الفصل الخامس

الحوادث الطارئة

كثيرًا مانواجه فى حياتنا اليومية العديد من الحوادث الطارئة التى تحتاج منا إلى سرعة التصرف.

ما هى الجهات التى يجب استدعاؤها على وجه السرعة لتقديم العون والنجدة العاجلة؟ ما هى المؤشرات التى تدل على خطورة الحالة؟ ما الذى يمكنك تقديمه من مساعدات عملية لحين حضور رجال الإسعاف أو الطبيب المختص.

يجيب هذا الكتاب عن هذه الأسئلة مع ضرورة الإشارة بأن ما نقدمه من إرشادات فى هذا الفصل لا تعتبر - بأى حال - نهاية المطاف فى علاج هذه الحالات العاجلة ولكنه يساعد فقط فى منع تهور الحالة لحين حضور الطبيب.

طرق قياس النبض:

من المعلوم أن القلب ينبض بصفة دائمة وأن كل نبضة من هذه النبضات تنتقل إلى شرايين الجسم المختلفة ويمكن إدراك هذه النبضات بملامسة الشرايين السطحية ونذكر فيما يلى مجموعة من المناطق التى يمكن قياس النبض منها وهى على سبيل المثال الشريان السباتى، العنق، شرايين الفخذ.

يمكن قياس النبض من المنطقة الواقعة أسفل الإبهام ويكون ذلك بالضغط الخفيف بواسطة أصبعين أو ثلاثة وأحيانا أربعة أصابع على هذه المنطقة وعندها نشعر بنبضات القلب.

لا يجوز استخدام الإبهام فى قياس النبض لدى شخص آخر حيث تتزايد احتمالات الوقوع فى خطأ قياس نبضات الشخص القائم بعملية القياس.

يقاس نبض القلب بحساب عدد النبضات خلال دقيقة واحدة. وهى تكون عند الشخص المتمتع بصحة جيدة ما بين٦٠ - ٨٠ نبضة فى الدقيقة الواحدة، ويتغير هذا المعدل وفقا لعوامل مختلفة حيث يزداد هذا المعدل فى أوقات بذل مجهود أو فى حالات الانفعال.. الخ وعند إصابة شخص ما بجرح تتزايد هذه النبضات بسبب الإجهاد الناتج من تأثير الحادث.. وفى حالات النزف الخطيرة يضعف النبض ويصبح سريعًا (١٠٠ نبضة فى الدقيقة).

تسليك المسالك التنفسية:

يجب أولا كإجراء احتياطى تسليك الفم والجزء الخلفى من الحلق حيث تعمل هذه الخطوة المبدئية على تسهيل عملية التنفس بالنسبة للمصاب، ويكون ذلك عن طريق تخليص المسالك الهوائية العليا، كما تعمل هذه الخطوة على تقليل الخطر المحتمل بالإصابة بالاختناق فى حالة حدوث مضاعفات

اجتهد بعد الانتهاء من الخطوة السابقة فى فتح فم المصاب لأقصى قدر ممكن، ويكون ذلك بإيلاج أصبعين بشكل خطافى (بشرط تغطية الأصابع بشريط من قماش مصنوع من التيل أو الكتان) فى محاولة للتخلص من بقايا المواد الغذائية، أو أى مواد أخرى غريبة تقع فى تجويف الفم، أو فى الجزء الخلفى من الحلق. (ملحوظة: يجب التخلص من طاقم الأسنان وانتزاعه من الفم فى حالة تواجده).

معدل التنفس بالنسبة للشخص العادى فى الظروف الطبيعية يتراوح ما بين ١٥ – ٢٠ حركة تنفسية فى الدقيقة، ترتفع الجوانب فى كل حركة من حركات التنفس، وفى نفس الوقت تنتفخ البطن وتعتبر حالة التنفس سيئة عند الشخص المجروح عند ملاحظة الظواهر التالية:

- عندما تصبح سعة التنفس غير كافية (انعدام الحركة للسطح العلوى من البطن)
- عندما تصبح سرعة التنفس إما بطيئة جدًّا أو سريعة جدًّا.
- عدم انتظام حركات التنفس (حيث يلاحظ وجود فترات سكون).
- اكتساب الشفاه والأذن والأظافر للون الأزرق. ويصبح الجلد رطبًا.

عند ملاحظة واحدة من الظواهر السابقة يجب المسارعة فى طلب النجدة، ولحين حضور الطبيب بادر بفك أزرار القميص، وحل الكرافتة (رباط العنق) وفك الأحزمة.

وصول الشخص المجروح إلى حالة الإغماء:

عليك بسرعة استجواب الشخص المجروح ماذا تشعر؟ هل تشعر بآلام؟ مم تعانى؟ هل تشعر بضيق فى التنفس؟.. إلخ

راقب درجة الانتباه عند الشخص المصاب وكذا قدرته على فتح وضم قبضة يده، وكذا قدرته على تحريك جفونه.

يمكن إدراك أن المصاب قد دخل فى مرحلة الغيبوبة عند ملاحظة استمرار التحرك المنتظم للبطن والصدر تحت تأثير عملية التنفس، ولكن المصاب يكون غير منتبه لما يدور حوله حيث

لا يستجيب للنداءات، ولاتصدر منه أى ردود فعل للمؤثرات الخارجية (حيث لا يستجيب عند وخزه بدبوس مثلاً)، وفى هذه الحالة يجب المسارعة بطلب النجدة كما يجب الامتناع بصفة نهائية عن تحريك المصاب أو بذل محاولات متكررة لإيقاظه أو تنبيهه ذلك لأنه فى مثل هذه الحوادث خاصة التى تصاحبها حالات إغماء تكون هناك شكوك قوية بحدوث إصابة بالعمود الفقرى.

ما الذى يجب فعله إذن إزاء هذا الموقف؟

- العمل على تسليك الفم كما سبق الشرح.
- إحرص على بقاء اللسان داخل تجويف الفم فى مستوى سفلى ويكون ذلك بالاستعانة بقلم أو يد ملعقة (حيث توجد خطورة من انزلاق اللسان إلى الخلف الأمر الذى يؤدى إلى انسداد المسالك التنفسية).

هل يوجد نزيف خارجى؟

يصعب فى كثير من الأحيان الإجابة عن هذا السؤال حيث تتسبب ملابس المصاب فى إخفاء حقيقة الموقف... وإزاء هذا الموقف الصعب يمكن سؤال المصاب الذى يستطيع أن يدلى بمعلومات مفيدة كما يجب مراقبة تطورات الإصابة بكل عناية.

- فى حالة الكسور الظاهرة... راقب حالة المكان المكسور وابحث عن وجود نزيف صادر من مكان الإصابة... ما الذى يجب فعله فى هذا الموقف (راجع الصفحات التالية).

٣ عناصر هامة يجب أن تقع تحت السيطرة الكاملة.

الإدراك - التنفس - النزيف

الإدراك	المصاب فى حالة وعى وإدراك كامل. - سارع فى استجواب المصاب فى محاولة لمعرفة مواقع الألم. - اجتهد فى بث الطمأنينة فى نفس المصاب.	المصاب فى حالة إغماء. - حاول معرفة شخصية واسم وعنوان المصاب. - ممنوع تحريك المصاب لأى سبب. - سارع بتسليك فم المصاب كما سبق الشرح. - امنع انزلاق اللسان إلى الخلف.

النبض	يجب أن نعرف الفرق بين التنفس العادى وغير العادى. حاول التمييز بينهما. وفى كلتا الحالتين: – من الضرورى تسليك الفم. – ضرورة حل الأزرار والياقة ورباط العنق والأكمام والأحزمة وكافة الملابس.
النزيف	النزيف الخارجى اجتهد فى أداء الوظائف التالية: – تضميد الجروح. – الإسراع باستدعاء طبيب للقيام بعملية جراحة لتخيط الجروح بعمل عدة غرز يتفق عددها مع حجم الجرح.

ماذا تفعل عندما تكون شاهدًا على حادث فى الطريق:

ممنوع بصفة قطعية تحريك جسم المصاب لأى سبب خوفًا من تزايد خطورة الحالة خاصة عند الجهل التام بمكان الإصابة، أو حالة النزيف، ويجب إدراك أن نقل المصاب دون علم أو دراية قد تتسبب فى إصابة المصاب بالشلل التام خاصة عندما تكون الإصابة بالعمود الفقرى، كما أن نقل المصاب بطريقة خاطئة قد تتسبب فى تحويل كسور الأطراف من كسر بسيط إلى كسر مضاعف يصعب علاجه فيما بعد.

هناك حالات استثنائية تستدعى سرعة نقل المصاب من مكان الحادث كأن يكون هناك خوف من اشتعال حريق أو تساقط كتل خرسانية، أو غيرها من الأسباب التى تستدعى سرعة نقل المصاب إلى مكان يبعد بضعة أمتار من مكان الحادث، وفى هذه الحالة يجب مراعاة أن يتم النقل بحيث يكون جسم المصاب فى وضع مستقيم (بحيث يكون الرأس والعنق والجذع فى استقامة واحدة) مع تجنب ثنى أو لوى الجسم لأى سبب وذلك للمحافظة على النخاع الشوكى.

يمنع بصفة قطعية تقديم طعام أو ماء لأنه فى مثل هذه الظروف يكون هناك احتمال متوقع بإجراء عملية جراحية لإنقاذ المصاب الأمر الذى يتطلب تخديره أولا والواقع أن الطعام أو الماء يعملان على إعاقة تأثير البنج اللازم للتخدير، كما أن تقديم الطعام أو الماء قد يتسببان فى حدوث مضاعفات خطيرة خاصة عند دخول المصاب فى مرحلة الإغماء.

ويمنع بصفة خاصة تقديم المشروبات الكحولية التى قد تعطى تأثيرًا جيدًا بصفة مؤقتة إلا أنه سرعان ما يزول هذا التأثير ويعقب ذلك حدوث تفاقم خطير لحالة المصاب.

التصرف السليم حول المصاب:

● سارع بطلب النجدة، حاذر من بعض التصرفات الخاطئة التى قد تتسبب فى مضاعفة حالة المريض.

● ضع لنفسك خطة عمل سريعة، مع وضع تصور كامل للخطوات الواجب تنفيذها مع التحديد الدقيق للأولويات.

● استخدام أساليب حنونة وعطوفة لتسكين روع المصاب واعلم أن الحالة النفسية تعتبر عاملاً هامًا فى مثل هذه الظروف.

عندما تكون الظروف مناسبة يمكن السماح بتغطية المصاب ببعض الملابس الخفيفة.

● تجنب الزحام. إن احتشاد جمهرة من الناس حول المصاب يعرقل أداء خطوات إيجابية فى العلاج، والواقع أن الازدحام حول المصاب يضاعف من سوء حالته.

ماذا تفعل فى حالات النزيف الخطرة؟

فى حالات النزيف الخطيرة يجب الإسراع بالضغط بقوة على مكان الجرح برباط نظيف من التيل أو الكتان أو باستخدام رباط معقم وفى كلتا الحالتين يجب الضغط بقوة بقبضة اليد.

يمكن الضغط على الجرح والمصاب واقفًا أو جالسًا أو ممددًا، وبالنسبة للجروح التى تصيب الأعضاء السفلية فمن الضرورى تمدد المصاب فى الوضع الأفقى، بعد مرور دقيقة من الضغط يحدث واحدة من الاحتمالات التالية:

● يتوقف النزيف أو يتناقص لدرجة كبيرة (فيما عدا حدوث نضح يسير من الدم يتشربه الرباط ببطء) اعمل رباطًا ضاغطًا حول مكان الإصابة.

● استمرار حدوث النزيف بالرغم من الضغط. هناك احتمال حدوث إصابة لشريان كبير، أو قد يكون إشارة بوجود مرض فى دم المصاب (الهيموفيليا مثلاً – نزعة وراثية إلى النزف الدموى). وفى الحالة السابقة يلزم الضغط عند نقطة تبعد عن الشريان المصاب بمسافة كافية أو باستخدام الخانقة (آلة لضغط الشرايين فى الحالات التى يصعب فيها إيقاف النزيف).

ويكون الضغط عند نقطة تبعد عن الشريان المصاب بمسافة كافية مع استخدام قبضة اليد أو الإبهام للضغط بقوة على العظم أو كتل العضلات المجاورة للشريان المصاب فى موقع يقع أسفل

الجرح فى المسافة بين الجرح، وموقع القلب ويجب المحافظة على هذه الضمادة فى موقعها لحين انتهاز الفرصة المناسبة لنقل المصاب على وجه السرعة إلى المستشفى، حيث يقوم الطبيب عادة بخياطة الشريان.

احتياطات يجب مراعاتها عند استخدام الخانقة:

عند محاولة إيقاف النزيف لا يجب إعطاء الخانقة (آلة لضغط الشرايين فى الحالات التى يصعب فيها إيقاف النزيف) أولية الاستخدام بل يجب التأنى قبل استخدام هذه الآلة، والواقع أن إيقاف النزيف عن طريق الضغط على نقطة تبعد عن الشريان المصاب بمسافة مناسبة يكفى لعلاج الحالة أما استخدام الخانقة فيعرض المصاب للمخاطر التالية:

١ - فقد العضو المصاب: ذلك لأن تركيب الخانقة فى وضع خاطئ لمدة طويلة يتسبب فى منع وصول الدم إلى العضو المصاب لمدة طويلة، الأمر الذى يتحتم معه ضرورة بتر هذا العضو.

٢ - الموت: هناك خطر الموت المفاجئ عند حل الخانقة بسبب الاندفاع الضعيف للدورة الدموية العامة أو بسبب تراكم السموم فى الأماكن المجاورة (ولهذا السبب تنصحك بعدم رفع الخانقة بنفسك ودع مثل هذه الأمور للطبيب المختص).

ومع ذلك هناك بعض الظروف الخاصة التى نحتم ضرورة استخدام الخانقة. نذكر منها مايلى:

- عند تواجدك منفردًا فى مكان الحادث وعليك مواجهة هذه المشكلة الطارئة بمفردك.
- وجود صعوبة فى نقل المصاب مثل مايحدث عند الحاجة لرفع المصاب بين الأنقاض أو وقوع الحادث فى ممر ضيق الأمر الذى يحتاج لوقت طويل، فى مثل هذه الظروف ننصح باستخدام الخانقة.
- عند ما يكون العضو المصاب ممزقًا بالكامل ولا توجد مسافة كافية يصلح معها اختيار نقطة مناسبة للضغط عليها.

التصرف السليم إزاء الجروح الخطيرة:

يعتبر الجرح بسيطًا عندما لا يكون عميقًا لمسافة كبيرة وأيضًا عندما يكون نظيفًا خاليًا من التلوث، ويكفى لعلاج هذه الجروح القيام بعملية تطهير لمكان الإصابة مع الاحتياط بأخذ حقنة ضد التيتانوس كإجراء وقائى.. ويعتبر الجرح خطيرًا عند توافر الاشتراطات التالية: عندما يكون الجرح عميقًا أو متسعًا أو ملوثًا بصورة خطيرة، مع ضرورة الإحاطة بأن بعض الجروح قد تعطى مظهرًا خداعًا بحيث تبدو ساكنة ولا تسبب آلامًا ولكنها فى الواقع تخفى وراء هذا

المظهر الخادع خطرًا جسيمًا، الأمر الذى يستلزم استشارة الطبيب الذى يحدد مقدار الخطورة وعلى أية حال يلزم العرض على الإخصائى عندما تقع الإصابة فى واحدة من المواقع التالية - العين - الأيدى (خاصة منطقة الأعصاب - أو الوتر - أو طرف العضلة أو العرقوب) الوجه - بالقرب من فتحات الجسم.

ويلزم فى جميع الأحوال عدم ملامسة الجرح ولكن يجب حمايته عن طريق وضع أربطة ضاغطة معقمة (خاصة عند حدوث نزيف) وتتخذ هذه الإجراءات السريعة لحين نقل المصاب إلى المستشفى، وعندما يكون الجرح فى منطقة الترقوة يفضل فى هذه الحالة نقل المصاب، بحيث يكون فى الوضع جالسا.

وفى كل الأحوال ممنوع منعا باتًّا بذل أى محاولة لنزع الأجسام القريبة من مكان الجرح (أجسام معدنية - سلاح أبيض) خوفًا من حدوث مضاعفات خطيرة وينصح بترك هذا الأمر للطبيب المختص.

وأخيرًا يعتبر من الفطنة وحسن تدبير الأمور اعتبار أى جرح من النوع الخطير مع ضرورة استشارة الطبيب.

ماذا تفعل فى حالة الحروق الخطيرة؟

تتوقف درجة خطورة الحرق على عدة عوامل أساسية: أهمها درجة اتساع الحرق ومقدار عمقه، ومكان الإصابة وعمر المصاب (تزداد الخطورة بالنسبة للأطفال)، والحالة الصحية للمصاب (كهل - مصاب بمرض السكر - مدمن شرب خمور.. إلخ).

ويتم تقدير مدى خطورة الحرق عن طريق تقدير نسبة مئوية يتم تحديدها بحساب مساحة الحرق بالنسبة لمساحة السطح الخارجى للجسم، ولكن هذه النسبة تختلف تبعًا لسن المصاب (طفل رضيع، طفل، شخص بالغ) بالنسبة للأطفال عندما تزيد النسبة عن ١٠٪ من مساحة سطح الجسم يعتبر الحرق خطيرًا.

أما من جهة عمق الجرح فتعتبر الحروق المتوسطة (درجة ثانية) أما الحروق العميقة فتعتبر من الدرجة الثالثة وهى من الحرق الخطيرة.. لماذا؟ ذلك لأن الحروق المتوسطة تسير نحو الالتئام خلال فترة لا تتعدى ١٠ أيام ولكنها تترك آثار إنكماش وتضخم فى نسيج العضو المصاب.. أما الجروح العميقة فهى تؤثر على الجلد والنسيج الواقع تحت الجلد، وأحيانًا على العضلات والعظم وهى تكون غير مؤلمة لأن الحريق يعمل على تدمير الأعصاب.

هناك بعض الحروق التى يتم تصنيفها تحت بند الحروق الخطيرة بسبب مكان الإصابة.

١ – مثل الحروق التى تصيب الأعضاء التناسلية لتوافر إمكانية إصابتها بالتعفن الشديد بسهولة بالغة.

٢ – بعض الحروق التى تصيب الأطراف (المجاورة للمفاصل على سبيل المثال)

وصف الحالة	ماذا تفعل	لا تفعل
المصاب يرتدى ملابس مصنوعة من القطن، الصوف.	سارع بخلع ملابس المصاب. لف جسم المصاب بملاءة نظيفة أو معقمة. انقل المصاب بسرعة إلى أقرب مستشفى مع تجنب تعريض المصاب للتيارات الهوائية الباردة.	لا تحاول وضع أى مستحضرات فوق مناطق الحرق.
المصاب يرتدى ملابس مصنعة من مواد صناعية (مركب كيماوى) أو بها نسبة عالية من هذه المركبات الكيماوية.	لف المصاب بملاءة نظيفة أو معقمة. انقل المصاب بسرعة إلى أقرب مستشفى مع تجنب تعريض المصاب إلى التيارات الهوائية الباردة.	لا تحاول خلع ملابس المصاب مهما كانت الأسباب.
تعرض المصاب لسقوط بعض المواد الكيماوية (الأحماض، القلويات) على الجلد.	المسارعة بغسل مكان الإصابة بتيار من الماء الجارى. نقل المصاب بسرعة إلى أقرب مستشفى متخصص فى علاج هذه الحروق.	

obeikandl.com

التئام الحروق:

بالنسبة للحروق من الدرجة الأولى فإنها تلتئم عادة خلال ١٢ يومًا، أما الحروق المتوسطة فإنها تتسبب فى إثارة الإحساس بالأكلان والرغبة الشديدة فى الهرش مكان الإصابة ولكن هذه الأعراض تختفى تلقائيًا بمرور بضعة أيام.

أما الحروق الشديدة فيمكن إحراز تقدم فى علاجها بعد مرور سنة أو سنتين من اندمال الجروح، وفى كل الأحوال يجب العلم أن النجاح فى علاج هذه الحروق يحتاج إلى العديد من المعالجات وإجراء تجارب واختبارات متعددة لتصليح المظهر الجمالى لمكان الإصابة.

فى حالة الكسور:

الإصابة التى تكون مصحوبة بألم شديد مع عدم القدرة على تحريك العضو المصاب مع سماع صوت فرقعة فى مكان الإصابة وقت وقوع الحادث.. كل الأعراض السابقة تشير بوضوح إلى حدوث كسر فى العظام، وكثيرًا ما تكون هذه الكسور مصحوبة بتشوهات يمكن ملاحظتها بسهولة فى مكان الإصابة، وأحيانًا تكون مختفية خلف ورم كبير لا يمكن معه ملاحظة هذه التشوهات.

ويجب فى جميع الأحوال تجنب الأعمال التالية:

- تحريك أو ملامسة العضو المصاب.
- محاولة إعادة العضو المصاب إلى وضعه الطبيعى خوفًا من حدوث مضاعفات خطيرة، أو تمزيق الأوعية الدموية أو إتلاف أحد الأعصاب الهامة.

ويمكن القيام بالأعمال التالية:

- إذا كان فى مقدور المصاب المشى على قدميه يجب فى هذه الحالة المسارعة بمصاحبة المصاب إلى أقرب مكان، يمكن فيه عمل صورة بالأشعة لمكان الإصابة.
- استدعاء الطبيب أو طلب الإسعاف (بعض الكسور يلزم تثبيتها فى مكانها أثناء عملية نقل المصاب إلى المستشفى).
- عندما يكون الجو باردًا يمكن تغطية المصاب بغطاء خفيف لحين حضور الطبيب.

عند حدوث كسر (أو خلع) للذراع أو الكتف:

فى هذه الحالة اجتهد فى صنع علاقة للذراع لتثبيت العضو المصاب وتقليل الألم... ولعمل

هذه العلاقة تناول قطعة من القماش النظيف ذات طول مناسب يكفى لعمل دعامة متينة لتثبيت الذراع والكوع على هيئة زاوية قائمة (لا يمكن القيام بالعملية السابقة عندما يكون الكسر مصحوبًا بنزيف للدم).

عندما يكون الكسر فى الساعد أو فى اليد أو فى الإصبع:

بالنسبة للكسور التى تحدث فى الساعد اجتهد فى صنع جبيرة باستخدام قطعة من الورق المقوى، أما بالنسبة لكسور اليد فيمكنك تثبيتها بالاستعانة بلوح خشبى صغير، وبالنسبة للإصبع فيمكن استخدام قطعة صغيرة من الورق المقوى أو الاكتفاء بقلم الرصاص.

الكسور التى يصعب التحقق من حدوثها:

يصعب تمييز الكسور عند الأطفال الرضع أو صغار السن جدًّا للأسباب التالية:

- يصعب أحيانًا التنبه إلى حادث الاصطدام أو السقوط الأولى فقد يمر هذا الحادث دون الشعور بمدى خطورته.
- حوادث الكسور عند الرضع أو الأطفال الصغار لا تكون مصحوبة فى كل الأحوال بنزيف أو بحدوث تغيير ملحوظ فى شكل العضو المصاب.
- البكاء الحاد من الصغار لايعنى بالضرورة إصابة الطفل بحادث أدى إلى حدوث كسر فى واحد من أعضائه، ولهذا السبب يجب مراقبة حركة الطفل لأعضائه (ذراعية أوساقيه أوالفخذ) التى يجب أن تتم بطريقة طبيعية وعند حدوث كسر عند الطفل الرضيع فإنه يصرخ بانفعال شديد بمجرد الإمساك بالجزء المصاب من جسمه.

وفى جميع الأحوال يجب الإسراع بعرض الطفل على طبيب متخصص للقيام بعمل صورة بالأشعة لفحص المنطقة التى يشكو منها الطفل.

عند حدوث بتر لليد أو الإصبع:

نظرًا لخطورة الحادث لا تحاول القيام بأى محاولات لمعالجة الموقف دون اتخاذ الاحتياطات التالية:

الخطوة الأولى التى يجب الإسراع فى تنفيذها، أن تبادر على الفور بطلب الإسعاف الذى يتولى مسئولية نقل المصاب على وجه السرعة لأقرب مستشفى متخصص فى علاج هذه الحالات، ولحين حضور رجال الإسعاف يجب الإسراع بعمل ضمادة ضاغطة، وحاذر تمامًا من استخدام آلة وقف النزيف، وممنوع قطعيًّا استخدام القطن أو الميكروكروم، أو أى مواد مطهرة،

أو مواد للتعقيم، وممنوع كذلك تقديم الماء أو القهوة أو المشروبات الكحولية بجميع أنواعها. كما يمنع تقديم أى مضادات حيوية للمصاب.

أما من جهة العضو المقطوع فيجب الاحتفاظ به فى قطعة قماش نظيفة توضع داخل حقيبة من البلاستيك التى توضع بدورها فى إناء مملوء بالثلج.

عندما تكون شاهدًا على حادث للصعق الكهربائى فى المنزل:

عند حدوث حادث كهربائى فى المنزل يجب أن يكون أول عمل يتبادر إلى ذهنك أن تسارع على الفور بتخليص الضحية بعيدًا عن مصدر التيار التيار الكهربى، ويكون ذلك بفصل التيار الكهربى عن الجهاز المتسبب فى الحادث أو بفصل التيار الكهربى العمومى للشقة بأكملها، وفى جميع الحالات يشترط عدم ملامسة الضحية بأى حال.

وعند استحالة تنفيذ الخطوة السابقة لأى سبب من الأسباب يجب عندئذ حماية الأيدى بارتداء قفاز، أو بلف الأيدى بقطعة قماش ثقيلة بشرط أن تكون جميعها جافة تمامًا، والخطوة التالية هى إتمام العزل عن الأرض ويكون ذلك بارتداء حذاء جاف، أو بالوقوف على أرض خشبية أو باعتلاء كرسى بشرط أن تستند قوائم هذا الكرسى على زجاجات جافة. أصبحت الآن جاهزا لإبعاد السلك الكهربائى المسئول عن إصابة الضحية إلى مكان بعيد، ويكون ذلك بالاستعانة بالمقبض الخشبى للمكنسة أو بأى جسم خشبى آخر، وعلى أية حال تعتبر من الأمور البديهية أن تتخذ كافة الإجراءات الوقائية لضمان عدم تجسيم الحادث بتعريض نفسك أو الشخص القائم بعملية الإنقاذ للصعق الكهربى مما يضاعف من تأثير الحادث.

وفى النهاية يجب استدعاء رجال الإنقاذ للقيام بعمليات معالجة آثار الحادث.

فى حالة الاختناق بالأكاسيد الكربونية:

كثيرًا ما تتسرب هذه الغازات عديمة الرائحة والسامة من الأجهزة المعيبة، أو عند الإهمال فى استعمال أجهزة الوقود المختلفة فى المنزل، وعند حدوث اختناق بسبب هذه الغازات السامة يجب الاحتراس وتجنب الأفعال التالية:

- الدخول إلى مكان تسرب الغازات دون عمل التهوية اللازمة
- صدور أى شرر كهربى من أى جهاز منزلى وبالتالى ممنوع دق جرس الباب أو إضاءة الأنوار أو استعمال التليفون.
- إشعال عود كبريت أو استعمال ولاعة السجائر أو أى مصدر حرارى آخر.

سارع بأداء المهام التالية:

● طلب النجدة من أى شخص موجود خارج الشقة ويمكن فى حالات الضرورة لف جسم الشخص القائم بعملية الإنقاذ بحبل متين بحيث يمكن سحبه للخارج عند الاقتضاء.

● القيام بأخذ شهيق قوى قبل اقتحام مكان تسرب الغاز مع الاحتفاظ بهذا الهواء لأطول مدة ممكنة.

● فتح النوافذ بسرعة مع تجنب التنفس حتى يتم تسرب الغازات إلى الخارج.

● القيام بعمليات الشهيق والزفير خارج مكان تسرب الغاز

● سحب ضحية الحادث إلى الخارج بأقصى سرعة ممكنة. أثناء العمليات السابقة يمكن طلب رجال الإسعاف لإجراء الإسعافات الضرورية.

ماذا تفعل عندما تكون شاهدًا على حادث غرق؟

يلزم فى بداية الأمر البحث عن طريقة سريعة لسحب الغريق إلى شاطئ البحر بأسرع طريقة ممكنة، ويكون ذلك بالإستعانة بلوح خشبى، أو بطوق نجاة، أو باستعمال قارب خشبى، إذا كنت ممن يجيدون تنفيذ خطوات قبلة الحياة بطريقة صحيحة سارع بطرح الغريق بحيث يكون منبطحًا على بطنه، وبحيث تكون رأسه فى مستوى منخفض عن بقية الجسم، أدر خاصرة الغريق فى وضع منحرف بحيث يسهل عليه أن يستفرغ أو يتقيأ، اجتهد فى تسليك الفم (من النباتات المائية - الأسنان المكسورة أو أى جسم غريب آخر).

عند ملاحظة توقف ضربات القلب (أو ضعف النبضات) أو توقف التنفس (أو يتنفس بصعوبة) سارع على الفور بإجراء قبلة الحياة مع تدليك القلب من الخارج استمر فى أداء هذا العمل حتى يبدأ المصاب فى الإنتعاش، ثم سارع بتغطية المصاب، وانتظر وصول رجال الإسعاف الذين يقومون بنقل الغريق إلى أقرب مستشفى حيث يبقى تحت الرعاية الطبية الكاملة التى قد تستغرق بضعة أيام.

حوادث الاختناق عند الأطفال:

طفلك يعانى من الاختناق، لا يستطيع النطق وسرعان ما تكتسب بشرته اللون الأزرق، أغلب الظن أن جسمًا غريبًا سد المسالك الهوائية ويمنع التنفس عند هذا الطفل المسكين، ماذا تفعل إزاء هذا الطارئ العاجل.. عليك القيام فورًا بمناورة سريعة من أجل إنقاذ حياة هذا الطفل.

حاول إمساك الطفل بسرعة من قدمه بحيث يتدلى الرأس فى الاتجاه إلى أسفل، اضرب بالكف أو اليد بقوة كافية على الظهر، هذه الخطوة الهامة تساعد على طرد الجسم الغريب وعمومًا تعتبر هذه المبادرة كافية فى أغلب الأحوال لعلاج هذه المشكلة.

عند فشل الطريقة السابقة اضغط بقوة كافية على المنطقة الواقعة بين عظمة القص وفوهة المعدة على أن يكون الضغط من أعلى ومن أسفل هذه الطريقة كفيلة بطرد الجسم الغريب.. ممنوع اللجوء إلى هذه الوسيلة عند وجود موانع تسد المسالك الهوائية بصفة كاملة.. أى فى الحالات التى لا يستطيع فيها التنفس بصفة قطعية.

ماذا تفعل فى حالة وجود أجسام غريبة تمنع التنفس؟ لا تستخدم الطرق السابقة خوفًا من انتقال الأجسام الغريبة إلى مناطق جديدة قد تعوق عملية التنفس نهائيًا مما يزيد من خطورة الحالة.. فى هذه الظروف لاتبذل أى محاولة لإنقاذ الطفل. سارع على الفور بنقل المصاب إلى المستشفى وهناك يستطيع الطبيب بمساعدة بعض الأجهزة انتزاع الأجسام الغريبة وتتم هذه العملية تحت تأثير التخدير الكامل.

لدغة الثعبان:

ينساب السم إلى الجرح من خلال أنياب الثعبان، وينتشر السم بسرعة إلى جميع أعضاء الجسم، ويشعر المصاب بألم موجع فى مكان الإصابة مع ظهور الأوديما (ارتشاح مفصلى فى الأنسجة الرخوة) وخلال بضع ساعات تظهر كدمة كبيرة (انسكاب الدم تحت الجلد) تشمل العضو المصاب بأكمله أو مكان الإصابة، ويصاحب هذه الأعراض إحساس عام بالضيق والكآبة مع تزايد العرق وانتشار الألم مصحوبًا بارتفاع فى ضغط الدم.

فى جميع الحالات لا ننصح باستخدام آلة ضغط الشرايين. لا تحاول شق مكان الإصابة بغرض إخراج السم، ممنوع إرتشاف السم (يمكن إصابة القائم بهذه العملية بالتسمم فى حالة وجود أى جرح مهما كان حجمه)، عندما تقع الإصابة فى واحد من الأطراف يمكن وضع رباط فى مكان الإصابة مع الشدّ على هذا الرباط بدرجة متوسطة.. أسرع فى مدّ جسم المصاب فى مكان ظليل، واحرص على أن يظل فى وضع ثابت حيث يمنع تمامًا من الحركة.. اجتهد أن يظل جسم المصاب ممدودًا على شكل أفقى، سارع بتسكين روع المصاب وتهدئته.. بادر على الفور بطلب رجال الإسعاف.

عند تفاقم حالة المصاب خلال عشر دقائق من بدء الإصابة (حدوث إرتشاح مصلى شديد فى الأنسجة الرخوة – ألم موجع – إرهاق شديد)، وعند تأخر وصول رجال الإسعاف، سارع بحقن المصاب بمصل ضد سم الثعبان، إما تحت الجلد أو فى العضل، يتنوع مقدار الجرعة

باختلاف وزن المصاب والمدة ما بين وقوع الحادث ووقت الحقن (يجب مراجعة الإرشادات المدونة على عبوة المصل) والجرعة المناسبة تتراوح ما بين ٢٠ - ٣٠ ملى لتر للشخص البالغ، يتم الحقن على ثلاث مراحل، يتم الاحتفاظ بأغلب الجرعة لاستعمالها فى المرحلة الأخيرة، بمعنى يحقن المصاب بمقدار ١/١٠ ملى لتر فى المرة الأولى، ثم بعد مرور دقيقة كاملة يحقن ١ ملى. وبعد مرور ١٠ دقائق يحقن ببقية الجرعة.

لسعة الزنبار أو النحلة.. إلخ:

تعتبر لسعة الزنبار أو النحلة من الأمور الهينة التى لا تشكل خطورة كبيرة على الصحة فيما عدا بعض الأفراد الذين يتميزون باستعداد فطرى خاص، أو عندما تلحق الإصابة بمؤخرة الحلق حيث يتعرض المصاب للاختناق.

تتسبب لسسعة الزنبار أو النحلة فى الإحساس بألم موجع فى الحال ولعلاج هذه المشكلة يجب الإسراع فى التخلص من الزُّبانَى التى تستقر فى الجلد، ويكون ذلك بالاستعانة بملقاط، نبدأ بعد الانتهاء من العملية السابقة بتطهير مكان الجرح باستعمال سبرتو درجة تركيزه ٩٠٪، ولتفادى انتشار الاحمرار الناتج من أثر اللسع يلزم دهان مكان الاصابة بمستحضر يشتمل على النشادر أو الخل، تعتبر الخطوات السابقة كافية لعلاج المشكلة.

عند ظهور أعراض غير طبيعية (الأوديما «ارتشاح مفصلى فى الأنسجة الرخوة» - الإصابة بالأرتكاريا» تهيج البشرة» - الارتجاف - العرق الغزير - الدوار - الغثيان) يجب على المصاب فى هذه الحالة أن يتمدّد فى الحال نظرًا لاحتمال إصابته بصدمة كما يجب الإسراع بعرض المصاب على الطبيب، والواقع أن هؤلاء الأشخاص مصابون بإفراط فى الحساسية، تلك التى لا تظهر عليهم أعراضها إلا بتكرار الإصابة بلسعة الزنبار أو االنحلة.. الخ أما المرة الأولى فغالبًا تمر دون ظهور هذه الأعراض الخطيرة.

عند الإصابة بلسع الزنبار أو خلافة فى الفم يجب الإسراع بزيارة الطبيب.

التسمم بواسطة بعض النباتات:

هناك نباتات معينة يمكنها إصابة من يتناولها بمشاكل خطيرة فى الهضم، وأحيانًا تكون الإصابة مميتة، عند حدوث إصابة بالتسمم نتيجة تناول واحد من هذه النباتات سارع باستدعاء الطبيب فى الحال، عندما يكون موعد انتهاء الضحية من تناول الطعام قريب العهد وعندما يكون المصاب متنبهًا اجتهد فى دفعه إلى التقيؤ، أما عندما يكون المصاب غائبًا عن الوعى، عندئذ يجب اعتبار الإصابة خطيرة، وفى كل الحالات يجب الاحتفاظ بكل مايتقيؤه المصاب وذلك

بغرض تسهيل عمليات التشخيص، وتحديد العلاج الذى يقوم به طبيب متخصص، حاول جهد استطاعتك تحديد هوية النبات المسئول عن التسمم، وتقدير الكمية التى تناولها المصاب، وموعد تناوله لها.

عند ابتلاع مستحضرات سامة:

تعتبر الأدوية هى المسئول الأول عن كثير من حوادث تسمم الأطفال، عند مواجهة واحدة من هذه الحوادث وعندما يكون المصاب متنبهًا حاول بسرعة أن تدفعه إلى التقيؤ، وسارع بنقله إلى المستشفى.

ويجدر بنا فى هذا المجال الإشارة بأن هناك خطورة بالغة بوضع الأدوية فى متناول الأطفال الذين يدفعهم الفضول فى أغلب الأحيان إلى ابتلاع بعض منها، والواقع أن بعض هذه المستحضرات تتسبب عند امتصاصها فى الجهاز الهضمى فى إحداث حروق خطيرة لا تصلح معها الوسائل العلاجية التى تعتمد على دفع المصاب إلى التقيؤ، ويلزم فى هذه الحالة سرعة البحث عن المستحضر المسئول عن الإصابة لتقدير الكمية الممتصة، وتحديد ساعة الابتلاع ومعرفة محتويات الوجبة الأخيرة مع سرعة الانتقال إلى أقرب مستشفى متخصص وتقديم هذه البيانات للطبيب المعالج بأقصى سرعة.

ممنوعات هامة:

- ممنوع تماما تقديم اللبن للضحية فهذا الفعل يزيد من تأثير السموم.
- ممنوع تقديم الماء.
- ممنوع نقل الطفل المصاب بالتسمم على لوح خشبى مسطح وهو مستلق على ظهره.

obeikandl.com

الحوادث البسيطة

الجروح الصغيرة:

الجروح البسيطة التى تصيب الجلد ذائعة الانتشار فى حياتنا اليومية، وحتى يمكن الاحتفاظ بهذه الجروح فى حالة معقمة خالية من البكتريا يجب الاعتناء بنظافتها وتطهيرها وفقًا للخطوات التالية:

تبدأ أولى خطوات التطهير بغسل اليدين بكل عناية مع الاهتمام بتقليم الأظافر ونظافتها، أغمس ضمادة بمحلول مطهر (وهذه يتم تغييرها يوميًا) ثم نظف الجرح مبتدئًا من المركز، ومنتهيًا بالحواف، وجه عناية خاصة بتخليص الجرح من كل الأجسام الغريبة التى يحتمل وجودها (ذرات التراب أو الحصى.. إلخ).

من أجل ضمان نظافة الجرح والمكان المحيط به وكذا لضمان جفافه اتبع الخطوات التالية: عند ملاحظة أن الجرح ينضح ببعض السوائل، أو ينزف قطرات من الدم يجب فى هذه الحالة وضع ضمادة، وهذه إما أن تكون من الشاش المعقم الذى يركب على هيئة طبقة واحدة أو عدة طبقات، ويثبت فى مكانه بواسطة شريط لاصق أو يتكون من ضمادة معقمة جاهزة (تباع فى الصيدليات)، وعندما يكون الجرح صغيرًا ومغطى بجلطة يمكن فى هذه الحالة تركه مكشوفًا للهواء الطلق دون الاستعانة بأى ضمادات.

ملحوظة هامة: كل الجروح التى يلاحظ استمرار احتقانها وتورمها وارتفاع درجة حرارة مكان الإصابة مع الإحساس بالألم يلزم فى هذه الحالة سرعة التوجه إلى الطبيب.

لضمان الالتئام السريع للجروح:

اجتهد فى تغيير الضمادة بانتظام مع العلم بأن كثرة التغيير عن الحدود المعقولة تتسبب فى إعاقة التئام الجروح ويكفى تغيير الضمادة مرة كل يومين فيما عدا الجروح المتقيحة أو التى تنزف دمًا.

يجب اتخاذ بعض الاحتياطات قبل رفع الضمادة نذكر منها ما يلى: ضرورة غمس الضمادة الجديدة فى محلول مطهر مع الانتظار لفترة كافية حتى تتشرب الضمادة بكميات كبيرة من المحلول المعقم، وعند الإهمال فى أداء هذه الوظيفة نجد صعوبة فى نزع الضمادة (تكون أحيانا

ملتصقه بالجرح - وعند الإصرار على نزع الضمادة برغم التصاقها بالجرح فإن هذا الفعل يتسبب فى إلحاق الضرر بالجلطة المتكونة مما يصعب من التئام الجرح).

راقب جيدًا تطورات التئام الجروح، وسارع بزيارة الطبيب عند ملاحظة واحدة أو أكثر من الأعراض التالية: احتقان الجرح - الإحساس بسخونة مكان الجرح - حدوث قيح - الألم الوجع - حدوث نزف دموى أو مشاهدة سوائل تنضح من الجرح ماثلة إلى اللون الأبيض أو الأصفر، أو عند ملاحظة عدم اندمال الجرح بالسرعة المناسبة.

بعض النصائح الضرورية:

- ممنوع استخدام القطن فى تنظيف الجروح نظرًا لاحتمال التصاق ألياف القطن بالجرح.
- ممنوع استعمال المطهرات الملونة نظرًا لوجود احتمال أن تعمل هذه الصبغات الملونة على إخفاء حقيقة التطورات التى تحدث بالجرح.
- لا تحاول على الإطلاق إخراج الأجسام الغريبة التى توجد فى الجروح العميقة وسارع على الفور بزيارة الطبيب.

الحروق البسيطة:

وهى الحروق التى لا يتعدى تأثيرها طبقة الجلد الخارجية ومن أمثلتها التعرض لضربة الشمس، سقوط ماء ساخن (درجة حرارتها أقل من درجة الغليان) - اللسع بكواة ساخنة... الخ والأمثلة السابقة تعتبر كلها من حروق الدرجة الأولى التى تتسبب فى حدوث التهاب جلدى.

ولعلاج الحروق السابقة، سارع بتعريض الجزء المصاب لتيار من الماء البارد، لبضع دقائق حتى تشعر باختفاء الألم. يلى الخطوة السابقة دهان الجزء المصاب بكمية من بياض البيض أو الصابون أو كريم دهنى، كرر وضع واحدة من الإضافات السابقة مرة أو مرتين يوميًا لبضعة أيام، ممنوع تمامًا وضع أى ضمادات.

هذه الجروح تشفى تلقائيًا ولا تترك أى آثار فى مكان الإصابة.

دخول شوكة فى الإصبع:

اغسل مكان الإصابة جيدًا بالماء والصابون. اجتهد فى تجهيز إبرة أو ملقاط جيدة التعقيم، باعد بين حواف الجرح بالاستعانة بالإبرة أو الملقاط مع جذب الشوكة إلى الخارج، طهر مكان الإصابة باستخدام محلول مطهر، غط مكان الإصابة برباط لاصق، عندما تكون الشوكة

مغروسة فى الجلد لمسافة عميقة بحيث يصعب جذبها بالطريقة السابقة – سارع بزيارة الطبيب.

الفقافيق :

وهى تعادل فى خطورتها الحروق الصغيرة، وتنتشر عادة فى الأقدام كنتيجة للاحتكاك المستمر الحادث من استعمال أحذية جديدة أو من أحذية غير مطابقة لمواصفات القدم.

ماذا نفعل مع هذه الفقافيق؟.

● عندما تكون الفقفوقة مفتوحة، ادهن مكان الإصابة ببرهم مطهر مع التغطية بضمادة معقمة، كرر العملية السابقة لعدة أيام حتى يتم التئام الجرح.

● عندما تكون الفقفوقة مقفلة، استخدام إبرة معقمة يتم تطهيرها بإمرارها خلال لهب لعدة مرات) فى وخز مركز الفقفوقة حيث تنضح بكل ما فيها من سوائل متجمعة، وبعد التخلص من هذه السوائل يتم تطهير مكان الإصابة مع وضع قطعة من رباط معقم.

هناك احتمال صغير بحدوث تعفن مصحوبا بصديد مع الشعور بألم موجع، فى هذه الحالة سارع بزيارة الطبيب.

بعض الاحتياطات الضرورية:

● يزداد احتمال الإصابة بالفقافيق عند استخدام أحذية جديدة، ولذا يستحسن وضع ضمادة لاصقة فى الأماكن التى يحتمل حدوث فقافيق بها.

● عند عقد العزم على القيام برحلة طويلة على الأقدام احرص على ارتداء زوج من الأحذية المريحة.

● فى حالة العرق الغزير يمكن رش بودرة التلك على الأقدام.

نزيف الأنف:

يحدث نزيف الأنف إما تلقائيا أو عقب الاصطدام بجسم صلب، ويمكن إيقافه بضغط فتحة المنخار التى تنزف بواسطة الأصبع بشرط تثبيت الكوع بقوة على المنضدة، أو الاعتماد على اليد الأخرى ولذلك لضمان تحقيق ضغط يكفى لإيقاف النزيف.

ويمكن إيقاف النزيف بإيلاج قطعة من القطن داخل فتحة المنخر حيث تعمل كسدادة، تساعد على علاج هذه الحالة (يفضل أحيانًا دفع قطعة من شاش الجراحة المعقم لإيقاف النزف) وفى كل الحالات يجب الإنحناء بالرأس إلى الأمام، يجب الإسراع باستشارة الطبيب فى الحالات التالية:

● عندما لا يتوقف النزيف بسرعة، أو عند تكرار النزف على فترات متقطعة، فقد يكون ذلك مؤشرًا للإصابة بأمراض أخرى (ارتفاع ضغط الدم - أمراض فى الدم) وقد يكون إشارة لوجود كسر فى الدماغ (فى حالات نادرة).

قد يكون استمرار النزيف دلالة على وجود نزيف داخلى حيث ينساب الدم إلى مؤخرة الحلق.

عند الإصابة بنزيف من الأنف:

يتعرض بعض الأشخاص (خاصة بعض الأطفال الصغار) لحدوث نزيف من الأنف وهؤلاء يجب عليهم عدم التمخط بعنف وعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة لمدة طويلة وعدم الإجهاد.

يعتبر نزيف الأنف من الأمور غير الخطيرة ولذا يجب عدم إعطائه جزءًا كبيرًا من اهتماماتك. ولكن يجب الذهاب إلى الطبيب عندما يكون نزيف الأنف مصحوبًا بالتهاب فى الحنجرة.

عند الإصابة بكدمة أو تجمع دموى:

الرضوض عبارة عن إصابة الإنسان بكدمة أو تجمع دموى، وتحدث عادة عند الاصطدام بأجسام صلبة ولعلاج هذه الحالة، سارع على الفور بوضع كمادات باردة أو تدليك مكان الإصابة بمكعبات من الثلج.

يمكن وضع صبغة اليود أومرهم يشتمل على يود فوق التجمع الدموى أو الكدمة، وبمرور الأيام يتحول اللون الأزرق على التعاقب إلى اللون البنفسجى ثم الأخضر ثم الأصفر، لا تحاول ملامسة مكان الرضوض، وتجنب التعرض للإصابة فى نفس لمكان مرة أخرى.

عند وجود كدمات متفرقة فى الجسم يعتبر الحمام الدافئ أحسن وسائل العلاج.

بادر بزيارة الطبيب فى الحالات التالية:

● عند ظهور تجمع دموى كبير بجوار المفاصل الذى يظهر عقب الوقوع أو السقوط على الأرض على سبيل المثال.

● عند ظهور الكدمات بطريقة تلقائية هناك احتمال بوجود مرض فى الدم.

عند دخول شيء ما فى العين:

لا تحاول التخلص من الأجسام الغريبة التى تدخل العين إلا عندما تكون سهلة الوصول إليها... وأول خطوات العلاج تكون بغسل اليدين جيدًا بالماء والصابون، ويمكن سحب الجسم الغريب بالاستعانة بأحد أركان منديل نظيف أو ضمادة معقمة.

عند وجود جسم مغروس فى قرينة العين على سبيل المثال، قطعة معدنية أو زجاجية) لا تحاول القيام بأى عمل. احتفظ بالعين مقفلة مع الاستعانة بضمادة معقمة ثم الإسراع بالذهاب إلى طبيب متخصص.

obeikandl.com

الصيدلية المنزلية

يجب أن تشتمل الصيدلية المنزلية على ما يلى:

- ضمادات معقمة صغيرة ومتوسطة.
- أربطة من الشاش المعقم (ذات عرض ٧ - ١٠ سم)
- ضمادات لاصقة.
- قطن طبى.
- ضمادات وأربطة لقطع نزيف الدم.
- دبابيس مشبك.
- ملقاط للتخلص من الأشواك.
- ترمومتر طبى.
- كحول درجة تركيزه ٩٠٪
- مطهر عديم اللون (ويفضل ألا يحتوى على كحول) لتطهير الجروح.
- مرهم يشتمل على الأرنيكا [arnica] (دواء سائل يستخرج من أزهار «أو أوراق أو جذور» زهرة العُطاس) وهو يستخدم فى علاج الكدمات والرضوض.
- مستحضر لتهدئة الحروق البسيطة.
- كريم ضد لسع الحشرات.
- دواء مسكن للألم ولتخفيض درجات الحرارة (كالأسبرين مثلاً).
- دواء لعلاج الإسهال.

الاستعمال المثالى للأدوية:

لا يخلو استعمال الأدوية من بعض المخاطر، ولذا يعتبر من الفطنة وحسن التدبير اتخاذ تدابير مشددة عند استخدام الأدوية، ونقدم فيما يلى مجموعة من القواعد الأساسية التى يجب مراعاتها عند تناول أى دواء.

- ممنوع تناول أى أدوية بدون استشارة الطبيب هو الوحيد الذى يعلم عن يقين مدى حاجتك الفعلية لتناول الدواء.

obeikandl.com

● لا تتردد فى سؤال الصيدلى عن المقادير اللازمة من كل دواء، وتحديد الموعد المناسب لتناوله.

● اتبع بكل دقة وعناية تعليمات الطبيب.. تناول الجرعة المحددة بدون أى زيادة أو نقص، زيادة الجرعة عن الحد المناسب قد يؤدى إلى عواقب وخيمة، وإنقاص الجرعة يجعل تأثير الدواء غير كاف لتحقيق العلاج.. اتبع بكل إخلاص نصائح الطبيب بالنسبة لموعد تناول الجرعة الدوائية (قبل أو بعد أو أثناء تناول الوجبات الغذائية).

● عند ظهور أى أعراض مرضية أثناء العلاج سارع فى الحال بزيارة الطبيب.

● احرص باستمرار على إبلاغ الطبيب بكافة تفاصيل المعالجات السابقة وتطورات العلاج مع ضرورة الإشارة للأدوية التى لديك حساسية خاصة منها (كالحساسية من البنسلين على سبيل المثال).

ممنوع تخزين الأدوية:

لا تحتفظ الأدوية بفاعليتها الكاملة إلا عند توافر اشتراطات معينة نذكر منها: التخزين فى درجة حرارة ٢٠° م تقريبًا، على أن تظل فى عبواتها الأصلية، وعلى أن يكون التخزين بمعزل عن الضوء فضلًا عن ذلك فإن كل عبوة يسجل عليها تاريخ الإنتاج وكذا تاريخ انتهاء المفعول (فترة الصلاحية)، ولذا يجب التخلص من كل الأدوية التى انتهت فترة صلاحيتها،لأن استعمال مثل هذه الأدوية يكون خطرًا على الصحة.

تحذير هام:

● تحفظ الأمصال – عبوات التطعيم فى درجة حرارة لا تتجاوز ٥° م ولهذا يشترط وضعها فى الدرج الواقع أسفل الفريجيدير.

● يجب تغيير ماء الأوكسوجين لأنه يفقد فاعليته بسرعة وفضلًا عن ذلك يجب الاحتفاظ بماء أوكسوجين فى زجاجات محكمة الغلق غامقة اللون.

● لا يعتبر الأسبرين من الأدوية المسكنة، لذا يجب الحرص فى استخدامه مع عدم تجاوز الجرعة عن الحدود المسموح بها، وممنوع تمامًا تناول أقراص الأسبرين عندما تكون حالة المريض الصحية لا تسمح بتناوله. لا تفرط فى تناول الأسبرين وعلى العموم لا ينصح باستعمال الأسبرين بصفة دائمة بدون تصريح مسبق من الطبيب المعالج.

بطاقة خاصة للطوارئ:

يجب الاحتفاظ داخل جيب كل مواطن ببطاقة خاصة مدون بها كافة البيانات الشخصية لمساعدة الطبيب عند التعرض لحادث مفاجئ فى الطريق كما أن هذه البطاقة يسترشد بها الطبيب عند متابعة حالة المصاب.

يجب تدوين البيانات التالية في البطاقة.

- الاسم - العنوان - رقم التليفون
- رقم التليفون الخاص بأقرب شخصية يمكن الاتصال بها عند التعرض لحادث فى الطريق.
- نوع فصيلة الدم الخاصة بحامل البطاقة.
- بيان بالأمراض المزمنة أو التى سبق معالجتها مع الإشارة للحالة الصحية العامة لصاحب البطاقة (أمراض القلب - نسبة السكر - الحساسية... إلخ).

obeikandl.com