



Πρώτες Βοήθειες

Τι ορίζουμε ως Πρώτες Βοήθειες;

Πρώτες βοήθειες είναι η **άμεση** παροχή βοήθειας ή περίθαλψης που δίδεται σε θύμα κάποιου ατυχήματος ή σε πάσχοντες από μια οξεία νόσο, με σκοπό την **επείγουσα αντιμετώπιση** απειλητικών για τη ζωή και την υγεία καταστάσεων, σύμφωνα με τα **μέσα** που διαθέτουμε.

Ποιοι είναι οι **στόχοι** των Πρώτων Βοηθειών;

- Διάσωση ζωής (διατήρηση καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, αιμορραγία)
- Πρόληψη επέκτασης βλάβης
- Σχετική βελτίωση κατάστασης θύματος(ανακούφιση από πόνο και βοήθεια για ανάληψη)
- Προετοιμασία αρρώστου για τη μετέπειτα ιατρική αντιμετώπιση
- Ενημέρωση γιατρού

1. Πώς προσεγγίζω ένα θύμα που έχει καταρρεύσει;

Εξασφαλίζω:

- **Ατομική προστασία** και δημιουργία **ασφαλών συνθηκών** για το θύμα
- **Διαλογή**(αεραγωγοί- αναπνοή)
- **Ύπτια θέση – ακινητοποίηση αυχένα** (υποψία κάκωσης ΑΜΣΣ)- κεφάλι όχι υψηλότερα από θώρακα

Εκτίμηση κατάστασης

Έλεγχος αισθήσεων
(shake & shout)

Είσαι καλά;
Είσαι καλά;



Το θύμα:

Αντιδρά ;

- ☐ Παρακολούθηση
- ☐ Κλήση για βοήθεια

Δεν αντιδρά ;

- ☐ Έλεγχος αεραγωγών

α-Έλεγχος αεραγωγών (airway)



© E.R.C.



Σε πιθανή κάκωση
αυχενικής μοίρας
σπονδυλικής στήλης →



β-Έλεγχος αναπνοής (breathe)

- ✓ **Βλέπω** την κίνηση του θώρακα
- ✓ **Ακούω** την αναπνοή
- ✓ **Αισθάνομαι** τον αέρα στο πρόσωπό μου



Έλεγχος αναπνοής:

Αναπνέει;

☐ Θέση ανάνηψης

Δεν αναπνέει ;

☐ Κλήση ΕΚΑΒ (166)

☐ Καρδιοαναπνευστική
αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

2. Τεχνικές πρώτων βοηθειών

- Θέση ανάνηψης



- Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση
(ΚΑΡΠΑ)



ΚΑΡΠΑ στα παιδιά

**Η ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ
ΑΝΑΚΟΠΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΣΠΑΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ
ΞΑΦΝΙΚΟ ΣΥΜΒΑΝ!**

- ✓ Συνήθης αιτία:
απόφραξη αεραγωγού
από ξένο σώμα

Ανεπαρκής οξυγόνωση και
αερισμός ή Κυκλοφορική
ανεπάρκεια(καταπληξία)



Μακρά περίοδος υποξαιμίας
(βλάβες σε ζωτικά όργανα
π.χ.εγκέφαλος)



Καρδιοαναπνευστική
ανακοπή

3. Πνιγμονή (χειρισμός του Heimlich)



STEP 1	STEP 2
An illustration showing a baby lying face down on a green surface. A hand is supporting the baby's neck from underneath. The baby's head is tilted back, and their mouth is open.	An illustration showing a baby lying face up on a green surface. A hand is supporting the baby's neck from underneath. The baby's head is tilted back, and their mouth is open. The other hand is performing chest thrusts on the baby's chest.
1. Support baby's neck with one arm. 2. Position baby face down with head lower than body. 3. Apply 5 back thrusts between shoulder blades with one hand.	1. Turn baby over. Support neck. 2. Apply 5 chest thrusts, using 2-3 fingers. 3. Compress about 1" deep. 4. Repeat process until object is removed.

❑ Λιποθυμία

Στη λιποθυμία υφίσταται προσωρινή απώλεια συνείδησης

Αντιμετώπιση:

✓ Τοποθέτηση του θύματος σε θέση ανάνηψης για εξασφάλιση:

- Ανοιχτού αεραγωγού
 - Αποφυγή εισρόφησης από τυχόν εμέσματα
 - Καλύτερη αιμάτωση εγκεφάλου
- ✓ Παρακολούθηση

❑ Αλλεργικό Σοκ (αλλεργική καταπληξία)

- ❑ Δυσκολία στην αναπνοή
- ❑ Ωχρο δέρμα και μελανά χείλη
- ❑ Ερύθημα (κοκκινίλες) στο δέρμα
- ❑ Ταχυπαλμία

Αντιμετώπιση:

- ❑ Κλήση 166
- ❑ Ένεση αδρεναλίνης
- ❑ Εφησυχασμός-άνετη θέση
- ❑ Θέση ανάνηψης επί απώλειας αισθήσεων
- ❑ Παρακολούθηση και ετοιμότητα για ΚΑΡΠΑ, αν χρειαστεί

Επιληψίες

- Ομάδα από σύνδρομα με κοινό παρονομαστή τους σπασμούς
- Αίσθηση ότι πρόκειται να έρθει η κρίση
- Σπασμοί (κλονική φάση) – πτώση στο έδαφος – δεν αναπνέει
- Τέλος σπασμού- απώλεια των αισθήσεων
- Επανάκτηση αισθήσεων - κόπωση

Αντιμετώπιση επιληπτικής κρίσης:

- Κατά τη διάρκεια της κρίσης **μην** προσπαθείτε να **συγκρατήσετε** τον πάσχοντα.
- Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης σπασμών **ΠΟΤΕ δεν** επιχειρούμε να **ανοίξουμε το στόμα** του ασθενή.
- **Προστατέψτε** τον από τραυματισμούς (απομάκρυνση αντικειμένων, τοποθέτηση μαλακής επιφάνειας π.χ. ρούχο κάτω από το κεφάλι)
- Με το τέλος του σπασμού ελέγξτε αναπνευστική οδό και αναπνοή και να είστε έτοιμοι για ΚΑΡΠΑ, αν χρειαστεί – θέση ανάνηψης
- Όταν συνέλθει, καθησυχάστε τον, σκεπάστε τον , βοηθήστε τον να καθαριστεί, ξεκούραση-ρωτήστε τον τι θέλει να κάνει
- **Κρατήστε χρόνο** που διήρκεσε η κρίση
- Καλέστε **ασθενοφόρο** αν διαρκεί **πάνω από 3 λεπτά** ή αν υπάρχουν **επαναλαμβανόμενες** κρίσεις.

☐ Πνιγμός

- Παρεπόμενοι κίνδυνοι: πνιγμονή, υποθερμία

Αντιμετώπιση:

- Προστατέψτε τον εαυτό σας – προσέγγιση από στεριά αν είναι δυνατόν
- Καλέστε επειγόντως βοήθεια, αν αμφιβάλλετε για την ικανότητά σας να τον σώσετε
- Έξασφαλίστε ότι η αναπνευστική οδός είναι ανοιχτή και το άτομο αναπνέει . Αναπνέει-> Θέση ανάνηψης . Δεν αναπνέει -> τεχνητές αναπνοές και ΚΑΡΠΑ.
- Προσέχετε για εμετό
- Κίνδυνος υποθερμίας :
- Κουβέρτα ή στρώμα
- Αντικατάσταση βρεγμένων ρούχων με στεγνά
- Αν δεν είναι δυνατόν, σκεπάστε με κουβέρτες και παλτά
- Σκεπάστε το κεφάλι
- Ζεστάνετε το εξωτερικό περιβάλλον, αν μπορείτε
- Αναζητήστε ιατρική βοήθεια αμέσως μόλις μπορέσετε

☐ Άσθμα

Εκλυτικοί παράγοντες: Αλλεργία ή στρες

Ενδείξεις και συμπτώματα:

- Ιστορικό
- Αναπνευστική δυσχέρεια (εκπνοή)
- Σφύριγμα ή θορυβώδης αναπνοή
- Αδυναμία πάσχοντα να μιλήσει
- Ωχρο δέρμα , πιθανή κυάνωση
- Καταπόνηση, ζαλάδα, σύγχυση
- Απώλεια αισθήσεων και τέλος σταμάτημα αναπνοής

Αντιμετώπιση:

- Ηρεμήστε τον πάσχοντα
 - Βοηθήστε τον να καθίσει γέρνοντας ελαφρά προς τα εμπρός
 - Βοηθήστε τον να πάρει τα φάρμακά του εάν τα έχει μαζί του (εισπνοή κάθε 5-10')
 - Επικοινωνία πάσχοντος με το γιατρό του, συνοδεία στο σπίτι, ξεκούραση
 - Να είστε προετοιμασμένοι για ΚΑΡΠΑ, αν χρειαστεί
-
- ❖ Καλέστε ασθενοφόρο αν:
 - Είναι η πρώτη κρίση
 - Το φάρμακο δε λειτουργήσει μέσα σε 5 λεπτά
 - Ο οάσχων είναι πολύ καταπονημένος

Στα παιδιά:



- Χρήση αεροθαλάμου για εισπνοή φαρμάκου
- Παιδιά < 4 ετών :μάσκα προσώπου για χρήση αεροθαλάμου

Αν κάποιο μέλος της οικογένειάς σας πάσχει από άσθμα, βεβαιωθείτε ότι ξέρετε ΠΟΥ βρίσκεται το ΦΑΡΜΑΚΟ και ΟΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΑΝΤΑ φάρμακο στο σπίτι !

Διαβήτης

Υπεργλυκαιμία

Ενδείξεις και συμπτώματα:

- πολυδιψία
- πολυουρία
- Ληθαργικότητα

Επί επιδείνωσης της κατάστασης:

- Ξηρό δέρμα
- Βαθιά, δύσκολη αναπνοή
- Αυξανόμενη νάρκη
- Μυρωδιά ακετόνης (σάπιο μήλο) από ανάσα ή δέρμα

Αντιμετώπιση:

- Ενθαρρύνετε επικοινωνία πάσχοντα με το γιατρό του
- Μεταφορά στο νοσοκομείο
- Παρακολουθείτε αναπνευστική οσό και αναπνοή και να είστε έτοιμοι για ΚΑΡΠΑ, εάν χρειαστεί

Υπογλυκαιμία

Ενδείξεις και συμπτώματα:

- Ιστορικό διαβήτη
- Πείνα
- Αίσθηση ζαλάδας ή λιποθυμίας
- Σύγχυση ή επιθετικότητα
- Ωχρο, κρύο, ιδρωμένο δέρμα
- Γρήγορη απώλεια των αισθήσεων
- Επιφανειακή αναπνοή
- Ενδείξεις διαβήτη (π.χ. Σύριγγα στην τσέπη, ιατρικές οδηγίες)
- Στοιχεία πρόσφατης έντονης σωματικής άσκησης ή κατανάλωσης αλκοόλ

Αντιμετώπιση:

- Επί απώλειας αισθήσεων :ελέγξτε αναπνευστική οδό και αναπνοή και σε ετοιμότητα για ΚΑΡΠΑ
- Αν έχει πλήρη συνείδηση: βοηθήστε το να ξαπλώσει με ανασηκωμένους τους ώμους
- Δώστε του κάτι με πολλή ζάχαρη (π.χ. Σοκολάτα ή γλυκό ρόφημα)
- Αν παρατηρήσετε βελτίωση δώστε του κι άλλο, αν όχι συμβουλευτείτε το γιατρό
- Μείνετε με τον πάσχοντα μέχρι να συνέλθει
- Συνοδέψτε τον στο σπίτι ή στο γιατρό
- Επί επιδείνωσης της κατάστασης, καλέστε ασθενοφόρο

Αιμορραγία

- Αρτηριακή αιμορραγία σοβαρή λόγω ταχύτητας απώλειας αίματος
 - Φλεβική αιμορραγία: σοβαρή
 - Κοψίματα :μικρή αιμορραγία, πιθανός τραυματισμός τενόντων και άλλων ιστών
 - Σκισίματα: αιμορραγούν πολύ
 - Γδαρσίματα: βρώμικα, κρατούν σωματίδια μέσα στο δέρμα
 - Τρυπήματα:κίνδυνος μόλυνσης
- ❑ Άσκηση πίεσης στο σημείο του τραυματισμού

Αντιμετώπιση εξωτερικής αιμορραγίας:

- Κοίταξε (ξένα σώματα)
- Εφάρμοσε άμεση πίεση (αποστειρωμένο ύφασμα/καθαρό ρούχο)
- Σήκωσε ψηλά
- Αντιμετωπίστε το σοκ – κρατήστε ζεστό και ήρεμο τον πάσχοντα

Προστασία ατόμου που παρέχει πρώτες βοήθειες:

- ✓ Γάντια
- ✓ Αν μπορεί ο πάσχων, να ασκήσει πίεση μόνος του
- ✓ Γάζες, επίδεσμοι, υφάσματα ως φράγματα ανάμεσα σε χέρι σας και ανοιχτή πληγή πάσχοντος
- ✓ Κάλυψη πληγών με τραυμαπλάστ
- ✓ Επαφή με αίμα: καλό πλύσιμο με ζεστό νερό και σαπούνι
- ✓ Καθαρισμός κηλίδων αίματος ή εμετού με διάλυμα χλωρίνης και νερού
- ✓ Ρούχα που έχουν λεκιαστεί με αίμα ή εμετό, πλύσιμο ξεχωριστά
- ✓ Επικοινωνήστε με το γιατρό σας επί ανησυχίας για επαφή με αίμα ή σωματικά υγρά

ΑΡΑ...

- ΠΛΗΣΙΑΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΑΝ ΚΡΙΝΕΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΓΙΑ ΕΣΑΣ. ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ, ΚΑΛΕΙΤΕ 166 ΚΑΙ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ
- ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΟΔΟ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΚΑΡΠΑ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ
- ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΠΡΩΤΑ ΤΙΣ ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΠΛΗΓΕΣ
 - ✓ Ελέγχετε έκταση αιμορραγίας
 - ✓ Ελέγχετε για ξένο σώμα μέσα στην πληγή
 - ✓ Ασκείτε πίεση
 - ✓ Ανυψώνετε το μέλος που αιμορραγεί
- ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΤΟ ΣΟΚ

Μικρές πληγές

- Πλύντε τα χέρια σας πριν περιποιηθείτε την πληγή
- Ελέγξτε για ξένα σώματα
- Καθαρίστε τυχόν βρώμικη πληγή κάτω από τρεχούμενο νερό και στεγνώστε την
- Καθαρίστε με αντισηπτικό από το κέντρο προς τα έξω
- Καλύψτε την με ένα επίθεμα
- Ανυψώστε για έλεγχο αιμορραγίας

Μελάνιασμα

- Ένδειξη εσωτερικής αιμορραγίας
- Αλλαγές στην εμφάνιση καθώς θεραπεύεται

Αντιμετώπιση:

- Κρύα κομπρέσα
- Ανύψωση μέλους

Ενδείξεις και συμπτώματα εσωτερικής αιμορραγίας

- Γνωστό ατύχημα
- Συμπτώματα σοκ
- Μελάνιασμα
- Οίδημα
- Αιμορραγία από στόμια του σώματος

Αντιμετώπιση:

- Θεραπεία για σοκ
- Κλήση ασθενοφόρου
- Αν ο πάσχων χάσει τις αισθήσεις του -> θέση ανάνηψης

Γενικοί κανόνες αντιμετώπισης τραυμάτων

1. Ιστορικό κάκωσης (πώς έγινε το ατύχημα, θέση ασθενή)
2. Αδρή εκτίμηση ζωτικών λειτουργιών (a-b-c, νευρολογική κατάσταση)
3. Έλεγχος αιμορραγίας (->)
4. Προλάβετε περαιτέρω επιμόλυνση
5. Προστατέψτε το τραύμα και τον εαυτό σας από λοίμωξη (αποστειρωμένα γάντια, γάζες)
6. Έλεγχος και προφύλαξη από τέτανο
7. Ακινητοποίηση πάσχοντα ή μέλους εφ'όσον ενδείκνυται
8. Προστατεύστε αποσπασθέντα ή αποκοπέντα τμήματα του σώματος
9. Σταθεροποιήστε στη θέση εισόδου νύσσοντα όργανα χωρίς να τα αφαιρέσετε
10. Συντηρήστε και μεταφέρετε σωστά αποκοπέντα μέλη

Ηλίαση

- Προκαλείται από παρατεταμένη έκθεση κεφαλής στις ηλιακές ακτίνες χωρίς κάλυμμα
- Χαρακτηρίζεται από: ερυθρό και ζεστό δέρμα προσώπου, έξαψη, πονοκέφαλο, ίλιγγο, ναυτία, εμετό, ταχυκαρδία
- ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ:
 - 1) Κατάκλιση σε δροσερό περιβάλλον-ελαφρά ανύψωση κεφαλής
 - 2) Κρύα επιθέματα σε κεφάλι-αυχένα
 - 3) Χορήγηση **υγρών** από το στόμα