

الباب الثالث

الإسعافات الأولية

صيدلية المنزل

عزيزتى حواء : لابد أن يكون فى كل منزل صيدلية للاحتفاظ ببعض الأشياء والأدوية التى تساعد على القيام بالإسعافات الأولية لمجابهة بعض الحوادث التى قد تحدث بالمنزل ، كما أنها مكان لتجميع زجاجات الدواء حتى لا يعيث بها الأطفال وصغار السن .

وصيدلية المنزل عزيزتى حواء لابد أن يوجد بها هذه الأشياء الأساسية جداً أو التى لاغنى عنها .

- قطن طبي .
- شاش عاى أبيض معقم .
- شاش مضاد حيوى .
- شاش بلاستر لاصق .
- زجاجة مطهر وميكروكروم .
- بعض الروائح المنعشة .
- دواء مضاد للتشنج .
- أسبرين - برامو للأطفال - لبوس خافض للحرارة .

- كورامين .

- سبراى للحروق .

- نرموتر زنبقى أوشريط .

يلاحظ أن هناك بعض الأدوية لابد أن نوضع بالثلاجة فيراعى ذلك
مثل اللبوس .

كما يلاحظ أن تكون الصيدلية فى مكان عال وآمن بعيد عن أيدي
الأطفال .

الإسعافات الأولية

عزيزتى حواء عزيزى الرجل .. فى أحيان كثيرة قد تقع لنا بعض
الحوادث بالمنزل لك أو لطفلك ، لذلك لابد أن نلم ببعض الإسعافات حتى
يصل الطبيب ، كى لا تحدث مضاعفات قد لا تحمد عقباها ، وهناك بعض
الحوادث قد تحدث بالمنزل وأخرى قد تحدث بالخارج مثلاً أثناء اللعب قد
يقع الطفل فتحدث له بعض الخدوش أو الجروح لذلك سأشرح لك كيفية
التعامل مع الجرح أو المغص أو الإسهال ... إلخ .

○ **الخدش** : يجب أولاً غسل المكان بالماء والصابون أو بالماء
والأوكسجين لتنظيفه جيداً ، ويمكن بعض المراهم التى تحتوى على
مضاد حيوى أو ميكروكروم .

وإذا كنا بالخارج نحاول غسله بماء فاتر وتجفيفه وربطه بمنديل نظيف
لحين الذهاب لأقرب صيدلية أو الرجوع إلى المنزل .

○ **الجرح** : إذا كان جرحاً سطحياً فيجب تنظيفه جيداً بالماء
والصابون خصوصاً إذا حدث الجرح بالخارج فيراعى التنظيف الجيد
حتى لا يصاب بمرض التيفانوس ، ويمكن وضع شاش معقم لاصق .

○ **الجرح الفائر** : أما إذا كان الجرح غائراً وعميقاً فعليك إيقاف النزيف بالضغط بشاشة أو منديل حتى الذهاب إلى أقرب مركز إسعاف .

○ **الكسر** : لا تحركى الجزء المصاب بالكسر إذا ظهرت أعراض الكسر ، وهى الورم والمخونة وعدم القدرة على تحريك العضو المصاب .

○ **إصابة الرأس** : قد يقع الطفل من فوق الفراش أو خارج المنزل أثناء اللعب لذلك راعى أو لاحظى الأعراض التى تدل على إصابة الرأس وهى القيء - الشحوب - الميل للنوم ، فإذا ظهرت هذه الأعراض بعد الوقوع فحاولى ألا تحركى الرأس كثيراً حتى لا تتضاعف الإصابة ، ولا بد من عمل أشعة للتأكد من سلامة الرأس .

○ **نزيف الأنف** : قد يحدث نزف من الأنف وفى هذه الحالة ترفع الرأس إلى الوراء أى يصير الذقن عالياً ثم يوضع منديل مبلل بماء مثلج فوق الأنف والجبهة وهكذا إلى أن ينتهى النزيف . أما إذا حدث النزيف بعد الوقوع ولم ينته وحدث تورم بالأنف فيجب الذهاب إلى الطبيب فوراً لإجراء اللازم .

ابتلاع السموم

قد يحدث أن يغفلنا الطفل ويبتلع بعض الأجسام أو السوائل الضارة ، ففي هذه الحالة لابد من إجراء بعض الإسعافات الأولية حتى لا يتفاقم الأمر إلى حين الذهاب إلى الطبيب .

ويجب أن تتنبهى عزيزتى حواء إلى أن الوقاية خير من العلاج ، لذلك فحاولى بقدر الإمكان تجنب وقوع مثل هذه الحوادث كما يجب أن تتذكرى أن بعض الأدوية الخاصة بأمراض الكبار تكون ضارة جداً بالأطفال إذا

وقعت فى يد الطفل وقام بابتلاعها ، لذلك يراعى أن توضع بعيداً عن متناول الصغار وفى حالة مفاقتك وأخذها فعليك باتباع الآتى .

- تنظيف الفم جيداً بأصبعك .

- محاولة إرغام الطفل على القىء بوضع أصبعك فى فمه إلى أن يصل إلى الحلق وتحريكه من أعلى إلى أسفل هذا سيكون سهلاً إذا كانت معدة الطفل مملوءة أما إذا كانت خاوية فيمكن إعطاؤه كوباً أو اثنين من اللبن مع وضع إصبعك فى فمه حتى يتقيأ ، ولا داعى للماء والملح فهو يضر فى أحيان كثيرة .

- أما إذا ابتلع الطفل بعض المواد السامة أو الكاوية كالبيتوتاس أو الفتيك فيمكن إعطاؤه كوباً من اللبن مع بيضة مضروبة فهذا سيساعد على القىء السريع إلى حين الذهاب إلى مركز إسعاف السموم .

- إذا ابتلع الطفل جسمًا حادًا أو مدببًا فعليك بالذهاب إلى الطبيب فوراً وتذكرى أن دقيقة واحدة قد تفيد فى إسعافه .

- إذا ابتلع بعض العملات فإنها ستخرج مع البراز ولا داعى للقلق ويمكنك مراقبة الطفل حتى لا يحدث اختناق .

○ الحرق : أولاً سيدتى كما تعلمين أن الوقاية خير من العلاج لذلك سنحاول ألا تقع مثل هذه الحوادث بتجنبها ، ولكن إذا وجدت ماعطيك طريقة التصرف فى أضيق الحدود لحين استدعاء الطبيب :

- يجب عدم وضع السوائل فوق الموقد المقارب للحافة وطفلك معك بالمطبخ لأنه قد يفاطك ويجتلبها .

- لا تضعى الكبريت أمام الطفل وإنما بوضع مكان عال كذلك ولاعة السجائر .

- لا تضعى المدفأة أو الموقد الكهربى فى الحجرة والطفل بمفرده .

أما إذا حدث حريق من السوائل الساخنة فمليك بخلع ملابسه ودهان المكان بالفازلين أو وضع الشاش المعقم حتى استدعاء الطبيب .

فى حالة الحرق المباشر (اللسع) فيوضع كريم مضاد حيوى أو اسبراي مضاد للحروق لحين طلب المساعدة الطبية .

○ **حروق الدرجة الأولى :** يكون الحرق من الدرجة الأولى سطحياً وفى هذه الحالة يدهن بمرهم سلفا أو بماء مضاف إليه الخل بنسب متساوية .

○ **حروق الدرجة الثانية :** يكون الحرق غائراً ، فنحاول خلع الملابس برفق وإذا وجدت ملتصقة فيقص حولها ، وحذار من تمزيق الجلد أو الأنسجة ، أو تعريض المصاب للبرد فيتضاعف أثر الصدمة من الألم ، وحذار من الجراثيم حتى يحضر الطبيب .

○ **الفرق :** راعى عدم ترك الطفل بمفرده فى الحمام والبانىو مملوء .

- راعى أن تكون كمية الماء بالبانىو محدودة حسب جسم الطفل .

- إذا ذهبت إلى الشاطئ فلا تغفل عيناك عن أطفالك .

- لا تتركهم بالقرب بمفردهم .

- أما إذا حدث شيء لا تدر الله :

١ - يتم أخذ الطفل خارج المياه ثم يجعل الوجه إلى أسفل . مع وضع البطن على ركبتيك وأنت جالسة القرفصاء .

٢ - بعد إفراغ الماء من بطن الطفل يتم عمل تنفس صناعى له .

٣ - يتم تدفئة الطفل وإعطائه مشروباً ساخناً ..

٤ - للاحتياط يتم عرضه بعد ذلك على الطبيب .

ارتفاع درجة الحرارة

إذا لاحظت ارتفاع درجة حرارة الطفل فعليك بإعطائه قرص أسبرين مع عمل كمادات (يبلل منديل بالماء المثلج المضاف إليه قليل من الخل أو الكحول) هذا إذا كان الطفل أكثر من ثلاث سنوات ، أما إذا كان أقل من ثلاث سنوات فعليك أن تعطيه ملعقة من شراب البارامول مع وضع الكمادات أيضًا فوق رأسه وتحت الإبطن لحين الذهاب إلى الطبيب .

قد يفضل عدم الذهاب إلى الطبيب في اليوم الأول لارتفاع الحرارة إذا لم يكن معها أعراض أخرى كالقيء أو الإسهال أو غير ذلك لأن الحرارة غالبًا ما تزول بالكمادات والأسبرين إذا لم يكن معها أعراض أخرى .

طريقة قياس الحرارة

عزيزتي هواء ، لابد من معرفة طريقة قياس درجة الحرارة بالضبط حتى لا نخطئ ذلك .

إذا كان الطفل في السنوات الأولى من العمر فقياس درجة الحرارة من فتحة الشرج يصبح أسهل من الفم فإليك الطريقة .

- يرج الميزان جيدًا قبل الاستعمال حتى نتأكد من أن عامود الزئبق منخفض إلى أقصى درجة .

- لسهولة إدخاله فيجب دهنه بقليل من الكريم .

- ضعي الطفل على ظهره وارفعي ساقيه وأدخل الميزان لمسافة ٢ : ٣ سم .

- اتركيه داخل الشرج لمدة دقيقتين .

- إذا كانت القراءة ٤ , ٣٧ , ٣٧,٧ فالحرارة طبيعية من الشرج ، أما

إذا كان الطفل مدرئًا قليلاً أى يستطيع وضع الترمومتر بالفم والاحتفاظ به تحت اللسان فعليه أن يحتفظ به لمدة ٣ دقائق والحرارة الطبيعية من ٣٧ : ٣٧,٣ .

وهناك الترمومتر الشريط لقياس درجة الحرارة وطريقة استعماله وطريقة القراءة مدونة على الغلاف ولكن يفضل الترمومتر الزئبقي لأن القراءة به دقيقة إلى حد كبير .

درجة الحرارة هى ميزان حساس لاعتدال الجسم أو اهتزازة لذلك فهى مؤشر لخروج الجسم عن حالته المعتادة أو ثباته عليها .

أحياناً تكون درجة الحرارة تابعة لحالة مرضية أخرى وأحياناً تكون هى فى حد ذاتها حالة مرضية مثل ضربة الشمس والانخفاض الحاد فى الحرارة .

ضربة الشمس

تحدث هذه الحالة عند تعرض الطفل أو الشخص الكبير لطقس حار جداً لفترة طويلة فنرتفع درجة حرارة الجسم لدرجة قد تصل إلى ٤٠ درجة ، وفى هذه الحالة تكون هناك خطورة على المصاب ، ومن أعراض ضربة الشمس : السخونة واحمرار الجلد والعين - صداع وشعور بالنوار - سرعة النبض - جفاف الجلد .

إذا وصل الجسم إلى درجة حرارة ٤٠ تقبل ملاء بالماء البارد المضاف إليه الكحول أو الخل ويلف بها المصاب وخاصة منطقة الرأس يوضع فوقها منديل مبلل بالماء أيضاً ، أو يوضع المصاب فى حمام مملوء بالماء الفاتر ، ثم يبرد الماء تدريجياً حتى لا يصاب الشخص بصدمة عصبية .

- تقاس درجة الحرارة كل خمس دقائق .

- يعاد للتبريد مرة أخرى إذا ارتفعت درجة الحرارة أكثر من ٣٨ درجة فنكرر تبليل الفوطة مرة أخرى ويوضع المصاب في حجرة متجددة الهواء مبردة وتجفف ملابسه ، أما إذا ظلت الحرارة مرتفعة فتطلب الإسعاف فوراً ، قد يفقد المصاب الوعي نتيجة ارتفاع الحرارة فتوضع كمادات من الماء المثلج فوق الرأس مع إجلسه في وضع الإفاقة .

التشنجات

إذا كان طفلك تصاحبه التشنجات مع ارتفاع درجة الحرارة فلا تنزعجى وحاولى أن تهدئى على أن تقومى بإسعافه فوراً وذلك بتخفيض الحرارة بعمل كمادات من الماء المثلج والكلونيا أو الخل مع إعطائه بعض الدواء المضاد للتشنج (تحت إشراف طبيب) .

حاولى أن تبحثى عن سبب ارتفاع درجة الحرارة التى تؤدى إلى التشنج وطبقاً يكون هذا تحت إشراف الطبيب .

يمكنك قياس الحرارة بالمنزل للأطمئنان إلى حين الذهاب إلى الطبيب ، قد نحتاج إلى تجفيف ملابس الطفل إذا ارتفعت الحرارة ، فقومى بذلك .

كما أننا قد نحتاج إلى وضع الطفل فى مغطس بارد على أن يكون تبريد الماء بالتدريج أى إذا كانت حرارته ٣٩ فيجب أن يكون الماء ٣٨ ثم يبرد الماء بالتدريج حتى لا تسبب للطفل صدمة عصبية . سيدتى ، هناك بعض الأمراض المعدية التى قد تصيب طفلك فتقومى بعزله عن باقى إخوته ، أو قد تصيب بعض الأقارب فلا تأخذى طفلك إليهم .

مثل : الأنفلونزا - النزلة المعوية - الحمى الشوكية - التهاب الكبد - الحصبة - الحصبة الألمانية - الجدري - القدة - السعال الديكى - الحمى القرمزية - الدفتريا .

الإمساك

إذا كان طفلك يشكو من الإمساك فعليك بإعطائه كثيرًا من السوائل والعصائر مثل عصير العنب والبرتقال خصيصًا . ويمكن إعطاؤه كوبًا من الكراوية المغلية مع تحليتها بالعسل . يجب عدم إعطائه لبوس الجلسرين إلا للضرورة القصوى حتى لا تتكون لديه عادة استعماله .

الإسهال

يعتبر الإسهال بدرجة قوام البراز وليس بعدد مرات التبرز ، ذلك حسب تعريف منظمة الصحة العالمية ، لذلك العرض .

وللإسهال أسباب عديدة منها البرد والأطعمة الملوثة ، لذلك يراعى تنظيم الغذاء وإعطاء بعض الأطعمة القابضة للمعدة لحين الذهاب إلى الطبيب كعصير الجزر والرمان أو كوب من الشاي الثقيل المضاف إليه ملعقة من عصير الليمون أو فنجان من القهوة المخففة مع إضافة عصير الليمون ، هذا إذا كان الطفل فوق العامين . كما يمكن إعطاؤه السوائل وخاصة السوائل غير الغازية مثل العصائر الطبيعية مع تجنب عصير البرتقال قليلًا .

أما إذا كان الطفل أقل من عامين فيمكنك إعطاؤه ماء الأرز أى تسلق ملعقة من الأرز جيدًا فى ماء غزير وتصفى ويعطى له المحلول فى زجاجة أو بالملعقة .

التقيء

قد يحدث فى بعض الأحيان أن الطفل يتقيأ ما يأكله على الفور فالقيء له أسباب كثيرة منها دوار العربة فإذا كان طفلك من هذا النوع فذلك

أن تجلسيه في مقدمة العربة مع إعطائه بعض العصائر لتناولها أثناء الرحلة .

أما إذا كان طفلك يتقيأ بسبب مرض فعليك إعطاؤه السوائل أولاً بأول لحين استشارة الطبيب ولا يفضل إعطاؤه أية عقاقير إلا بعد الذهاب إلى الطبيب .

وليك عزيزتي حواء بعض العراكر التي يمكن الاتصال بها لطلب الإسعاف أو يد المعونة حين وقوع أى حادث لا قدر الله :

تليفون رقم

مركز إسعاف السموم بمستشفى عين شمس ... ٨٢٣٣١٤

٨٢٨٢١٢

المطافئ ١٣٨

الإسعاف ١٢٣

النجدة ١٢٢