

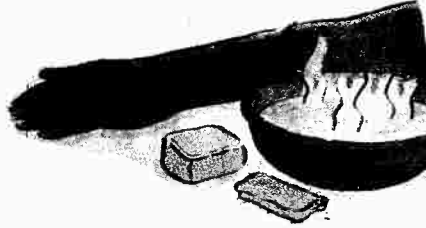


كيف أتصرف لو.....؟

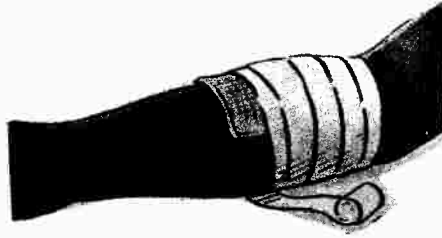
كيف أتصرف لو فوجئت بإصابة صديقى بجرح ؟

إذا كان جرح صديقك متسخاً أو يغطى مساحة كبيرة من جلده
فيجب عليك أولاً غسله بعناية واستخدام ضمادة طبية لمنع التلوث .

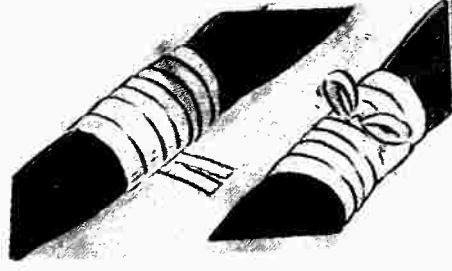
وعليك باتباع الخطوات التالية الموضحة بالرسم :



١ - استخدم الماء الدافئ والصابون فى غسل الجرح وذلك لإزالة
الأتربة وما قد يكون عالقاً بها من جراثيم وطفيليات تكون أكثر ضرراً من
الجرح .



٢ - استخدم قطعة من الشاش أو القماش القطنى النظيف فى لف
الذراع وذلك بعد تغطيته بالضمادة الطبية (البلاستر الطبى الخاص
بالجروح) وحاول أن يغطى القماش مسافة مناسبة فوق الجرح وتحتة .



٣- اقطع الطرف الحر للشاش إلى نصفين طولياً (حوالى ٢٠ سم)
واربط الطرفين الحرين لضمان عدم تلوث الجرح .

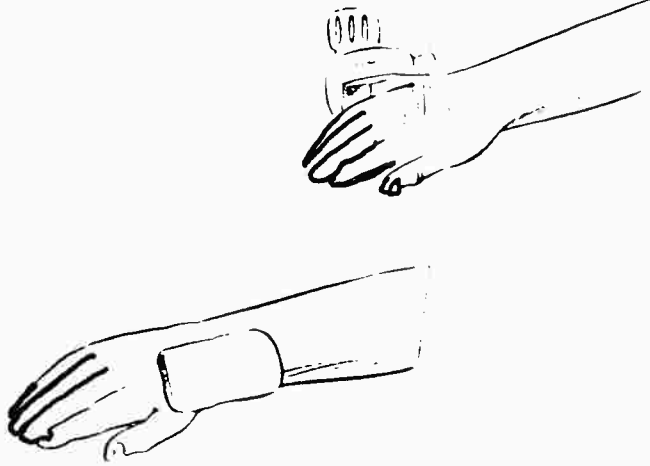
فى بعض الحالات قد يصاحب الجرح القطعى بعض النزف وذلك بسبب تهتك وعاء دموى وفى هذه الحالة يجب ربط الطرف فوق مكان الجرح برباط ضاغط أو أى شريط متاح وذلك لغلق الوعاء الدموى ووقف النزف ، ويجب فى هذه الحالة أن ن فك الرباط كل فترة لإتاحة الفرصة للدورة الدموية للوصول إلى الأطراف حتى لا تتسبب فى حدوث مضاعفات خطيرة ويجب أن تستمر فى ربط الشريط لمنع النزف وفكه على فترات حتى وصول الطبيب أو حمل المريض إلى أقرب نقطة إسعاف .

**وكيف أتصرف إذا تصادف وأصيب أحد أفراد أسرتى
بالحروق ؟**

يمكنك علاج الحروق التى لا تزيد مساحتها على الحوادث المعتادة أما الحروق التى تحتل مساحات كبيرة من جلد المريض فيجب عليك ألا تتدخل إلا بالتهديئة حتى وصول الطبيب .

وفى حالة الحروق الصغيرة يجب وضع المكان الذى أصيب بالاحتراق تحت صنوبر الماء الجارى البارد وذلك لمنع تكون الفقاع

المائية ، قم بعد ذلك بتغطية مكان الجرح بضمادة طبية إذا كان الحرق صغيراً فسوف يشفى بسرعة مع جفاف الفقائيع المائية والتي لا يجب إزالتها لأنها تحتوى على سائل البلازما الذى يقوم بتبريد الجلد وحمايته من الإصابة بالجراثيم ..



كيف أتصرف إذا صادفت شخصاً مصاباً بالإغماء ؟

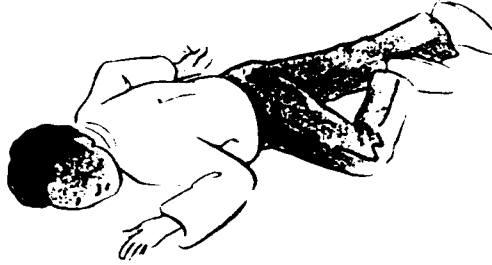
أولاً يجب أن نعرف لماذا يحدث الإغماء ولماذا يفقد بعض الأشخاص وعيهم وحقيقة الأمر أن عدم وصول الأكسجين أو المواد السكرية بكمية كافية إلى المخ ولهذا تكون وسيلة الجسم لتوفير القدر الكافى من الأكسجين للمخ هى الاستلقاء ليصبح مستوى الرأس منخفضاً فتصل الدماء مندفعة إلى المخ ويستمر هذا النوع من فقدان الوعي لدقيقة أو اثنتين حتى وصول الدم بكمية كافية إلى المخ فيستعيد الإنسان وعيه .

ومن الأسباب المعتادة لهذه الحالة الجو الحار [حيث تتمدد الأوعية الطرفية وتستوعب كمية أكبر من الدم فينقل الدم إلى المخ] والإرهاق وعدم تناول الطعام أو الوقوف ساكناً لفترة طويلة حيث يحتبس الدم بالأطراف السفلية ..

أما كيفية تصرفك فى هذه الحالة فتنحصر فى الخطوات التالية :



إذا شعر صديقك بقرب فقدان وعيه فانصححه بالجلوس وخفض الرأس ووضعها بين الساقين واستخدم قطعة من الورق المقوى فى التهوية خلف الرأس حتى يتغلب على الشعور بفقدان الوعي .
وعندما يبدأ فى استعادة وعيه حاول إعطائه كوباً من الماء المحلى بالسكر .



أما إذا فوجئت بصديقك وقد فقد وعيه تماماً حاول مساعدته على النوم (الاستلقاء) على جانبه وتأكد من سلامة تنفسه حتى لا يعوق تنفسه أى شئ كربطة عنق أو قميص ضيق عند فتحة الرقبة .

إذا لم يستعد صديقك وعيه بعد دقيقتين اتصل بأقرب طبيب أو نقطة للإسعاف لمعرفة أى أسباب أخرى قد تكون وراء فقدانه للوعي كماصابته بأحد الأمراض المزمنة كداء البول السكرى أو أمراض القلب والرئة.

كيف أتصرف لو تعرض أحد الأطفال السابحين فى أحواض السباحة للغرق ؟

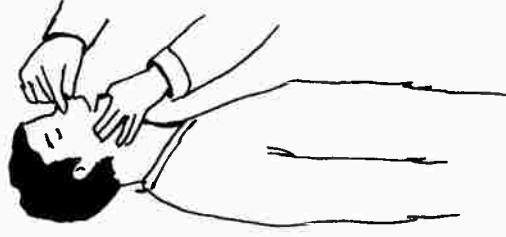
هناك دائماً مشرف ومنقذ لأحواض السباحة مهمتهم مراقبة الأطفال الذين يسبحون وإنقاذهم إذا تعرضوا لأى خطر ، أما إذا غاب أحدهما فيجب عليك أن تتعرف على طريقة التصرف السليم .

غالباً ما يحدث انسداد لقنوات الهواء عند التعرض للغرق أو ابتلاع شئ ما ليقف فى القصبة الهوائية عن طريق الخطأ أو نتيجة التعرض لحادث ما فيعترض الدم أو القيء أو حتى الأسنان الصناعية طريق الهواء الذى يتنفسه الشخص وهنا يجب الضغط على القفص الصدرى للتخلص من الانسداد ثم البدء فى عمل التنفس الصناعى .

ملحوظة مهمة :

فى بعض الأحيان قد يكون الشئ المعترض لمجرى التنفس فى متناول اليد، ولذلك يجب عليك تخليص الشخص المختنق بواسطة مد الأصابع داخل تجويف الحلق فى حركة خطافية وطرده الجسم الغريب ..





١- ضع يدك تحت الذقن وافتح الفم ثم أغلق فتحتى الأنف معاً بواسطة أصابع يدك الأخرى .



٢- خذ نفساً عميقاً ثم ضع فمك على فم الطفل الغريق ثم ابدأ النفخ حتى تشعر بامتلاء الصدر بالهواء [من الممكن تكرار النفخ حتى تشعر بامتلاء الصدر حتى ٤ مرات] .



٣- انتظر حتى يهبط صدر المريض وإذا لم يبدأ المريض فى التنفس تلقائياً أعد عملية التنفس الصناعى مرة أخرى .

كيف أتصرف إذا أصبت بالتواء أو كدمات بأطرافى ؟

الإصابة بالتواء تكون نتيجة لشد الأربطة الخاصة بالعظام لدرجة فائقة وفى هذه الحالة يصاب الطرف بالتورم ويعانى المصاب من الآلام لعدة أيام .

وفى حالات الالتواء ينصح الطبيب بالراحة لعدة أيام وقد يعتمد إلى منع حركة المفصل بواسطة الرباط الضاغط .

أما إذا كان الألم شديداً مصحوباً بتورم وعدم القدرة على الحركة فيجب فى هذه الحالة استشارة الطبيب حتى يتأكد من عدم وجود شروخ أو كسور بالعظام .

أما فى حالة الكدمات وهى عبارة عن ظهور لون أزرق أو أسود فى الجسم نتيجة للتعرض للمصدمات ، والكدمة عبارة عن تجمع دموى تحت سطح الجلد نتيجة للصدمة وتلك الكمية من الدم تتحلل إلى اللون الأزرق فالأصفر ثم تبدأ فى التلاشى .

والكدمات تترك حتى تشفى بمرور الوقت دون تدخل وهى مؤلمة فى بداية حدوثها ولكن الألم يخف بمرور الوقت وقد يكون من المفيد استخدام كمادات من الماء البارد لتخفيف الألم .

ما الأدوات والعقاقير الطبية التى يجب أن أحتفظ بها فى صيدلية المنزل ؟

توجد فى صيدلية المنزل بعض العقاقير الخاصة بالأعراض المرضية البسيطة كالصداع والألم مثل الأسبرين أو الباراسيتامول [يوجد بعض

المرضى ممن يعانون من أعراض حساسية ضد الأسبرين لذلك يجب سؤالهم قبل إعطائهم الأقراص الخاصة بهم ونقاط لإزالة احتقان الأنف ومعلق مضاد للحموضة ويجب عليك أن توفر بعض العقاقير الخاصة بعلاج الإسهال والتقلصات ومضادات القيء وذلك بشكل مؤقت لحين استشارة الطبيب .

أما العقاقير الخاصة بالإسعافات الأولية كالمطهرات والمضاد الحيوى الموضعى لوضعه على الجروح أو الحروق فيجب توافرها بالإضافة إلى أربطة الشاش والبلاستر الطبى اللاصق وملقاط ومقص صغير لالتقاط أى أجسام مديبة قد تنغرز بالبشرة .



المراجع

U.S. BORNE YOUNG SCIENTIST

HUMAN BODY

MEDICINE

**MEDICAL QUESTIONS AND
ANSWERS BOOK**

YOU AND YOUR BODY