (Χάιμλιχ)



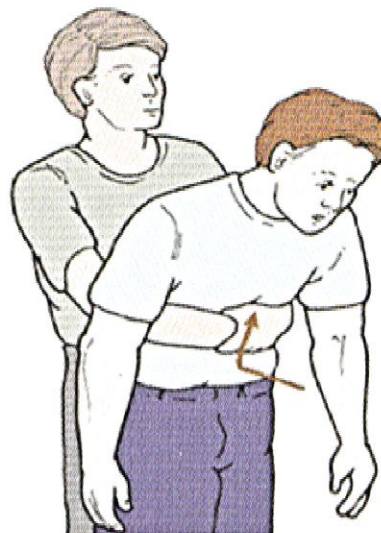
1. Γύρτε ελαφρά τον τραυματία προς τα εμπρός και σταθείτε πίσω του.



2. Με το ένα χέρι σας σχηματίστε μια γροθιά.



3. Αγκαλιάστε με τα χέρια σας τον τραυματία και τοποθετήστε τη γροθιά σας λίγο πιο πάνω από τον αφαλό του.



4. Κάντε μια κοφτή, απότομη κίνηση προς τα μέσα και προς τα πάνω.

Μύθος: Προχθές στην κουζίνα ενώ έκοβα το κρέας κόπηκα βαθιά με το μαχαίρι. Εριξα, όμως, άφθονο betadine στην ανοιχτή πληγή κι έτσι δε μολύνθηκε.

Αλήθεια: Το betadine είναι τοπικό αντισηπτικό το οποίο πρέπει να χρησιμοποιείται από επαγγελματίες υγείας και όχι από απλούς πολίτες. Πέρα από το γεγονός ότι μπορεί σε μεγάλες ποσότητες και σε ανοιχτά τραύματα να προκαλέσει εγκαύματα, κάποιοι άνθρωποι είναι αλλεργικοί σε ορισμένα συστατικά του αντισηπτικού και άρα μπορεί κατά τη χρήση του να παρουσιάσουν αλλεργικό σοκ. Η χρήση του σε άτομα που δεν ανήκουν στο στενό οικογενειακό μας κύκλο πρέπει να αποφεύγεται. Η σωστή αντιμετώπιση μιας μικρής αιμορραγίας περιλαμβάνει το πλύσιμο του τραύματος (εφόσον δεν είναι ιδιαίτερα βαθύ) με άφθονο καθαρό νερό ή φυσιολογικό ορό και πίεση με τη χρήση μιας γάζας. Εφόσον η γάζα εμποτισθεί από το αίμα, τότε δεν τη βγάζουμε προκειμένου να βάλουμε άλλη στη θέση της, αλλά τοποθετούμε τις καινούριες πάνω από τις παλιές. Εφόσον η αιμορραγία είναι μεγάλη και εφόσον η ελαφριά πίεση δεν αποδίδει μέσα στο επόμενο δεκάλεπτο, τότε ο τραυματίας πρέπει να επισκεφθεί άμεσα την πλησιέστερη υγειονομική μονάδα.



Μύθος: Όταν "τρέχει" αίμα από τη μύτη μας βάζουμε ένα βαμβάκι στο ρουθούνι από το οποίο "τρέχει" και ρίχνουμε το κεφάλι μας προς τα πίσω.

Αλήθεια: Η ρινορραγία αποτελεί μια σχετικά απλή μορφή αιμορραγίας, εφόσον δεν προκαλείται από παθολογικά αίτια. Η αντιμετώπισή της είναι απλή και συνήθως υποχωρεί πολύ γρήγορα. Ρίχνουμε το κεφάλι μας προς τα εμπρός, αφήνοντας το αίμα να τρέξει ελεύθερα, ενώ με το χέρι μας πιέζουμε τη μύτη στο σημείο κάτω ακριβώς από εκεί όπου στηρίζονται τα γυαλιά μας. Όχι, δηλαδή, στο κόκκαλο, αλλά στο αμέσως επόμενο μαλακό σημείο χωρίς, φυσικά, να κλείσουμε τα ρουθούνια, που βρίσκονται πιο κάτω.



Γύρετε ελαφρά προς τα εμπρός το σώμα σας.

Αναπνέετε από το στόμα.



Πιέστε τα πτερύγια της μύτης.

Πρώτες Βοήθειες είναι το σύνολο των ενεργειών που αποσκοπούν στη διατήρηση, αν όχι βελτίωση της κατάστασης του τραυματία.

**ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ!
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΡΑΞΗ!**

Κάθε παροχή πρώτης βοήθειας πρέπει να ακολουθείται από ιατρική φροντίδα.

166 Εθνικό Κέντρο Αμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ)

112 Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης

100 Αμεση Δράση

199 Πυροσβεστική

108 Λιμενικό

210 77 93 777 Κέντρο Δηλητηριάσεων

Μύθος: Ο πάγος απαγορεύεται στο κεφάλι, αλλά μπαίνει οπουδήποτε αλλού, ακόμα και για να σταματήσει μια αιμορραγία.

Αλήθεια: Ο πάγος δεν απαγορεύεται στο κεφάλι, εφόσον πρόκειται για μικρού βαθμού χτύπημα και δεν υπάρχει ανοιχτή πληγή. Γενικότερα ο πάγος χρησιμοποιείται για την αποφυγή ή/και μείωση του πρηξίματος. **Ποτέ, όμως, απευθείας** στο τραύμα, αλλά πάντα τυλιγμένος σε ένα πανί ή μια πετσέτα, προκειμένου να αποφευχθεί η πρόκληση εγκαύματος. **Ποτέ πάνω σε αιμορραγία** διότι, επίσης, προκαλεί έγκαυμα.

Τοποθετείται για 15-20 λεπτά, περίπου και κάθε 2-4 ώρες. Στο εμπόριο υπάρχουν συσκευασίες χημικού πάγου, οι οποίες δεν χρειάζονται ψυγείο και άρα μπορούμε να τις μεταφέρουμε και στο φαρμακείο του αυτοκινήτου μας.

