



الإسعافات والطب الرياضي

إصابات الجهاز الهضمي وطرق العلاج

يتكون الجهاز الهضمي من الفم والبلعوم والمعدة والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة والكبد والبنكرياس وغيرها ومن إصاباته ما يأتي.

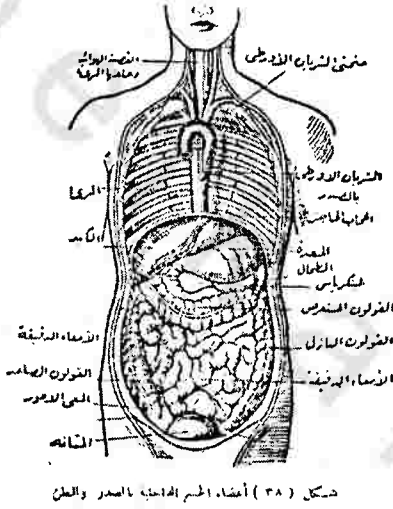
١- القيء :

للقى عدة أسباب لا يمكن حصرها منها نزلات معوية أو عسر هضم، التقرحات المعدية أو أورام المعدة أو التهابات الكبد والبنكرياس والزائدة الدودية والحميات أو حوادث التسمم وغيرها.

وإسعاف القيء من اختصاص الطبيب حتى يعرف سببه والمسعف يجب عليه حفظ المريض في دفاء مع إعطائه ماء مثلج أو قطع ثلج يستحبها حتى وصول الطبيب.

٢- الفتق:

الفتق : أربعة أنواع ينشأ عن تسلل جزء من الأمعاء أو أى عضو من الأعضاء التى بالبطن من أى فتحة من الفتحات كالسرة وفتحات الأربيتين وهما الجزءان المكونان لأسفل جدار البطن الأمامى، والفتق له أنواع إما أن يكون فتقا سريا أو فتقا أربيا أو فتقا فخذا وهو يكون بأعلى الفخذين بالزاوية الأمامية الداخلية فتحة متصلة بالبطن، وإذا ظهر ألم شديد مفاجئ بموضع الفخذ وإذا صاحبه قيء كبير مفاجئ بحجمه كان ذلك دليلاً على اختناقه ويسمى بالفتق المختنق، ولإسعاف هذه





الحالات تثني الركبتين على البطن ليقف الألم وتوضع كمادات مثلجة على الفتق مع الحذر من كثرة ملامسته، والإسراع بنقل المصاب إلى المستشفى لإسعافه بالعملية اللازمة وكل تأخير في النقل خطر على حياة المصاب.

٣- التسمم

السم : هو كل مادة تدخل الجسم فتفسد وظائفه الطبيعية وتسبب اعتلال الصحة وقد تؤدي إلى الموت .

أنواع السموم

السموم أنواع منها المعدنية مثل الأدوية الكيميائية بأنواعها المختلفة ومنها الغذائية مثل الأغذية الفاسدة أو الملوثة بالجراثيم أو الحيوانية الناتجة عن قرص الثعبان أو العقرب أو عضه الكلب.

أعراض التسمم إذا كان المصاب معافى وفجأة انتابته أعراض حادة مثل القيء أو الإسهال أو الإغماء بعد تعاطى غذاء أو شراب معين أو استنشاق غاز أو دخان أو تعاطى أدوية بكثرة أو عند حدوث لدغة ثعبان أو لسعة عقرب أو عضه كلب .

القواعد العامة للعلاج :

١ - يبطح المصاب المغمى عليه ويدار وجهه إلى جانبه، مع مراعاة عدم وضع أى وسادة تحت رأسه لكي يسهل البدء بالتنفس الصناعي .

٢ - ابدأ فوراً بالتنفس الصناعي إذا كان التنفس ضعيفاً أو بطيئاً واستمر فيه حتى يصل الطبيب .

٣ - اطلب الطبيب فوراً وأعطه معلومات مختصرة عن الحادث واحفظ السموم الباقية والمواد المقيأة لكي يتم فحصها .

٤ - في حالة التسمم بالمواد القلوية يعطى المصاب أى نوع من الفواكه الحمضية أو الخل من (١-٢ كوب) من عمر ١-٥ أعوام وتعطى ضعف الكمية للأعمار الأكبر.



ملحوظة : لا تثير القيء في الحالات الآتية : ١- عندما يكون المصاب غير واع- لأن ذلك قد يسبب اختناقاً بمادة القيء أو السائل. ٢- عندما يكون المصاب في حالة صرع. ٣- عندما تكون شفة المصاب محروقة. ٤- عندما يكون المصاب مسمماً بمنتجات البترول وغيرها من الكيوسين، جازولين الخ.

بلع جسم غريب :

غالباً ما يبلع الأطفال أجساماً غريبة مثل الزراير والعملات الفضية والدبابيس. الإسعافات:

- ١- في كل الأحوال يفضل استشارة الطبيب وعمل أشعة للمصاب .
 - ٢- إذا كان الجسم صغيراً وغير حاد مثل الزراير والعملات الفضية : يعطى الجسم فرصة النزول مع البراز بشكل عادى .
 - ٣- إذا كان الجسم مديباً كالدبابيس : استشر الطبيب فوراً .
- عند التسمم بالبوتاس أو الصودا الكاوية
- لا تعطى المصاب مقيئاً ولكن يعطى زبدة وزيت زيتون وبيض نىء ولبن ونشأ ومياه كثيرة وعليها خل أو عصير ليمون .
- عند التسمم بالزرنيخ
- استعمل مقيئاً (شربة ملح، بيض نىء، ولبن، منبهات شاي أو قهوة محلاة بالسكر).

عند التسمم بالكيروسين أو غيرها من منتجات البترول

في حالة بلعه يستعمل مقيء مع تدفئة المصاب ويجب أن يراعى الآتى :

يأخذ المصاب الهواء النقى، تفتح النوافذ والأبواب، يتم عمل تنفس صناعى، تمنع التيارات الهوائية ويغطى المصاب للتدفئة ، ترخى الملابس والأحذية من



المصاب، يوضع المصاب في وضع هادئ ومريح (ويمكن إعطاء المصاب منبهات (شاي أو قهوة محلاة) .

العض والدغ :

عضة الكلب أو عضه أى حيوان أليف لعابه ملوث

١- داء الكلب (رهاب الماء)

داء الكلب مرض فيروسى حاد، ومعد ويؤدى غالباً إلى الوفاة، عندما يعض حيوان ثديى مسعور إنساناً أو حيواناً آخر تنتقل العدوى إلى الجرح عن طريق اللعاب ثم تنتشر فى الجسم حتى تصل إلى الجهاز العصبى المركزى .

فترة الحضانة : ١٠ أيام - ١٢ شهراً (غالباً أقل من ٤ شهور) ، تقصر المدة إذا كان مكان العضة قريباً من الرأس، أو إذا كانت مساحة العضة كبيرة وتكون فترة العزل طوال مدة المرض .

الحيوانات الأليفة التى وجد أن داء الكلب أكثر شيوعاً بينها هى الكلاب والقطط والماشية والخيول والبغال والخراف والماعز والخنازير. من الممكن أن ينتقل داء الكلب إذا دخل اللعاب الملوث من خلال خدش حديث بالجلد .

الإسعافات:

١- من الممكن منع حدوث المرض بعد العض، وذلك بالعلاج الفورى المناسب، أما عندما تبدأ الأعراض فإن الوفاة هى المصير المحتوم ويغسل مكان العضة جيداً بالماء والصابون لمدة خمس دقائق على الأقل.

٢- يضغط على الجرح ليخرج الدم مع وجوب الاهتمام فوراً بالعلاج الموضعى، فـالعلاج القوى لإزالة فيروس داء الكلب من مكان العضة أو المكان الذى تعرض للعب الحيوان المريض لا يقل أهمية عن العلاج



المضاد لداء الكلب. يجب السماح للدم النازف من الجرح بالسيلان، وتشمل العناية الموضعية على الآتى : غسل الجرح جيداً بالصابون أو أى محلول مادة منظفة، التنظيف بمحلول ستراميد ١٪ أو يطهر الجرح بمحلول برمنجنات البوتاسيوم، مع إعطاء العقار المضاد للتيتانوس إذا لزم الأمر، ويمكن أن يقوم المصاب بمص مكان العضة وبصق الدم عدة مرات ، ويكرر ذلك على فترات متقطعة .

٣- يتحفظ على الكلب المعتدى ، فإذا عاش أكثر من عشرة أيام فيعتبر ذلك مؤشراً بعدم وجود خطورة ، وإذا مات قبل ذلك فلا بد من تطعيم المصاب بحقن فاكسين "داء الكلب" .

٤- يجب استشارة الطبيب فى كل الأحوال لتقرير مدى الحاجة لتطعيم المصاب .

ملاحظة: الحيوانات الأليفة التى تعض أى إنسان يجب الإمساك بها، وملاحظتها لمدة ١٠ أيام لاكتشاف وجود أعراض أو علامات داء الكلب، إذا لم تظهر الأعراض على الحيوان، يعتبر غير مسعور. أما إذا مات الحيوان أو قتل، يجب إرسال رأسه سليمة ومثلجة (ولكن ليست مجمدة) فوراً إلى معمل الصحة العامة. أى حيوان برى يقوم بعض أو خدش أى إنسان يجب أن يقتل فى الحال وترسل رأسه مثلجة إلى معمل الصحة العامة .

- يجب ارتداء قفازات مطاطية عند تحضير رأس الحيوان لإرسالها إلى المعمل للحماية من اللعاب الملوث ثم تغسل القفازات جيداً بمحلول مطهر، ثم تغلى فى جهاز التعقيم لمدة ٥ دقائق قبل إلقائها. فى النهاية تغسل اليدين بمحلول مطهر .

- لا نخيط الجرح الناتج عن العضة أبداً .



٢- لدغ الثعبان والأفاعى:

ليست كل الأفاعى سامة ولكن أنواع كثيرة منها سامة ولدغها خطير وقد يؤدي إلى الموت ويمكن معالجة الشخص المصاب بلدغة الأفاعى بما يلي :

الإسعافات:

١- اعمل على تهدئة المصاب وطمأنته ومنعه من الحركة لتقليل فرصة امتصاص السم في الدم.

٢- اغسل مكان اللدغة جيداً بالماء والصابون.

٣- اضغط حول مكان اللدغة ليخرج الدم.

٤- مص مكان اللدغة وابصق الدم عدة مرات، وإذا كان مكان اللدغة مقفلاً شق مكان اللدغ بسكين بعد أن يعقم حتى يسيل الدم المحتوى على السم.

٥- انقل المصاب فوراً لمركز متخصص في السموم أو للمستشفى لحقنه بالمصل المضاد .

ملاحظة : يجب معرفة أوصاف الثعبان لمعرفة نوعه حتى يمكن تحديد المصل المضاد المطلوب . وحاول أن تضع رباط ضاغط بين مكان اللدغة وبين القلب . ويساعد ذلك على منع السم من الوصول إلى الدورة الدموية عموماً .

- احتفظ بالرباط الضاغط مشدوداً لمدة ١٠ دقائق ثم أرخ الرباط مدة دقيقة واحدة وواصل ذلك حتى يصل المصل .

- إذا ضعف تنفس المصاب أو أصيب باختناق أجر تنفساً صناعياً .



٣- لدغة العقرب

الإسعافات:

١- يعطى المصاب دواء منبهاً مثل حقنة "كورامين".

٢- تجرى الإسعافات المذكورة في لدغة الثعبان (أعلاه).

٤- لدغة الحشرات (مثل النحل والدبابير)

الإسعافات:

١- حاول إخراج ما تركته الحشرة (إذا كان موجوداً) بواسطة الملقاط.

٢- ضع كمادات باردة على مكان اللدغة لتخفيف الألم والورم.

٣- ضع كمادات "كالامينا" على مكان اللدغة.

٤- إذا كان المصاب حساساً وحدث له صدمة حساسية: استشر الطبيب فوراً.



إصابات الجهاز التنفسي وطرق العلاج

يتكون الجهاز التنفسي: من الأنف والحنجرة والقصبه الهوائية والشعبه الرئوية التي تنتهى بالرئتين، وتحدث إصابات الجهاز التنفسي لضيق التنفس أو صعوبته أو عدم وجود تنفس، وذلك يرجع إلى اضطراب أو سوء أداء لوظيفة الرئة أو القلب أو الدم أو تغير في نوعية وتكوين الهواء الداخل للرئة أو انسداد في المجرى الهوائي نفسه أو شلل الجهاز العصبي المسيطر على الجهاز التنفسي وتظهر هذه الإصابات في شكل الاختناق أو التعرض لغاز الأعصاب أو غيره.

الاختناق أو الإسفكسيا :

يحدث الاختناق نتيجة حبس التنفس عند انسداد أى جزء من مجرى الهواء من الأنف و الفم إلى الشعبه الهوائية أو نتيجة توقف التنفس لأى أمر مثل انسداد الحلق كما في الحالات المرضية كالدفتريا أو الانتحار أو الخنق الجنائى أو التسمم بالغازات السامة.

أسباب الاختناق: تتعدد أسباب الاختناق مثل الإسفكسيا أو اختناق أو الصدمة الكهربائية أو التسمم بالغازات السامة أو غشاء الدفتريا أو دخول أجسام غريبة في الزور والقصبه الهوائية أو استنشاق هواء خال من الأكسجين أو وجود ضغط على الصدر يعوق التنفس .

إسعاف الاختناق: يجب نقل المصاب إلى مكان به هواء متجدد ثم فتح الفم وإزالة أى أجسام أو مواد غريبة من الحلق مثل سنة ساقطة أو أسنان صناعية أو بلع اللسان فإذا كان اللسان ساقطاً للخلف يجذب إلى الأمام .

و إليك إسعاف حالات الاختناق المختلفة :



اختناق الغرق (اسفكسيا الغرق)

وهى نتيجة انسداد فتحات التنفس بالماء.

الإسعاف : دفى المصاب وذلك بعد فك ملابسه وخلعها وأخرج أى أجسام غريبة من الحلق مثل ورق شجر أو رمل أو طين أو غيره ثم شمم المصاب نشادر، وإذا وجدت التنفس متوقفا قم فوراً بعمل التنفس الصناعى .

الصدمة الكهربائية

وهى تحدث نتيجة لمس مصدر تيار كهربائى مباشر (أسلاك عارية) وسريان التيار الكهربائى فى الجسم قد يتسبب فى شلل مركز التنفس فى المخ، كذلك له تأثير على ضربات القلب فيوقفها ويسبب سرعتها المرضية.

الإسعاف : الابتعاد بالمصاب عن مصدر التيار الكهربى والوجود فى مكان جيد التهوية، أما إذا كان التيار ما زال سارياً فيجب عدم لمس المصاب إلا باستعمال خشب جاف أو كرسي بلاستيك أو كرسي خشب أو أى عازل كهربائى ثم نبداً بعمل تنفس صناعى وتدليك للقلب إذا توقف عن العمل ، أو إذا تحولت الضربات إلى ضربات سريعة جداً ثم نعالج الحروق إذا وجدت .

وإذا استعاد المصاب رشده وتنفسه الطبيعى نجعله يجلس فى مكان هادئ وبه أكسجين كاف ونعمل على تدفئته ومراقبته حتى يعود إلى حالته الطبيعية مرة أخرى.

التسمم بالغازات السامة

وتحدث نتيجة التعرض لغاز أول أكسيد الكربون الناتج عن غاز البوتاجاز أو دخان من شىء مشتعل أو غاز عادم السيارات.

أعراضه : حدوث صداع، ثأؤب، شعور بالرغبة فى القيء، وعدم القدرة على تحريك العضلات وفى الحالات الشديدة يفقد المتعرض للغاز رشده وقد يتغير لون الجلد لديه.



الإسعاف : ينقل المصاب فوراً لأقرب مكان به هواء نقى متجدد ثم القيام بعمل تنفس صناعى وفى نفس الوقت يستدعى لاستدعاء طبيب أو ينقل المصاب لأقرب مستشفى لإجراء نقل دم أو استعمال أكسجين لاستعادة التنفس .

التنفس الصناعى

التنفس الصناعى هو العملية التى يتم عملها لشخص فقد وعيه وتوقف تنفسه وذلك بغرض استعادة الحياة ، وذلك بإمداد الأنسجة والقلب والمخ بالأكسجين الذى تحتاجه بسرعة، ومن المهم أن تستمر فى عملية التنفس الصناعى لمدة طويلة حيث إن الشفاء ممكن. وفى حالات الصدمة الكهربائية استمر فى عمل التنفس الصناعى لمدة ساعتين على الأقل ولا تتوقف حتى يراه الطبيب، أو فى حالة عدم تواجد الطبيب استمر حتى يثبت بالقطع أن المصاب توفى وقبل إجراء عمل التنفس الصناعى يجب أن نقوم بفك ملابس المصاب أو خلعها مع إخراج أى أجسام غريبة من الفم، وأن نبدأ التنفس الصناعى فوراً عند توقف التنفس الطبيعى فى جميع حالات الاختناق. ويؤدى التنفس الصناعى بأربع طرق أساسية هى (قبلة الحياة، طريقة شيفر، طريقة تومسون، التنفس الصناعى للرضع) ولكى نعرف كيف يستعيد الجسم عمله مرة أخرى يجب أن نعرف بعض المعلومات الخاصة بعملية التنفس وكيف تحدث قبل معرفة كيفية عمل التنفس الصناعى .

كيف يصل الأكسجين إلى خلايا الجسم ؟

يتركب الجهاز التنفسى والجهاز الدورى تشريحياً بشكل يمكن معه توصيل الأكسجين الموجود فى الهواء محمولاً فى الدم إلى جميع خلايا الجسم .

إن الجهاز التنفسى يبدأ من الأنف إلى القصبة الهوائية التى تنقسم إلى شعبة هوائية فى كل رئة. تتفرع الشعبة إلى شعبيات صغيرة تنتهى كل منها فى الحويصلة الهوائية .

يصل الدم محملاً بالفضلات (أهمها ثانى أكسيد الكربون) من جميع أجزاء الجسم عن طريق كل من الوريد الأجوف السفلى والعلوى اللذين يفتحان فى الأذين الأيمن .



يمر الدم بعد ذلك إلى البطين الأيمن ثم يخرج منه خلال الشريان الرئوى .

ينقسم الشريان الرئوى إلى فرعين : فرع إلى كل رئة . يتفرع هذا الشريان داخل الرئة إلى أفرع أصغر تنتهى فى شعيرات رئوية ، وتتصل كل شعيرة بالحويلة الهوائية .

من الناحية الأخرى للحويلة تبدأ شعيرة وريدية ، تتجمع هذه الشعيرات فى أوردة ، وتكون فى النهاية الوريد الرئوى الذى يدخل الأذين الأيسر للقلب .

دورة التنفس :

يدخل الهواء محملاً بالأكسجين من الأنف (أو الفم) ليصل إلى القصبة الهوائية - الشعبة الهوائية - الشعبات الهوائية - الحويلة الهوائية .

يتم فى الحويلة الهوائية عملية التبادل : إذ تحصل الشعيرات الوريدية على الأكسجين من الهواء ، وتخرج من الشعيرات الشريانية فضلات الجسم وثنائى أكسيد الكربون إلى الهواء .

وصول الأكسجين لخلايا الجسم :

يمر الدم محملاً بالأكسجين فى الشعيرات الوريدية - الأوردة الرئوية - الأذين الأيسر - البطين الأيسر - شريان الأورطى الذى يوزع الدم بتفرعاته المختلفة إلى جميع خلايا الجسم .

الإبقاء على الحياة واستمرارها :

يجب أن يصل الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم بصفة منتظمة ودائمة . وحتى يتم ذلك يجب أن يتوافر ما يلى : (ممرات هوائية مفتوحة ، تنفس طبيعى ، دورة دموية سليمة حيث يضخ القلب الدم محملاً بالأكسجين إلى خلايا المخ وبقية أجزاء الجسم) .

وبناء على ذلك ففى الإصابات يجب التصدى فوراً إلى إسعاف الأعراض التالية :

١- هبوط أو توقف التنفس : يتم فتح الممرات الهوائية وإجراء التنفس الصناعى .



٢- هبوط أو توقف في عمل القلب : يجرى تدليك للقلب .

٣- النزيف الحاد : يجب وقفه .

٤- الإغماء :

(أ) يوضع المصاب في وضع الإفاقة .

(ب) تجرى إسعافات الإغماء .

ملاحظة :

(أ) يؤدي الإغماء إلى ضيق ممرات التنفس . وقد ينتج عن الإغماء أيضاً تراكم الطعام واللعاب وسقوط اللسان في الحلق، وكلها تؤدي إلى توقف التنفس .

(ب) سوف يتضح أن الإسعافات الأساسية كالتنفس الصناعي وتدليك القلب ليعمل ، قد تكون فوق مستوى قدرات الشخص العادي ، إذ تحتاج لبعض الخبرة، ولكن رأينا أن نسردها باختصار حتى تكون في متناول الجميع لقراءتها ومحاولة التدريب عليها، فقد تنفع وقت الشدة لحين نقل المصاب للمستشفى .

فتح الممرات الهوائية

تجرى محاولة فتح الممرات الهوائية بسرعة ، وخاصة إذا كان المصاب في حالة من الإغماء وتوقف التنفس :

١- اضغط على الرقبة من الخلف إلى الأمام بإحدى اليدين ، واضغط على الرأس إلى الخلف باليد الأخرى .

٢- اضغط على الرقبة إلى أعلى لرفع اللسان إلى الأمام .

٣- اثن رأس المصاب للجانب وحاول إخراج أى جسم غريب أو لعاب أو طعام من الحلق .



أنواع التنفس الصناعي

١- التنفس من الفم إلى الفم (قبلة الحياة) وهى أفضل الطرق:

يحتوى الهواء على ٢١٪ أكسجين ، وعند الشهيق يستعمل الجسم ٥٪ فقط ، ويخرج حوالى ١٦٪ أكسجين من هواء الزفير.

ولذلك فإن أنجح طرق التنفس الصناعي هى طريقة التنفس من الفم إلى الفم أو من الفم إلى الأنف فى حالة كسر الفك لإعطاء المصاب هواء الزفير من المسعف وبه ١٦٪ أكسجين .

الطريقة:



١- افتح الممرات الهوائية، وقم بإزالة أى عوائق ظاهرة، ولا يجب أن يأخذ ذلك وقتاً.

٢- أقفل أنف المصاب بأصابعك، وباليدين الأخرى ارفع الفك السفلى للمصاب إلى أعلى وخذ نفساً عميقاً.

٣- الصق فمك مفتوحاً على فم المصاب، وانفخ فى صدر المصاب حتى ترى صدره قد ارتفع لأقصى مدى.

٤- أبعد فمك عن فم المصاب ، وأخرج أى هواء زائد ، ولاحظ أن صدر المصاب يهبط.

٥- كرر ما سبق بسرعة ٤ أو ٥ مرات .



٦- إذا كان نبض المصاب منتظماً، كرر ما سبق من ١٨-٢٠ مرة لمساعدة المصاب أثناء عودة تنفسه الطبيعي .

٧- عند التأكد من انتظام التنفس الطبيعي للمصاب، ضعه في وضع الإنفاة. تنبيه: إذا توقف القلب واختفى النبض، تجرى عملية تدليك القلب، بالإضافة إلى عملية التنفس الصناعي.

تحذير: لا تعمل طريقة التنفس من الفم إلى الفم في الأحوال الآتية :
عند وجود إصابات شديدة في الوجه، أو عند وجود قيء مستمر، أو في حالات التسمم .

التنفس من الفم إلى الأنف :

يتم عندما يتعذر إجراء التنفس خلال فم المصاب .

٢- طريقة شيفر (طريقة الاستلقاء على الوجه)



ضع المصاب ووجهه على الأرض واجعل إحدى يديه ممدودة للأمام واليد الأخرى مثبتة تحت رأسه مع لف الوجه لجانب اليد الممدودة، ثم اركب على المصاب مع ثني ركبتيك على الأرض واجعل وجهك جهة وجه المصاب.

- ضع يديك مفرودين أسفل صدر المصاب أى فوق أضلاع الصدر السفلى

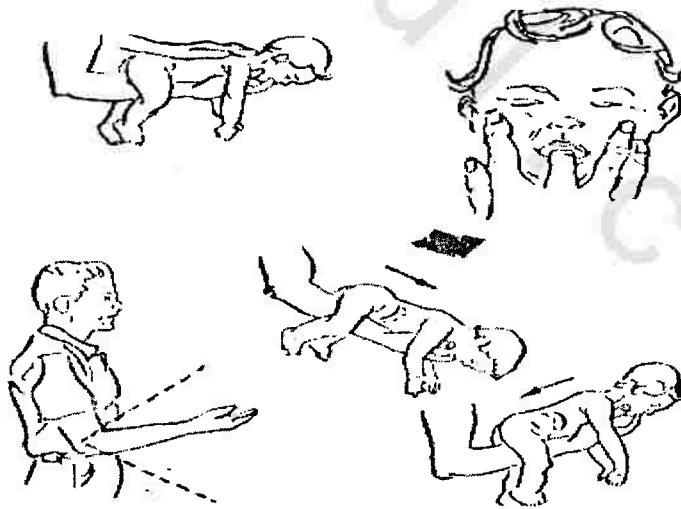


مع جعل إصبع الإبهام مرتكزاً مباشراً على الضلع الأخير الـ ١٢ على كل جانب من السلسلة الفقرية ..

- ابدأ بمد ذراعيك على صدر المصاب مفرودين وقم بالتدريج بإلقاء ثقل جسمك على ذراعيك بحيث تسبب ضغطاً حازماً يكفى لطرد الهواء أو الماء من صدر المصاب ثم قم برفع جسمك ببطء حتى تزيل الضغط مع حفظ يديك في وضعهما (أى إبهام كل يد على الضلع الأخير والذراعان مشدودان) . كرر العملية المذكورة كل ٤ - ٥ ثوان أى بمعدل ١٢ - ١٥ مرة في الدقيقة بدون توقف واستمر لمدة ساعات إذا لزم الأمر حتى يستعيد المصاب رشده كاملاً ... ، وإذا تعبت اجعل شخصاً آخر يكمل العملية دون تغيير المعدل أى تكرار الضغط كل ٤ - ٥ ثوان، ويمكن استبدال أكثر من شخص .

٣- طريقة تومسون

٤- التنفس الصناعى للرضع



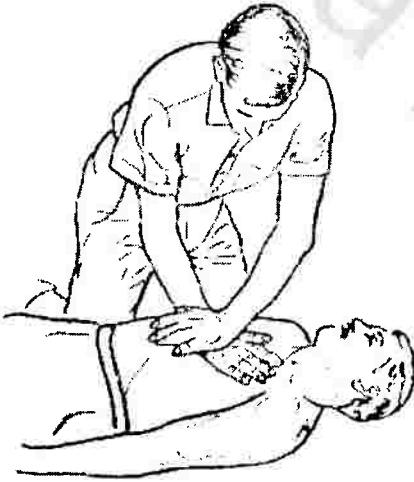
طريقة التنفس الصناعى لطفل عمره عدة شهور



يوضع إصبع الوسطى في فم الطفل للتأكد من عدم وجود أجسام غريبة، وللضغط على اللسان بعد شده للأمام حتى لا يسقط في حلق الطفل ويسبب اختناقه، ثم يوضع الطفل على ساعد اليد (ذقنه وصدره وبطنه على الساعد) ثم ترفع اليد إلى أعلى وإلى أسفل بدرجة ٤٥ درجة فرفع اليد يسبب حدوث دخول الهواء للرئتين (شهيق) وخفضها يسبب خروج الهواء (الزفير).

ويتم عمل هذا التنفس من ٨ - ١٢ مرة في الدقيقة بدون توقف وبوتيرة واحدة.

تدليك القلب



توقف القلب يؤدي إلى الوفاة نتيجة لنقص اندفاع الدم المحمل بالأكسجين للمخ ولكن لا يعنى توقف القلب عدم إمكان عودته للعمل مرة أخرى بحيث إن سبب توقف القلب قد يكون سببا عارضا وسيزول فوراً ولكن في حاجة لمن يبدأ بالتدليك الفوري الذي يؤدي إلى نجاة حالات كثيرة وخصوصاً حالات الإصابات التي هي حالات غير مرضية، ويكون التدليك كالاتي :

- ١- ضع المصاب على ظهره، واركع بجانبه موازيا للصدر.
- ٢- ضع كعب راحة إحدى اليدين فارداً الأصابع على أسفل عظم القص .



- ٣- ضع كعب اليد الأخرى على اليد الأولى، وشبك أصابع اليدين .
 - ٤- مع المحافظة على الذراعين مفرودتين، اضغط لأسفل حوالى ٥ سم، ثم توقف عن الضغط، وكرر الضغط مرة كل ثانية وعد حوالى ١٥ ضغطة .
 - ٥- أجر تنفساً من الفم إلى الفم مرتين أو ثلاثاً .
 - ٦- كرر الضغط على الصدر ١٥ مرة .
 - ٧- أجر تنفساً من الفم مرتين آخرين .
 - ٨- اكشف على النبض بوضع الأصابع على جانب العنق .
 - ٩- كرر هذه العملية حوالى ثلاث دقائق .
- عند عودة النبض : توقف عن عمل التدليك .

تدليك القلب عند الأطفال :

يتم بواسطة إصبعين وبضغط أقل وسرعة أكبر .
وضع الإفاقة : يمكن إتباع الخطوات الموضحة لوضع المصاب في وضع الإفاقة .

فوائد وضع الإفاقة :

- ١- يحافظ على استمرار فتح وتوسيع الممرات الهوائية للتنفس .
 - ٢- يحافظ على عدم سقوط اللسان للخلف وبالتالي عدم قفل هذه الممرات .
 - ٣- يساعد على تسرب اللعاب والقيء إلى الخارج وعدم سد الممرات الهوائية .
- الاستعمال :

يستعمل وضع الإفاقة كثيراً في إسعاف الإصابات، وعلى الأخص عندما يراد الإبقاء على الممرات الهوائية مفتوحة للتنفس .



الأجسام الغريبة فى الجهاز التنفسى

جسم غريب فى الأنف :

يحدث ذلك عادة فى الأطفال الذين يضغطون الأجسام الغريبة بأنفسهم داخل الأنف .

الإسعافات:

- ١ - انصح المصاب بالتنفس من الفم.
- ٢ - ادفع المصاب إلى العطس، وذلك بوضع نشوق فى الأنف أو نعناع مجفف أو مسحوق الفلفل، فقد يخرج الجسم أثناء العطس.
- ٣ - إذا لم يخرج الجسم : استشر الطبيب فوراً .

جسم غريب فى الحنجرة :

الإسعافات:

- ١ - قد تؤدى الكحة الشديدة إلى خروج الجسم الغريب .
- ٢ - اجعل المصاب يخفض رأسه إلى أسفل واضربه على صدره للمساعدة فى إخراج الجسم .
- ٣ - إذا لم تتمكن من إخراج الجسم ، فيمكن محاولة إخراجه بإدخال السبابة فى الحلق .

- ٤ - إذا لم يخرج الجسم : انقل المصاب للمستشفى .

جسم غريب فى الأذن :

كالحشرات والأجسام الصغيرة الأخرى، وكثيراً ما تحدث فى الأطفال .



الإسعافات: دخول حشرة :

١ - ضع زيت زيتون دافئ في الأذن التي بها الحشرة، ثم يدق المصاب على الأذن لإخراج الحشرة.

٢ - إذا لم يتوافر الزيت : املاً الأذن بالماء لتعويم الحشرة .

دخول أجسام أخرى :

١ - حاول إخراجها إذا كان ذلك يتم بيسر ودون مجهود ، والأفضل استشارة الطبيب فوراً .

التسمم باستنشاق الدخان والأبخرة والغازات السامة

(دخان الحرائق - أبخرة المصانع - البوتاجاز والغاز الطبيعي وعادم السيارة)

١ - انقل المصاب بسرعة إلى الهواء الطلق بعيداً عن مصدر الإصابة .

٢ - اخلع ملابس المصاب المحيطة بالرقبة والبطن والصدر .

٣ - حاول إيقاظ المصاب إذا كان في غيبوبة، وذلك بوضع فوطة مبللة بالماء البارد على وجهه .

٤ - نظف الفم والحلق من أى مخاط أو فضلات .

٥ - أجر تنفساً صناعياً في حالة الاختناق وهبوط التنفس .

٦ - عالج الحروق إن وجدت .

ملاحظة مهمة : في كل حالات التسمم : بعد إجراء الإسعافات الأولية بادر بنقل المصاب لأقرب طبيب أو لمركز متخصص لعلاج السموم ، أو للمستشفى .



تنبيهات وتحذيرات

فى المطبخ :

- ١ - يجب تجنب ارتداء الملابس النايلون لسرعة اشتعالها فضلاً عن التصاق النايلون المحترق بسهولة بالجسم .
- ٢ - ينبغي تجنب ارتداء الملابس كثيرة الأطراف عند الوقوف أمام المواقد .
- ٣ - يفضل استخدام قفازات اليدين أثناء الطهى وعند رفع الأواني من فوق النار أو من الأفران .
- ٤ - يتعين التأكد من إغلاق أنابيب البوتاجاز، أو مفاتيح الغاز الطبيعى بعد كل استعمال حتى لا يتسرب الغاز إذا قام الأطفال خلصة بفتح المفاتيح .
- ٥ - لابد من إبعاد الأطفال عن المطبخ، وخاصة أثناء عمل ربة البيت به لمنع حدوث حروق من القدور الساخنة أو الزيت الساخن .

الأطعمة :

- ١ - يجب التأكد من تاريخ استعمال ونهاية الصلاحية للأغذية المحفوظة عند شرائها، وذلك لتجنب حدوث التسمم الغذائى .
- ٢ - عند استعمال المعلبات ، يجب التأكد عند فتحها من عدم وجود غازات متسربة بها أو رائحة غريبة .
- ٣ - يتعين على ربة البيت أن تتفادى الإصابة بالأشواك فى أطراف الأصابع عند تنظيف الأسماك بالمنزل .
- ٤ - يفضل عدم استعمال العلب المعدنية المفتوحة تجنباً للإصابة من حوافها الحادة.
- ٥ - عند تناول الأطفال للأسماك، يجب التأكد من خلوها من الأشواك تجنباً لبلعها فى الحلق والمرىء، مما قد يؤدى إلى إصابات خطيرة .



المنظفات والمضادات الحشرية والسوائل المطهرة :

١- لا توضع في زجاجات المشروبات الغازية حتى لا تشرب بطريق الخطأ وتؤدي إلى تسمم، وخاصة بواسطة الأطفال .

٢- يجب وضع هذه المواد في أماكن مغلقة وبعيدة تماماً عن متناول يد الأطفال.

أشياء تبعد عن الأطفال : يجب على ربة البيت أن تتأكد من التحفظ على الأشياء الآتية، ووضعها في أماكن مغلقة بقدر الإمكان بعيداً عن متناول يد الأطفال حتى لا يلعبوها أو يصابوا بها أو يقذفوا بها المارة من الشرفات:

الأدوية - المنظفات المنزلية ومبيدات الحشرات - أسلحة المطبخ - علب الكبريت والولاعات - أدوات الخياطة والدبايس - الأسلحة النارية - العملات المعدنية - قطع الزجاج - أكياس النايلون، وخاصة الكبير منها حتى لا يحاول الطفل الدخول فيها فيصاب بالاختناق .

الأدوات الكهربائية ومصادر الكهرباء :

١- عند استعمال أجهزة كهربائية كثيرة (أجهزة تكييف وثلاجات ومكواة وغسالة وتلفزيون ... الخ) يجب مراجعة شركة الكهرباء وحساب قوة تحمل مصدر الكهرباء، فالحمل الزائد قد يؤدي إلى نشوب حريق بالمنزل .

٢- يجب الكشف الدوري على لوحة التوصيلات الكهربائية (التابلوه) بواسطة الفني المتخصص لاكتشاف أى عطل أو تلف مسبقاً .

٣- يتعين استخدام السلك الثالث الأرضي الموجود بمعظم الأجهزة الكهربائية لتسريب أى كهرباء زائدة إلى الأرض .

٤- يجب تغطية برايز الكهرباء السفلية والقريبة من أيدي الأطفال .

٥- ينبغي عدم القيام بأى أعمال صيانة كهربائية دون خبرة كافية تجنباً للإصابة القاتلة بالتيار الكهربائي .



التدفئة والمواد القابلة للاشتعال :

- ١ - ينبغي تجنب التدخين بواسطة الفحم وما شابه ذلك، وخاصة في الأماكن المغلقة حتى لا يحدث الاختناق بواسطة غاز أول أكسيد الكربون .
- ٢ - يجب عدم وضع مواد قابلة للاشتعال في المطبخ أو الحمام، وخاصة في متناول أيدي الأطفال (مثل البنزين والكيروسين والمضادات الحشرية داخل رشاشات تحت ضغط) .
- ٣ - يجب وضع طفاية حريق صالحة للاستعمال في مكان قريب بالمنزل، وتدريب أهل المنزل على استعمالها .
- ٤ - في حالة حدوث حريق بالمنزل أو العمارة، ينبغي القيام بالاحتياطات الآتية:
 - (أ) إبلاغ المطافئ وشرطة النجدة.
 - (ب) استدعاء الجيران للمساعدة .
 - (ج) إبعاد الأطفال والمرضى ثم بقية أفراد الأسرة عن مكان الحريق .
 - (د) استخدام السلم وتجنب المصاعد الكهربائية .
 - (هـ) عند وجود دخان : يتعين انحناء الرأس وحبس الأنفاس في فترة الخروج.
 - (و) في حالة الحروق الكهربائية : - يتم فصل الكهرباء . - لا ينبغي إطفائها بالماء إلا بعد فصل التيار الكهربائي .
 - (ز) إجراء الإسعافات الأولية للمصابين .