



الاسعافات الاولية

اعداد

الدكتور لبيب مرويان الدليمي

الإسعافات الأولية

• مفهوم الإسعافات الأولية

هي الإجراءات الهامة في الحياة والتي يمكن للأفراد الموجودين في مكان الحادث أو الناقلين للمصاب تقديمها قبل وصوله إلى مركز الرعاية الصحية. وقد تكون هذه الإسعافات هي الفاصل بين الحياة والموت في كثير من الأحيان، لذا فالتدريب على التصرف السليم إضافة لعامل السرعة عنصران أساسيان في الإسعاف الأولى لإنقاذ حياة المصاب.

تعرف الإسعافات الأولية بأنها مجموعة من الخطوات التي يتم عملها لتقديم الرعاية الفورية

إلى المصاب قبل وصول الإسعاف أو المساعدة الطبية.

كما تعرف أيضا انها اول مساعدة او معالجة او رعاية فورية تقدم للمصاب باي اصابة او مرض مفاجئ قبل وصول سيارة الاسعاف الطبي.

الإسعاف الطبي: هو المعالجة التي يقدمها الطبيب او المعالج المختص الى الشخص المصاب في المستشفى او المركز الصحي .

يجب على مقدم الإسعاف الأولي فهم قواعد ومسؤوليات الإسعاف الأولي، اذ تنتهي

مسؤولية المسعف بعد تسليم المصاب الى الطبيب المختص والادلاء بكافة المعلومات بخصوص المصاب وضمان سلامته .

• حقيبة الإسعافات الأولية:

نتيجة الحوادث والكوارث التي تحصل في الحياة اليومية اضافة الى ما يحدث عند ممارسة

الرياضة ونتيجة الاحتكاك في المباريات قد يتعرض الفرد الى بعض الاصابات المفاجئة لذا لا بد

من تواجد الحقيبة الطبية او بعض المعدات المتاحة (مثل الحزام في تثبيت الكسور، او الوشاح

لتعليق يد مكسورة او ربط جرح) وعلى المهتمين والمتخصصين في الرياضة والتدريب البدني حمل

بعض هذه المعدات عند الذهاب الى الملاعب، ويجب ان تكون الحقيبة بسيطة الشكل يسهل فتحها

بسرعة وتوضع الاشياء بالترتيب داخل الحقيبة بالأماكن المخصصة لجودها .

محتويات الحقيبة :

- 1- الادوات : مقص، ملقاة، دبابيس مشبك، ميزان للحرارة .
- 2-الغيارات: قطن، شاش، بلاستر رباط ضاغط .
- 3-المطهرات: منظف للجلد (معقم)، ميكرو كروم، صبغة يود .
- 4-مراهم : مضادات حيوية للحروق ولحساسية الجلد والاورام.
- 5- قطرات للعين بعض ادوية الطوارئ .
- 6- حبل (لإنقاذ الغريق) .

الآلات الطبية عند الفحص:

- وهي الآلات التي يستخدمها الطبيب المختص اثناء فحص المصاب، واهم هذه الآلات هي :
- 1- السماعه الطبية : تستخدم هذه الآلة لتكبير الاصوات وتستعمل بشكل اساسي في الاستماع للأصوات التي يصدرها القلب والشرابين والرئتين ، واعضاء البطن .
 - 2- منظار فحص العين : هذه الآلة تتيح للطبيب النظر داخل عينيك ، بادناً بالجزء الخارجي (القرنية) ثم التوغل داخل العين كي يفحص العدسة واخيراً الشبكة .
 - 3- منظار فحص الاذن: تساعد هذه الآلة الطبيب على النظر داخل الاذن والانف والفم، وقد تشتمل على جهاز لنفخ الهواء داخل القناة الاذنية كي يرى مدى سهولة حركة طبلة الاذن .
 - 4- خافض اللسان : وهو اداة خشبية تستعمل في خفض اللسان لاسفل حتى يمكن للطبيب ان يرى مؤخرة الفم بشكل افضل .
 - 5-مطرقة الانعكاس العصبي : هذه المطرقة الصغيرة المصنوعة من الكاوتشوك تتيح للطبيب اختبار انعكاساتك العصبية الصادرة من الركبة والكاحل والساعد.
 - 6- الشوكة الرنانة : شوكة معدنية تهتز عند طرقها ، ويستعملها الطبيب في اختبار قدرتك على سماع النغمة الصوتية التي تطلقها وعلى الشعور بالاهتزازات التي تصنعها .

• اهم الطرق لحمل شخصاً مصاباً

- 1- يمكنك عمل كرسي من يديك ويدي زميل على ان يجلس عليه المصاب ثم يمسك المصاب بيديه حول رقبة كل منكما .
- 2- اما اذا كان المصاب غير قادر على حفظ توازنه يمكن استخدام ثلاثة ايادي فقط اما اليد الرابعة فتكون خلف ظهر المريض كمسند .
- 3- اما اذا كنت بمفردك قف بجانب المصاب من الجهة التي اصيب بها ثم تحيط ظهره بذراعك وتضع ذراعه حول عنقك مع القبض على رسغ هذه الذراع .
- 4- ويمكن ان تصنع نقالة للإسعاف من خلال لف كلا جانبي بطانية سميكة على عصا ، ثم ثبت البطانية حول العصا بدبابيس او اقبض على العصاتين والبطانية بشدة عند النقل وتأكد من سلامة البطانية وقوة تحملها .

• ارشادات صحية عامة عند السفر:

- التزامك بالإرشادات العامة تضمن لك سفرًا ناجحاً أياً كان هدفك من السفر.
- التزامك بتعليمات المختصين يضمن سلامتك في الحل والسفر.
- راجع اقرب مركز صحي او عيادة واطلب الاستشارة الطبية قبل سفرك بـ 6-8 اسابيع .
- اسال عن الامراض المتفشية في البلد الذي تنوي السفر اليه سواء استخدام العلاج واللقاحات للالزمة لتلافي تلك الامراض.

• التقييم المبدئي للمصاب او المسح الأولي:

- هي الخطوات التي يتبعها المسعف لبدء إسعاف المصاب والتعرف على العوامل التي تهدد حياته وقد يستغرق إجراء المسح الأولي عدة ثواني وهذه الخطوات هي في ما يلي:
- اولا. الفحص:** على المسعف ان يقوم بفحص المصاب بشكل مبدئي للتعرف على نوع وشدة الاصابة واسباب حدوثها للقيام بالإجراءات اللازمة.
- ثانيا. الاتصال بالإسعاف :** عند الاتصال بالإسعاف عليك اعطاء المعلومات التالية:
- اسم المتحدث و مكان الحادث وأسبابه بالتحديد.

- ذكر عدد المصابين وحالة كل منهم وما المساعدة التي قدمت لهم.
- لا تغلق الخط قبل أن ينتهي متلقى البلاغ من استكمال المعلومات.
- عندما يصل رجال الإسعاف تعاون معهم ولا تحاول أن تتدخل بعملهم فهم مدربون.

ثالثا. الاعتناء بالمصاب: يقوم المسعف بتقييم (A.B.C.D.E) للمصاب وذلك يعني:

- 1- فتح الممر الهوائي: Airway
- 2- التنفس: Breathing
- 3- النبض: Circulation
- 4- الإعاقة: Disability
- 5- كشف الإصابات الغير مرئية: Exposure

ويمكن توضيح اجراءات الاعتناء هذه بشكل مفصل وكما يلي:

- 1- **فتح الممر الهوائي:** البحث عن أي جسم غريب في الفم كالأسنان الصناعية أو بقايا القيء وأزلها وأماله رأسه جانبا والى الأسفل واجذب لسانه إلى الأمام حتى لا يختنق.
- 2- **التنفس:** بعد تسليك وتنظيف المجرى التنفسي وإذا كان التنفس متوقفا أجر له تنفسا صناعيا من الفم للفم فوراً بعد سحب رأس المصاب ودفع الذقن بالاصابع للخلف حتى يشكل زاوية قائمة كما موضح في الوضع الاتي:



3- النبض: على المسعف ان يكون ملما بجس النبض للتعرف على سرعة وانخفاض النبض عن الحد الطبيعي وكيفية مرور الدم في الشرايين ، اذ يكون معدل النبض للإنسان الطبيعي البالغ بين (65-80) نبضة في الدقيقة ويتم الجس من منطقة الرقبة او المعصم وللأطفال يكون بين (90-120) نبضة والجس من منطقة العضد كما في الرسم التوضيحي الاتي:



- 4- الاعاقة: وتكون على نوعين هي: ذهنية: يكون تغير في درجة الوعي وتحصل في الجهاز العصبي، وجسدية: يصعب تحريك العضو وتحصل في الاعضاء والعضلات والعظام.
- 5- كشف الإصابات غير المرئية: ويتم الكشف لتحديد مكان الإصابة من خلال النقاط الاتية:
- فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة التي يرتديها المصاب.
 - محاولة الضغط البسيط على اعضاء الجسم وملاحظة الوان قد تظهر على الجلد.
 - ملاحظة الاعراض التي تظهر على شكل المصاب.
 - التعرف على نوع الحركة الخارجية ومكان العضو الذي يشكو منه المصاب.
- الأزمة القلبية:

إن الأزمة او النوبة القلبية تحدث غالباً نتيجة لحدوث جلطة أو ضيق شديد بأحد الشرايين التي تغذى عضلة القلب بالدم، ومن الممكن أن تحدث لأول مرة أو تكون متكررة لعدة مرات، يمنع منعاً باتاً أن يتحرك مصاب الأزمة القلبية ولو بضعة خطوات لأي مكان آخر، وعدم إعطاء أى سوائل أو رش مياه على وجه المصاب فاقد الوعي.

• علامات واعراض الازمة القلبية:

1. آلام حادة وضاغطة في الصدر وراء عظمة القص وقد يصعد لرقبة والفك السفلى.
2. قد يتشعب الألم إلى أحد الكتفين أو كليهما، وكذلك الإبط والسطح الداخلي لأحد الذراعين أو كليهما حتى الإصبع الخنصر والبنصر من اليد التي يتفرع لها الألم.
3. قد يحدث الألم بين عظمتي اللوح بظهر المصاب.
4. قد يشعر المصاب بآلام عسر الهضم في المعدة.
5. قد يكون المصاب شاحبًا والشفتان والأظافر فيها زرقة واضحة.
6. قصور التنفس وعرق بارد.
7. الانهالك الشديد واقتراب لحظة الموت.

• توقف القلب المفاجئ:

هو توقف الدورة الدموية والجهاز التنفسي عن العمل، وتكون اعراض فقدان الوعي، توقف

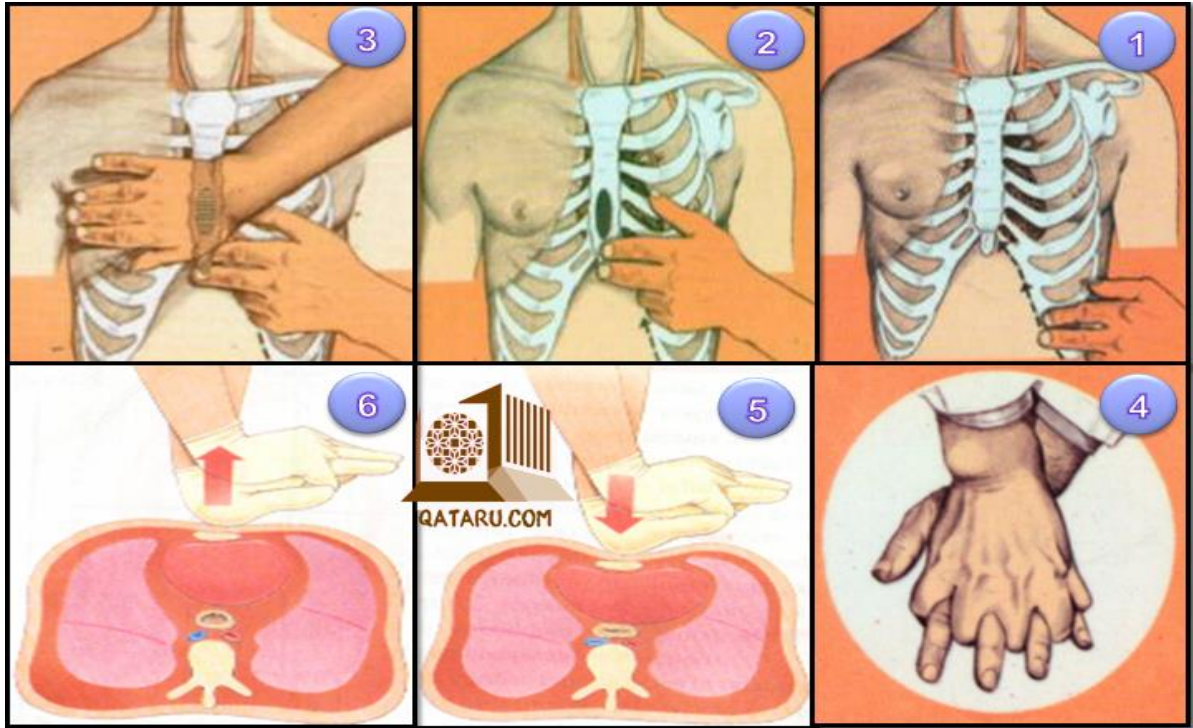
التنفس، توقف النبض، وتوقف القلب المفاجئ يعود الى الاسباب التالية:

- 1- حالات مرضية بالقلب مثل الأزمت القلبية.
- 2- الصدمة الكهربائية .
- 3- الجرعات الزائدة من الأدوية.
- 4- الإصابات التي تنتج عن الحوادث الخطيرة.
- 5- الحساسية الشديدة.
- 6- الاختناق والغرق.

إنعاش القلب: (C.P.R. (Pulmonary Cardio resuscitation)

يتم انعاش القلب بعد حصول حالات توقف القلب المفاجئ وذلك بعد وضع الرس مستلقيا مع امتداد الجسم وفمه للأعلى بالضغط على القلب باليدين متشابكة الاصابع من على منطقة النهاية السفلى لعظم القص بين الاضلاع لإعادة الحركات الانقباضية لقلب الشخص البالغ اما انعاش القلب للأطفال في بعض حالات توقف القلب فيمكن عمل نفس الحالات السابقة مع

استخدام يد واحدة كي لا يتعرض القفص الصدري للإصابة ولكسر ويمكن اتباع خطوات إنعاش القلب في الرسوم التالية:



اما في الرسوم التالية يتضح خطوات إنعاش قلب الطفل



الحالات التي يتم التوقف عن عملية الإنعاش:

1. عندما يعود التنفس والنبض.
2. عندما يحضر الفريق الطبي للإسعاف أو تواجد جهاز صدمات القلب.
3. الإرهاق الشديد للمسعف.

• الصدمة:

هي حالة مرضية تنتج عن هبوط حاد في الدورة الدموية للجسم وينتج عن ذلك عدم وصول الدم المحمل بالأكسجين بكمية كافية الى الأعضاء الحيوية لجسم الانسان.

اسباب الصدمة:

- *فقد الجسم كمية كبيرة من الدم كما في حالات النزيف.
- *فقد الجسم كمية كبيرة من السوائل كما في حالات الاسهال الحادة.
- *الأزمة القلبية.
- *الصاعقة الكهربائية.
- *الألم الشديد.
- *الحساسية الشديدة.

علامات وأعراض الصدمة:

- *شحوب الوجه.
- * ولون الجلد شاحبا وبارداً ورطباً عند اللمس.
- * زيادة معدل التنفس ويصبح ضحلا وغير منتظم.
- *المصاب قلقاً ومضطرباً.
- *يشكو المصاب من العطش وقد يصاب بالغثيان ويتقيأ.
- *في المراحل الأخيرة يفقد المصاب وعيه.
- *النبض سريع وضعيف.

اسعاف المصاب بالصدمة:

يتم اسعاف المصاب بالصدمة من خلال وضع المصاب مستلقيا على الظهر والذراعين ممددة بجانب الجسم ثم رفع القدمين الى الاعلى على مسطبة لغرض لنزول الدم الى الراس وإراحة الجهاز العصبي كما يأتي:



• الاغماء:

هو فقد الشخص لوعيه تماما بصفة مؤقتة (لمدة دقائق) نتيجة نقص امداد خلايا المخ بكمية الدم اللازمة لعملية ائصال الاوكسجين.

اعراض الإغماء :

- 1- فقدان الوعي لفترة قصيرة ، ويستعيده ثانياً بسقوطه على الأرض، لاندفاع الدم الى المخ.
- 2- فى حالات أخرى يفقد الشخص وعيه تماما ، ويكون كالنائم نوما عميقا ، ولا تستطيع افاقته بالهز أو القرص ، فى هذه الحالة إما يستعيد وعيه ، أو يدخل فى غيبوبة تامة.
- 3- شحوب فى لون الوجه مع عرق غزير وبرودة الأطراف.

4- هبوط عام أو دوام مع صعوبة في التركيز.

5- غثيان والاحساس بفقدان الوعي.

الإسعافات الأولية للإغماء:

- ساعد الشخص المصاب أن يجلس ويميل الى الأمام ويضع رأسه بين ركبتيه.

- اطلب من المصاب أن يأخذ نفسا عميقا.

- تأكد من وجود هواء نقي.

تكون وضعية الإغماء كما موضح في الصورة التالية:



وعادة بعد الإغماء يتم فقدان الوعي وتكون وضعية الإفاقة للفاقد الوعي على النحو التالي:



• التشنجات (الصرع):

التشنج : هو تقلص أو توتر في جميع عضلات الجسم أو جزء منها وأحيانا تكون مصاحبة لفقدان الوعي من جراء بعض التغيرات التي تطرأ على العضلات.

أسباب التشنج:

-الأطفال تحت سن 5 سنوات نتيجة ارتفاع شديد في درجة الحرارة.

-مرض الصرع.

-اصابات الرأس المصحوبة بنزيف.

علامات وأعراض التشنج :

-يسقط المريض مغشياً عليه وتتصلب العضلات ، وذلك عدة ثوان إلى نصف دقيقة يحدث

بعدها ارتعاش بنفس العضلات.

-أثناء فترة التصلب قد يتوقف التنفس ويخرج اللاعب وقد يفقد السيطرة على البول والبراز.

الإسعافات الأولية للتشنج:

- 1-قم بحماية المصاب من إيذاء نفسه.
- 2-ضعه على الأرض مستلقيًا على ظهره مع فك الملابس حول الرقبة.
- 3-انتظر عدة دقائق حتى تنتهي التشنجات.
- 4-اذا تقيأ المصاب أدر رأسه لأحد الجانبين .
- 5-اثناء التشنج لا تحاول أن توقف التشنجات.
- 6-لا تعط أي شيء بالفم اثناء التشنج.
- 7-اذا كان المصاب نائمًا بعد انتهاء التشنجات اجعله في وضع الافاقة.
- 8-في تشنجات المرأة الحامل تكون حياة الأم والطفل في خطر فتنقل الى أقرب مركز طبي.

• التسمم:

التسمم هو وصول مادة ضارة بالجسم سواء عن طريق الحقن أو البلع أو الاستنشاق أو من خلال الجلد.

أعراض وعلامات التسمم:

- 1- قد تكون مفاجئة وحادة وتظهر في أقل من دقائق وحتى 36 ساعة.
- 2- قد تظهر ببطء وبأعراض وعلامات مزمنة ، وهنا تحتاج لاستشارة طبية متخصصة لتقاربها من حالات الأمراض الأخرى.
- 3- الخطورة تزيد في الأطفال وكبار السن.
- 4- قد تكون موضعية في الجلد حكة ، احمرار ، تورم او في الجهاز التنفسي عطس ، كحة ، اختناق ، ضيق التنفس او في الجهاز الهضمي غثيان ، قيء ، اسهال، مغص او في الجهاز الدوري والقلب أعراض الصدمة او في الدماغ وتسبب خمولا وهبوطاً للجهاز العصبي وأعراضه دوخة واحساس بالإغماء وبطء التنفس، ضعف النبض وغيوبية .

الاسعافات الأولية لحالات التسمم:

أولاً: الاسعافات الأولية لتناول جرعة زائدة من الأدوية الطبية أو أكل فاسد:

- لا تنتظر أعراضاً، أحدث قيئاً صناعياً عن طريق لمس سقف الحلق.
- كرر ذلك بعد 10 دقائق حتى تصبح المعدة خاوية ، ويمكن اعطاء قليل من اللبن .
- اتصل بالإسعاف واستمر في ملاحظة المصاب.
- ابدأ فوراً بإنعاش القلب والتنفس إن لزم الأمر .

ثانياً: الاسعافات للتسمم بالغازات السامة:

- انقل المصاب فوراً إلى الهواء الطلق بعيداً عن مصدر الغاز السام.
- اعط أكسجين إن وجد .
- لاحظ العلامات الحيوية على المصاب.
- اعمل على افاقة المصاب في حالة الاغماء .
- نقل المصاب الى المركز الطبي.

• تعليمات هامة عند اسعافات التسمم:

1. لا تعط ماءً مالحاً لاحداث قيء صناعي.
2. لا تحدث قيئاً صناعياً في الحالات الآتية:
 - . الاغماء . عدم القدرة على البلع . التشنجات . التسمم بمادة كاوية.
3. لا تحفظ أى مواد كيميائية في علب أو زجاجات تتداول لأشياء أخرى مثل : (زجاجة مياه معدنية ، زجاجة مياه غازية ، علب اللبن ، معلبات مواد غذائية.
4. التعرف على نوع المادة التي حصل التسمم بها وكميتها زمن تعاطيها.
5. الاحتفاظ بأي إفرازات (بول . براز . قيء) للتعرف على المادة المسببة للتسمم .

- **الاسهال:** ويحدث عندما يبرز الشخص ثلاث مرات أو أكثر باليوم ويكون البراز سائلاً. علامات دالة على خطورة الاسهال: يكون الإسهال مائي مستمر لأكثر من يومين وقيء وعطش مستمرين وحرارة عالية ودم في البراز .

الإسعافات الأولية للاسهال:

- 1 . أعطاء الشخص المصاب كميات كبيرة من السوائل عن طريق الفم .
- 2 . إذا كان الطفل رضيعًا أعطه كميات أكبر من لبن الأم.
3. تناول بعض الادوية المسكنة للاسهال ان لزم الامر.
4. اخذ ملعقة من محلول معالجة الجفاف كل دقيقة إذا كان عمر المريض أكثر من سنتين يتم إعطاؤه رشقات متكررة من المحلول.
5. إذا كان المريض يتقيأ فانتظر (10) دقائق ثم اعط ببطء أكثر أى كل (3 . 4) دقائق.
6. يجب ان لا يحفظ محلول معالجة الجفاف لمدة أكثر من 24 ساعة تحضير يومي.

• الحرارة الشديدة

ينتج عند التعرض للحرارة الشديدة ثلاث إصابات مختلفة وهي كما يأتي:

أولاً:- الصدمة الحرارية : تحدث نتيجة التعرض للشمس أو حتى فى الظل مما يؤدي إلى فشل ميكانيكية تنظيم درجة حرارة الجسم.

اعراض ضربة الشمس:

- إرتفاع حاد في درجة حرارة الجسم.

- الجلد ساخن وجاف.

- انخفاض في درجة الوعي.

- تشنجات أو التواء العضلات.

الإسعافات الأولية لضربة الشمس:

- تأكد أن المصاب يتنفس ولديه نبض وابدأ بإنعاش القلب والتنفس فورًا إذا لزم الأمر.

- أبعاد المصاب عن الجو الساخن.

- ضع المصاب في تيار هوائي بارد.

- ضع كمادات ماء بارد او فوطا مبللة على جسم المصاب.

- أطلب الإسعاف فورًا.

ثانياً:- الإنهاك الحرارى: ينتج عن نشاط جسماني في درجة حرارة عالية تؤدي إلى عرق غزير دون تعويض الجسم.

أعراض الإنهاك الحرارى:

- حرارة الجسم تكون مرتفعة قليلاً.

- الجلد رطب بارد شاحب اللون.

- دوخة ، صداع ، غثيان ، قيء ، تقلصات العضلات.

الإسعافات الأولية للإنهاك الحرارى: يعالج المصاب كأنه في صدمة، إعطاء المصاب

محلول معالجة الجفاف أو ماء بارد.

ثالثاً:- التقلصات العضلية:

تحدث نوبات متقطعة من التقلصات العضلية عادة بعد الانتهاء من التمارين الرياضية

أو بعد العمل المجهد.

الإسعافات الأولية للتقلصات العضلية:

- انقل المصاب إلى منطقة باردة.

- افرد أو مد العضلة برفق و لا تقم بتدليك العضلة.

- اعطِ المصاب ماء بارد أو محلول معالجة جفاف أو محلول ملح.

- إذا لم يحدث تحسن ، عامل المصاب كأنه مصاب بإنهاك حرارى.

● **الإسعافات الأولية لعض الحيوانات :**

- التحكم فى كمية النزيف إن وجد.

- غسل مكان العضة جيداً بالماء والصابون لمدة 10 دقائق (للتخلص من اللعاب).

- يوضع غيار نظيف.

- تطعيم بالمستشفى.

● **اللدغات ولسع الحشرات:** تظهر أعراض الحساسية بالسعات اما اللدغات وقد تحدث تسمم

والصدمة وإغماء والغثيان وضيق في الصدر وصعوبة التنفس وانتفاخ الوجه وحول العين.

الإسعافات الأولية للدغات:

- اعمل على تهدئة المصاب وطمأنته.
- اغسل مكان اللدغة بالماء والصابون ثم محاولة مص السموم بواسطة الفم.
- اعمل كمادات ثلج إن وجد على مكان الإصابة.
- اعمل رباط خفيف أعلى مكان اللدغة.
- امنع المصاب من الحركة.
- اسعاف الصدمة اذا وجدت.
- انقل المصاب للمستشفى لأخذ المصل والعلاج.

الإسعافات الأولية لسع الحشرات:

- حاول إخراج ما تركته الحشرة بواسطة أظافر الأصابع .
- يغسل مكان اللسعة بماء والصابون.
- يغطي مكان اللسعة بغير نظيف.
- ضع كمادات باردة على مكان اللسعة لتخفيف الألم والورم.
- ملاحظة المصاب لأعراض تفاعلات الحساسية وينقل الى المستشفى.

• الاختناق:

هو انقطاع الاوكسجين وعدم وصوله الى انسجة الجسم بكمية كافية ، وقد ينجم هذا عن قلة الاوكسجين في الهواء المستنشق او عن عائق او اصابة قد تحصل في جهاز التنفس، وقد تتلف الانسجة بسبب انقطاع الاوكسجين مما يسبب تلف وموت خلايا الدماغ وذلك بعد ثلاث دقائق من انقطاع الاوكسجين الذي يصل عن طريق الدم.

الحالات التي تؤدي الى الاختناق:**1. انسداد مسالك الهواء والرئتين: وتشمل :-**

- سقوط اللسان الى الجزء الخفي للحلق لفاقد الوعي او وجود مواد في ممرات الهواء .
- تورم انسجة الحلق بسبب السوائل الساخنة او لسع الحشرات والتلوث.

- تراكم السوائل في مسالك الهواء .
- انضغاط الرغامي (القصبه الهوائية) من جراء الشنق والخنق .
- انضغاط الصدر جراء انهيار جسم ثقيل او جدار او حشد مزدحم .
- اصابة الرئتين والنوبات الاختلاجية قد تصيب الجهاز التنفسي .
- 2. **اصابات الدماغ والاعصاب التي تتحكم بالتنفس: وتشمل :-**
 - المس الكهربائي الذي قد يصيب الجسم .
 - التسمم .
 - الشلل الناجم عن السكتة الدماغية واصابة النخاع الشوكي .
- 3. **انخفاض نسبة الاوكسجين في الدم: وتشمل:-**
 - نقص الاوكسجين في الهواء الجوي بسبب الغازات والدخان والتواجد في الانفاق .
 - تغيرات الضغط الجوي في المرتفعات العالية او في الطائرات الغير مكيفة .
 - بعد الغطس العميق في البحار والانهار .

اعراض وعلامات الاختناق:

1. اختلال وصعوبة التنفس أي زيادة معدل التنفس وعمقه .
2. يصبح التنفس صاخبا مصحوبا بالشخير او القرقرة .
3. قد يظهر زبد في الفم .
4. ازرقاق الشفتين والاطافر .
5. الاختلاط العقلي وانخفاض مستوى الاستجابة .

الاسعافات الأولية للاختناق:

1. ازالة سبب الاختناق وفتح مسالك الهواء وتوفير هواء منعش .
2. عندما يكون المصاب فاقد الوعي تفحص التنفس وجعله في وضعية الافاقة .
3. تفحص معدل التنفس والنبض ومستوى الاستجابة للمصاب كل (10) دقائق
4. اطلب الطبيب المختص بالسرعة الممكنة للمصاب

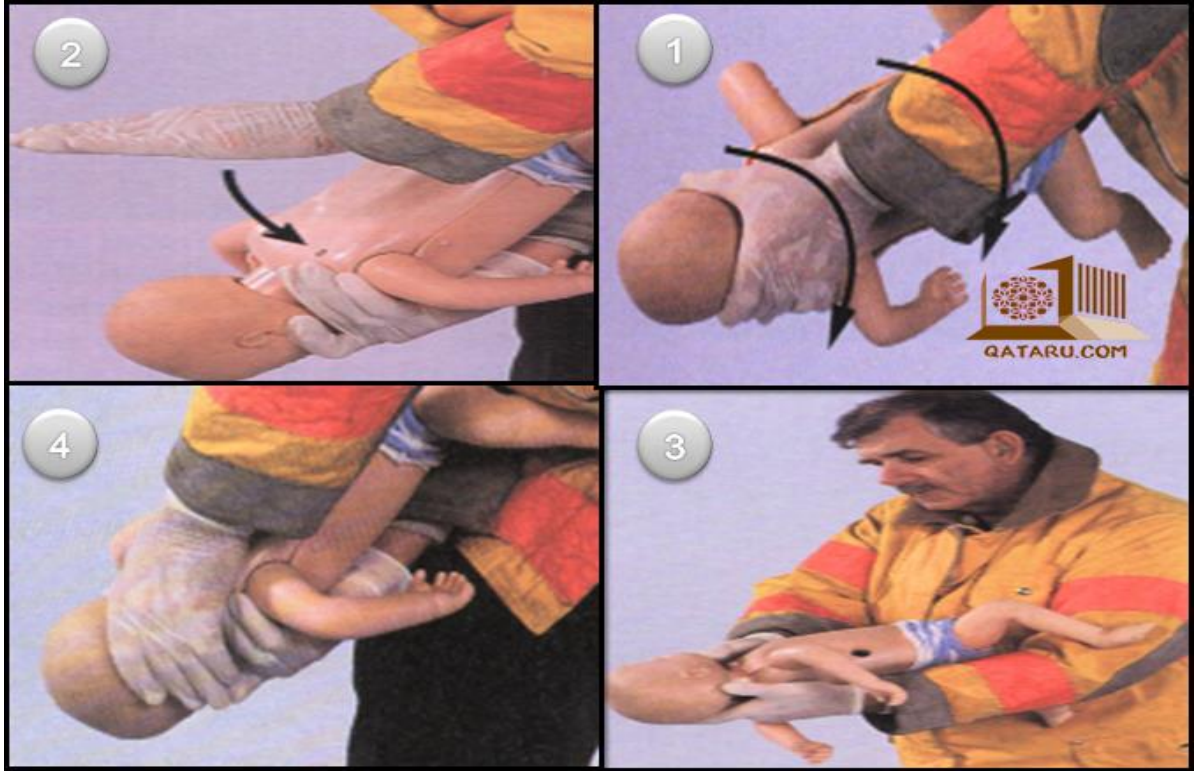
ويمكن الاسعاف الاختناقات بطريقة "هايمليك" وكما موضح في الرسوم التالية:



ما فك الاختناق للطفل الواعي على النحو التالي:



وفك اختناق الطفل الرضيع على النحو التالي:



• الغرق:

هو عدم قدرة الفرد على العوم في المياه العميقة، وعند القيام بإنقاذ الغريق يجب رفع رأس الشخص الغريق فوق مستوى الماء وانقله إلى منطقة آمنة خارج الماء وإذا كان الشخص فاقد الوعي اتبع الخطوات الآتية:

1. نظف وافتح مجرى الممرات الهوائية.
2. إذا كان الشخص يتنفس فضعه في وضع الإفاقة.
3. إذا لم يكن الشخص يتنفس فابدأ عملية إنعاش القلب والتنفس.
4. قد يتقيأ الغريق بعد استرداد وعيه، وفي هذه الحالة اجعله بوضع الإفاقة حتى لا يدخل الماء الذي تقيؤه إلى الرئتين ثم ينقل الغريق إلى أحد المراكز الطبية فوراً.
5. طرد المياه من الرئتين وابدأ على الفور في عمل التنفس الصناعي أو تدليك القلب.

• الجروح والنزيف:

أولاً. الجروح: هو تمزق في أنسجة الجسم وتنقسم الى:

1) الجروح المغلقة : وهي ان يبقى الجلد سليماً ويحدث القطع في الأنسجة تحت الجلد وغالباً ما يكون مصحوب بنزيف داخلي. وتحدث معظم الجروح المغلقة أو الكدمات نتيجة الاصطدام بألة صلبة غير حادة ويبقى الجلد سليماً أو قد يكون الضرر بسيط، لكن الأنسجة تحت الجلد قد تكون إصابته شديدة، وقد يحدث نزيف في الأوعية الدموية تحت الجلد ونجد المصاب يشكو من ألم ونزى وربما وتلوناً في الأنسجة الرخوة.

الإسعاف الأولية للجروح المغلقة:

*أرفع الذراع أو الساق المصابة بالجروح.

*ضع كمادات ثلج أو ماء بارد على منطقة الإصابة.

*افحص المصاب جيداً باحثاً عن كسور وإصابات .

*إذا اشتبهت في إصابة الأعضاء الداخلية يرسل المصاب فوراً للعرض على الطبيب.

2) الجروح المفتوحة : هي الجروح التي يظهر بها قطع في الجلد ، وعادة ما تكون مصحوبة بنزيف خارجي وهناك أنواع للجروح المفتوحة هي:

1. السحجات: وهي مجرد كشط الجلد مثل الخدوش البسيطة أو الاحتكاك بأجسام مثل الأرض

وتحدث في الأطفال غالباً من السقوط على الأرض. لا يزيد النزيف المحتمل في هذه الحالات عن تسرب بسيط للدم من الشعيرات الدموية ، ولكن احتمال التلوث موجود ، إذ قد يجد الغبار والبكتيريا طريقتهم إلى الأنسجة المفتوحة ويتم الاسعاف بالطرق الآتية:

- اغسل الجرح جيداً بالماء البارد والصابون ويمكن أن يطهر بمحلول مثل البيتادين.

- يمكن تركه بدون غطاء، او تغطيته بمشمع لاصق بعد وضع قطعة صغيرة من الشاش.

- تأكد أن النزيف توقف ثم أبحث عن أي إصابات أخرى في أماكن أخرى.

2. الجروح القطعية: هي جروح يحدث فيها قطع للأنسجة وعادة ما تكون منتظمة الحواف

وتسببها الأجسام الحادة مثل السكاكين وقطع الزجاج ويتم الاسعاف كما في اسعاف النزيف.

3. الجروح النزعية: وهي جروح يحدث فيها انفصال أو تمزق جزء من أنسجة جسم المصاب كانتزاع أحد أطراف الجسم أو جزء منة وتحدث عادة نتيجة لعرض الحيوانات أو الإصابات من الحوادث والآلات والمفرقات ويعقبها عادة نزيف شديد.

اسعاف الجروح النزعية :

أ- ضع الجسم المنزوع (إذا أمكن) في كيس به محلول ملح (وتحصل عليه من الصيدلية) أو ضعه في أي كيس نظيف تجده.

ب- ثم يوضع هذا الكيس في كيس آخر مملوء بالثلج

ج- يتم نقل المصاب والجزء المنزوع إلى أقرب مستشفى (كبير) فوراً.

ولذلك لأنه من الممكن لبعض الجراحين إعادة الجزء المنزوع إلى مكانه في الجسم.

4. الجروح الوخزية أو النافذة :

وهي جروح تتسبب من أجسام مدببة مثل: المسامير والشظايا، قد تصل هذه الجروح إلى مسافة عميقة داخل الأنسجة ، ولا يبدو منها نزيف خارجي ظاهر . ولكن الجسم المدبب قد يخترق الأنسجة إلى عمق كبير فيصيب الأحشاء والأعضاء فيسبب نزيفاً داخلياً، وتعد هذه الجروح من أكثر الجروح احتمالاً للتلوث لعمقها وقلة نزيفها الخارجي وهناك احتمال كبير لنشاط ميكروب التيتانوس.

ويتم اسعاف الجروح الوخزية عن طريق تثبيت الجزء المغروز داخل الجسم لمنع دخول الهواء وتلوث الجرح وتهتكها حتى يتم نقله الى المستشفى.

ثانياً. النزيف: هو فقد الجسم لكمية كبيرة من الدم خارج الأوعية الدموية وقد يؤدي للوفاة، ويكون النزيف على نوعين اما نزيف خارجي عن طريق الجلد أو نزيف داخلي يكون في الاحشاء الداخلية للجسم.

أسبابه النزيف:

- أمراض الدم مثل نقص العوامل التي تساعد على التجلط .
- نتيجة انفجار وعاء دموي مثل نزيف رحة الاثني عشر والدرن الرئوي.

- أثناء أو بعد العمليات الجراحية.

- الإصابات والجروح.

الاسعافات الأولية للنزيف الخارجي:

1. يجب إيقاف النزيف الخارجي بعد الإصابة مباشرة بوضع رباط ضاغط .
2. تأكد دائما أن أصابع اليدين والقدمين دافئة ويمكن للمصاب تحريكهما.
3. إذا وجدت أصابع الأطراف آخذة في البرودة خفف من شدة الرباط لتسمح بسريان الدم.
4. نقل المصاب إلى المستشفى فوراً.

الاسعافات الأولية للنزيف الداخلي:

ويحدث فيها نزيف داخلي ويمكن أن يخرج الدم من داخل الجسم عن طريق الفتحات الطبيعية للجسم (الأنف والأذن ومجرى البول والشرج في القيء من المعدة) وفي هذه الحالات يجب مراجعة الطبيب، ويمكن توضيح اسعافات النزيف لفتحات الجسم في ما يلي:

1. اسعاف النزيف الأنفي:

- أ- اطلب من المصاب أن يجلس ويميل رأسه إلى الأمام حتى تلمس الصدر ويحاول ألا يبلع الدم لأن بلع الدم سيصيبه بالغثيان.
- ب- ضم فتحتي الأنف بالضغط بين الإبهام والسبابة فوق موضع النزيف لمدة 10 دقائق مع فتح الفم للتنفس أثناء الضغط ويمكن وضع كمادات ثلج فوق قنطرة الأنف.
- ج- اجعله يتخلص من الدم المتراكم في الحلق.
- د- بعد توقف الدم أشرح للمصاب أهمية عدم التنخم أو التنفس من الأنف.
- هـ- إذا لم يتوقف النزيف خلال نصف ساعة ينقل المصاب إلى مركز طبي.

2. اسعاف النزيف الأذني:

- أ- يرقد المصاب على ظهره بحيث تكون الأذن التي تنزف في الوضع السفلى.
- ب- ضع غياراً نظيفاً على الأذن المصابة واربطه برباط خفيف.
- ج- لا تضع في داخل الأذن أي غيار.
- د- انقل المصاب إلى مركز طبي.

3. اسعاف نزيف المعدة:

- أ - وضع كيس ثلج على بطن المصاب.
- ب- تدفئة المصاب وملاحظة أعراض الصدمة.
- ج- جعل المصاب في وضع الصدمة .
- د - استدعاء الإسعاف فوراً.

علامات دالة على خطورة النزيف:

- استمرار النزيف بكمية كبيرة بالرغم الضغط على النزيف لمدة لا تقل عن 15 دقيقة.
- حدوث ألم شديد عند استمرار النزيف بكميات كبيرة وقد يؤدي الى الوفاة..
- خروج دم من بعض الفتحات في جسم الإنسان.
- قد تحدث الصدمة او الاغماء.

• الحروق

- هي الإصابات تؤدي الى تلف الجلد ناتجة عن التعرض إلى مؤثر خارجي شديد الحرارة او مواد كيميائية كاوية او اللهب المباشر او الإشعاعات، وتصنف الحروق الى ثلاث درجات وهي:
- اولاً:- حرق من الدرجة الأولى (البسيطة) تؤدي إلى:
- . احمرار الجلد - ورم خفيف - الشعور بالألم
- ثانياً:- حرق من الدرجة الثانية والثالثة (الكبيرة) تؤدي إلى:
- . ظهور فقاعية - ورم ظاهر - تفحم الجلد - فقد المصاب الإحساس بالألم في المنطقة المحترقة
 - نتيجة تلف الأعصاب الحسية، ويمكن ملاحظة نموذج من الحروق الكبيرة في الصورة ادناه.



الإسعافات الأولية للحروق البسيطة:

- انقل المصاب بسرعة بعيدًا عن الحريق .
- انزع الساعة أو أي مصوغات أو حُلَى.
- اغمس الجزء المحترق في ماء بارد لمدة 10 دقائق أو لحين اختفاء الألم.
- ضع غيارًا نظيفًا فوق الجزء المحترق.
- الهدف الاساسي من اسعاف الحروق هو منع التلوث و تخفيف الألم وإسعاف الصدمة.

الإسعافات الأولية للحروق الكبيرة:

- إذا كانت ملابس المصاب مشتعلة بالنيران، ضع المصاب على الأرض مستلقيًا على ظهره، وغط المصاب ببطانية أو سجادة أو اغمره بالماء إن وجد.
- قم بفتح المجرى الهوائي وتأمين التنفس.
- غط الجزء المحترق كله بغيار أو ملابس نظيفة منعًا للتلوث.
- اعط المصاب رشقات من الماء.
- انقل المصاب الى مركز طبي لتقديم الرعاية الطبية.



الإسعافات الأولية للحروق الكيماوية:

- انزع ملابس الشخص المصاب فوراً.
- اغسل الجسم بماء غزير لمدة 30 دقيقة.
- في حالة إصابة العين تغسل بالماء جيداً.
- غط المصاب بملاء نظيفة.
- اطلب الإسعاف فوراً.

الإسعافات الأولية للحروق الكهربائية:

- افصل التيار الكهربائي فوراً قبل لمس المصاب.
- تأكد أن المصاب يتنفس وأن قلبه مازال ينبض وذلك بإحساس النبض.
- ابدأ فوراً في عملية الإنعاش للقلب والتنفس إذا لزم الأمر.
- غط المريض ببطانية نظيفة.
- اطلب المساعدة فوراً.

تعليمات هامة عند الحروق:

- لا تنزع أي شيء ملتصق بالجزء المحترق.
- لا تضع أي شيء على الجزء المحترق.
- لا تضع قطناً طبياً فوق الحرق مباشرة ولا مشمعاً لاصقاً او غيار .
- لا تقم بفقع الفقاقيع الناتجة عن الحرق

علامات تدل على خطورة الحروق:

- زيادة مساحة الجزء المحترق عن 20 % للبالغين و 10% للأطفال من مساحة الجسم.
- احتراق الوجه أو الرقبة أو اليدين أو الصدر أو القدمين أو منطقة الأعضاء التناسلية.
- ألم شديد جدا و حدوث تدهور في درجة وعى المصاب.

• إصابات العظام والعضلات:

نتيجة اداء الحركات والافعال في الحياة اليومية فق يتعرض جسم الانسان الى عدة اصابات في العظام والعضلات والمفاصل نتيجة الصدمات والدهس او السقوط المفاجئ من المرتفعات وغيرها.

الأعراض الدالة على خطورة اصابات العظام والعضلات:

- تشوه ملحوظ وعدم القدرة على استعمال الجزء المصاب.
- تورم متوسط أو شديد مع تغيير في اللون الجلد
- صعوبة حركة أو استعمال الجزء المصاب.
- بروز طرفي العظمة من الجلد.
- فقدان الدورة الدموية أو الإحساس بالأطراف .
- شعور المصاب باحتكاك قطع العظام ببعضها وقت الإصابة.

الهدف من الإسعافات الأولية لإصابات العظام والعضلات:

- تخفيف الألم.
- منع حدوث صدمة.
- منع حدوث تلوث.
- منع حدوث إصابات أخرى.

○ **الكسور:** وتكون على نوعين اما **مغلقة** غير مصحوبة بجرح مفتوح على سطح الجلد وتكون بسيطة مثل فطر العظم ومضاعفة مثل انقسام العظم، او **مفتوحة** مصحوبة بجروح في الجلد وبرز طرفي العظمة المكسورة من الجلد وحدث النزيف والتلوث والالتهابات .

○ اصابات جزع المفصل والخلع:

جزع المفصل هو حدوث شد أو تمزق جزئي في الأربطة التي تحيط بالمفصل، وأكثر

المفاصل عرضة لذلك هما مفصلي الكاحل والركبة ، اما الخلع فهو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل من داخل المفصل إلى خارجه ويحدث هذا عادة في الكتف والمرفق.



الإسعافات الأولية الخاصة بالكسر والجزع والخلع:

- استخدام الجبائر لتثبيت الجزء المشتبه في حدوث كسر فيه وتكون جبائر لينة او صلبة او جبائر باستخدام أجزاء الجسم الأخرى او الأرض.
- يجب أن لا تضغط الجبيرة على الأوعية الدموية رفع الجزء المصاب بعد وضع الجبيرة.
- استخدم فاصلاً ليناً بين الجبيرة وجلد المصاب.
- ضع المصاب في الوضع المريح ، وفي حالة الشك بوجود إصابات بالرأس والعمود الفقري ، لا تحرك المصاب واتركه ممدداً .
- ضع كمادات باردة على المكان المصاب بعد وضع فوطة رقيقة لحماية الجلد.
- لا تحاول إصلاح أو تعديل الجزء المشتبه فيه بالكسر.
- لا تحاول تدليك أي جزء مصاب أو متورم.
- لف الجزء المصاب برباط ضاغط وخاصة جزع المفصل ونقل المصاب الى العيادة .
- في حالة الخلع الواضح للمفصل في الاطراف حاول ارجاع المفصل الى الوضع الطبيعي بالسحب مثل خلع الرسغ او مفصل المرفق.

صابات الرأس والعمود الفقري:

وتكون جروح في فروة الرأس وإصابات الدماغ والمخ وكذلك كسور عظام الجمجمة وتعتبر

خطرة وكذلك اصابات العمود الفقري إذ قد ينتج عنها إصابة النخاع الشوكي والتي قد تؤدي إلى حدوث شلل مستديم ، وتحدث هذه الاصابات بسبب حوادث السيارات او السقوط من الارتفاعات وبعض فعاليات الرياضة مثل الغطس.

الاسعافات الأولية لإصابات الراس والعمود الفقري:

- لا تحرك المصاب وثبت الرأس والعمود الفقري والرقبة في موضع الإصابة
- ووضعه ياقة طبية" قبل نقله وينقل بعناية على لوح خشبي بأكثر من فرد وعلى وسادة مريحة.
- أوقف النزيف وحاول السيطرة عليه.
- قم بتأمين مجرى الممرات الهوائية بحيث تكون مفتوحة وأعط الأكسجين إن وجد.
- لاحظ العلامات الحيوية من مدى فقد الوعي ومدته والتشنجات.
- ضع يديك على جانبي رأس المصاب في الوضع الطبيعي.
- قم بتدفئة المصاب.

• اصابات الصدر والبطن:

إصابات الصدر: إن إصابات الصدر من الإصابات الخطيرة التي قد تؤدي إلى فقد الحياة إذا لم يعتنى بها جيدا إذ تحتوى المنطقة على أعضاء التنفس والقلب والأوعية الدموية الكبرى وتتقسم الى : إصابات مغلقة وإصابات مفتوحة.

الاعراض وعلامات اصابات الصدر:

- ألم شديد مكان الإصابة و صعوبة في التنفس.
- تغير في لون الجلد مكان الإصابة .
- سعال مصحوب بدم.
- صدمة وهبوط بالدورة الدموية.

إصابات البطن: تكمن خطورة جروح البطن عندما تصحب إصابة للأعضاء الداخلية كالأمعاء والكبد والطحال.

أعراض وعلامات إصابات البطن:

- آلام شديدة في مكان الإصابة

- قيء وغثيان وعطش
 - كدمات ونزيف خارجي
 - بروز الأعضاء من البطن
 - شحوب لون الجلد وملمسه رطب.
- الاسعاف الأولية لاصابات الصدر والبطن:**
- استخدم مخدة أو ملاءة لتثبيت الجزء المصاب.
 - يمكن للمصاب وضع يده مكان الإصابة وتثبيت الذراع مع الصدر او البطن وتعلق بالرقبة.
 - لاحظ العلامات الحيوية.
 - نترك الأجسام المغروسة مكانها وتوضع حولها الغيارات لمنع تحركها.
 - ضع قطعة بلاستيك على المكان المفتوح.
 - نقل المصاب الى مركز طبي.