

# ΥΛΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Η ύλη είναι συγκεκριμένη από:

- το Υπουργείο Υγείας &
- τον American Red Cross

# ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Είναι η θεραπευτική αγωγή που παρέχεται πριν φθάσει το ασθενοφόρο ή άλλη εξειδικευμένη ιατρική βοήθεια , σε κάποιον που τραυματίζεται ή αρρωσταίνει ξαφνικά.

- **ΣΤΟΧΟΙ :**

- - **Να διατηρήσουν τη ζωή**
- - Να περιορίσουν την επιδείνωση της κατάστασης
- - Να συμβάλλουν στην ανάρρωση

Στις περισσότερες περιπτώσεις που απαιτούνται πρώτες βοήθειες δεν απειλείται η ζωή κανενός. Θα βοηθήσετε απλώς ένα άτομο που διατηρεί τις αισθήσεις του και που η ανάρρωση του απο κάποια ασήμαντη κάκωση ή πάθηση είναι αναμφίβολη.

- **Μπορείτε να δημιουργήσετε ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης και ασφάλειας:**

- - **Ελέγχοντας τόσο τον εαυτό σας όσο και το πρόβλημα**
- - Ενεργώντας ήρεμα και λογικά
- - Κάνοντας ήπιες και σταθερές κινήσεις και μιλώντας στον πάσχοντα με καλοσύνη αλλά και αποφασιστικότητα

**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**

# ΑΛΥΣΙΔΑ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

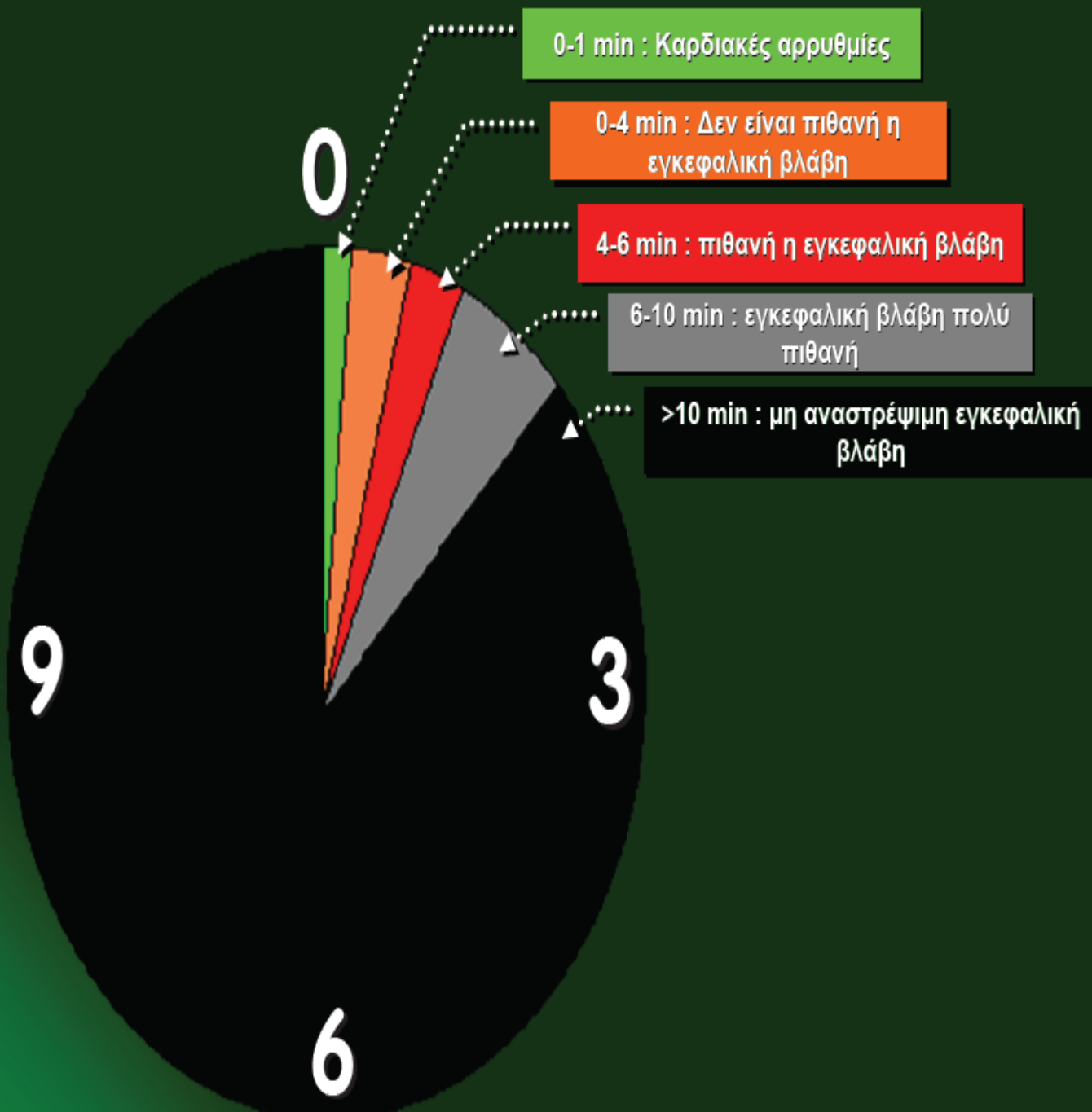
## ΑΛΥΣΙΔΑ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ



# Αλυσίδα Επιβίωσης



1. Έγκαιρη κλήση ασθενοφόρου (Ενεργοποίηση πολίτη)
2. Έγκαιρη παροχή ΚΑΡΠΑ
3. Έγκαιρη απινίδωση
4. Νοσοκομειακή φροντίδα



Ο χρόνος είναι κρίσιμος για την παροχή βοήθειας

**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**

## ΤΡΑΥΜΑΤΑ

- Κάθε παθολογική λύση του δέρματος ή των επιφανειών του σώματος ονομάζεται τραύμα.
- ΑΝΟΙΧΤΑ : Επιτρέπουν την έξοδο του αίματος και άλλων υγρών αλλά και την είσοδο μικροβίων
- ΚΛΕΙΣΤΑ : Αιμορραγία, καθαρά εσωτερική
- ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ :
  - - Έλεγχος της απώλειας του αίματος με πίεση και ανύψωση του τραυματισμένου μέλους για να μειωθεί ο κίνδυνος σοκ , απο μεγάλη απώλεια αίματος
  - - Κάλυψη κάθε ανοιχτού τραύματος με γάζα ή άλλο επίθεμα για προστασία απο μόλυνση κι ενίσχυση της επούλωσης
  - - Προσοχή στους κανόνες υγιεινής για να μην μεταδοθεί κάποια λοίμωξη
- ΜΙΚΡΑ ΑΝΟΙΧΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ : Πλύντε τα χέρια σας με σαπούνι ή φορέστε γάντια – καθαρίστε το τραύμα με νερό ή αντισηπτικό – στεγνώστε το με γάζα – καλύψτε με αποστειρωμένη γάζα και ασκείστε πίεση – ανυψώστε πάνω απο το επίπεδο της καρδιάς – στερεώστε τη γάζα με επίδεσμο

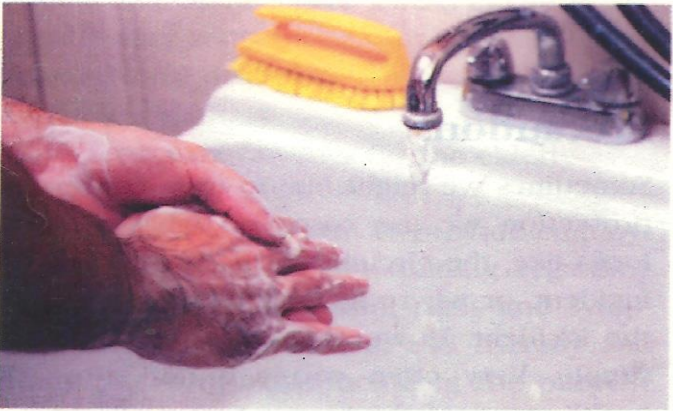
**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**

- **ΜΕΓΑΛΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ** : Φορέστε γάντια μιας χρήσης – μη χάνετε χρόνο προσπαθώντας να καθαρίσετε την πληγή – ασκείστε άμεση πίεση για να ελέγξετε την αιμορραγία με αποστειρωμένη γάζα ή με κάποιο καθαρό ύφασμα- ανυψώστε πάνω απο το επίπεδο της καρδιάς – στερεώστε το επίθεμα με ελαστικό επίδεσμο ή ταινία (σε περίπτωση που δεν μπορείτε να ελέγξετε την αιμορραγία , ασκείστε πίεση στην κοντινότερη αρτηρία)
- **ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ** : Αν υπάρχει ξένο σώμα σφηνωμένο στο τραύμα :
- Μην αφαιρείτε το αντικείμενο – χρησιμοποιήστε επιθέματα για να ακινητοποιήσετε το αντικείμενο και να ελέγξετε την αιμορραγία – σταθεροποιήστε τα επιθέματα με επίδεσμο – μεταφορά στο νοσοκομείο

**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**







**Ακολουθώντας πάντα  
βασικές προφυλάξεις  
μειώνεται ο κίνδυνος  
να κολλήσουμε κάποια  
μεταδοτική ασθένεια**

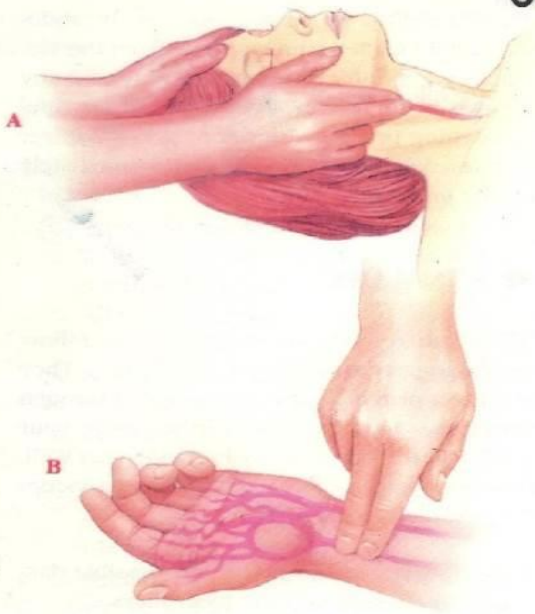
# ΑΡΤΗΡΙΕΣ

Ο παλμός μπορεί να ψηλαφηθεί σε αρτηρίες που βρίσκονται κοντά στην επιφάνεια του δέρματος όπως :

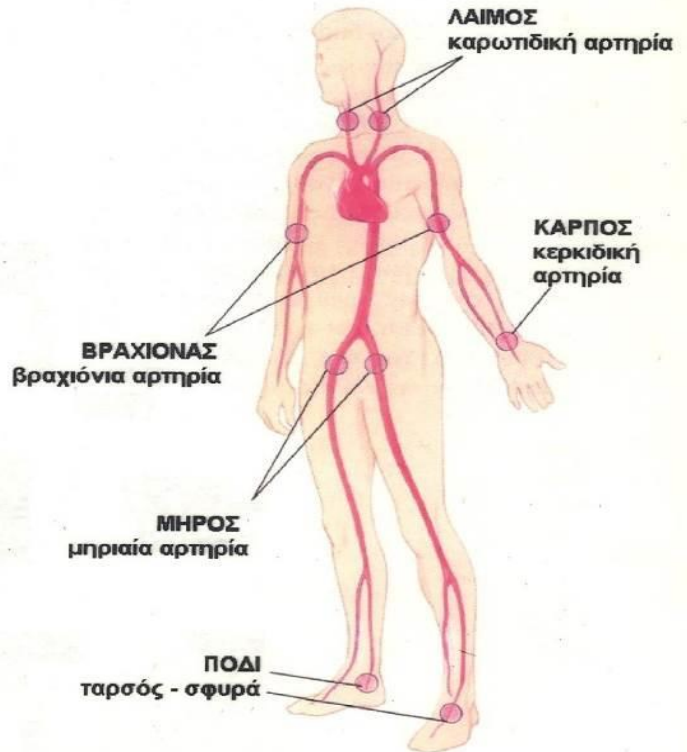
A : καρωτιδική αρτηρία

B : κερκιδική αρτηρία

Γ : για μωρά, βραχιόνια αρτηρία



Σε κάθε χτύπημα της καρδιάς ένα κύμα αίματος κινείται διαμέσου των αρτηριών. Αυτό προκαλεί τον σφυγμό.

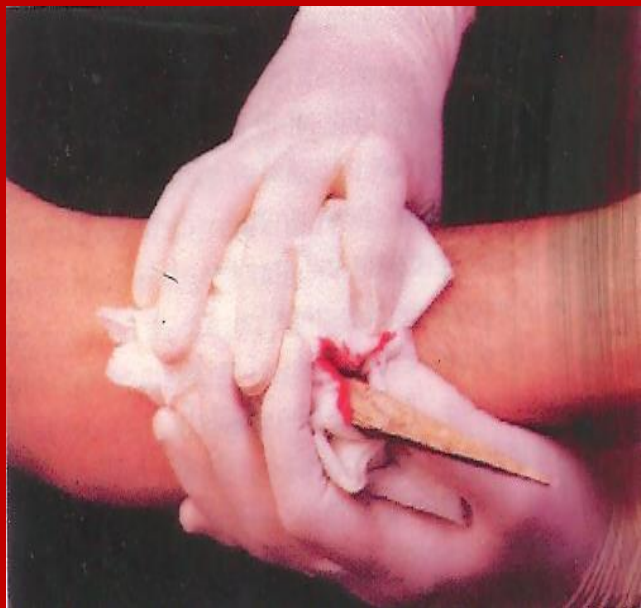


# ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ

**1.ΔΕΝ ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**

**2.Χρησιμοποιούμε γάζες για να ακινητοποιήσουμε το αντικείμενο.Καθε μετακίνηση του μπορεί να προκαλεσει μεγαλύτερη ζημια στους ιστους.**

**3.Ελεγχτε την αιμορραγια δενοντας με επιδεσμο τις γάζες τριγυρω από την πληγη.**



## ΑΠΟΚΟΠΗ ΜΕΛΟΥΣ

Σε περίπτωση που έχει αποκολληθεί κάποιο μέλος του θύματος πρέπει :

1. Να ψάξουμε την περιοχή για να βρούμε το μέλος που έχει αποκολληθεί όσο πιο γρήγορα γίνεται

2. Χρησιμοποιήστε αποστειρωμένη γάζα ( αν υπάρχει ) ή κάποιο άλλο καθαρό ύφασμα και τυλίξτε το αποκομμένο μέλος.

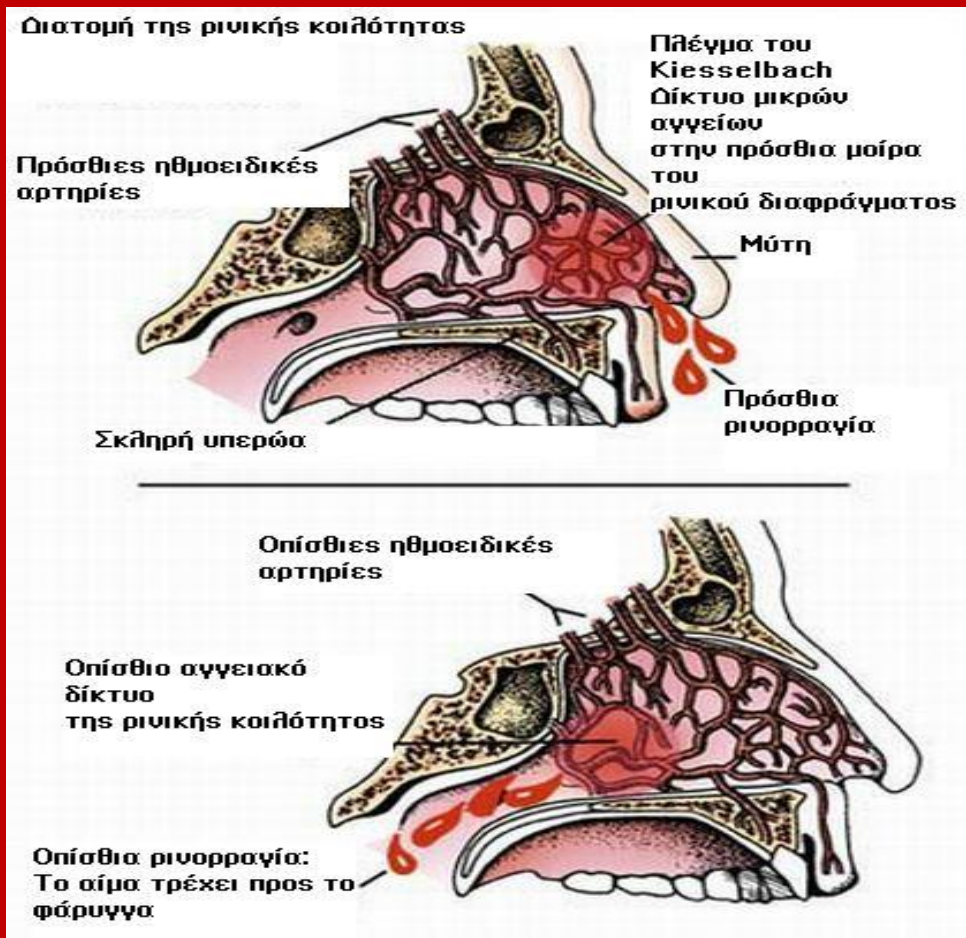
3. Τοποθετήστε το, σε μια πλαστική τσάντα

4. Τοποθετήστε την πλαστική τσάντα, σε μια άλλη τσάντα με πάγο

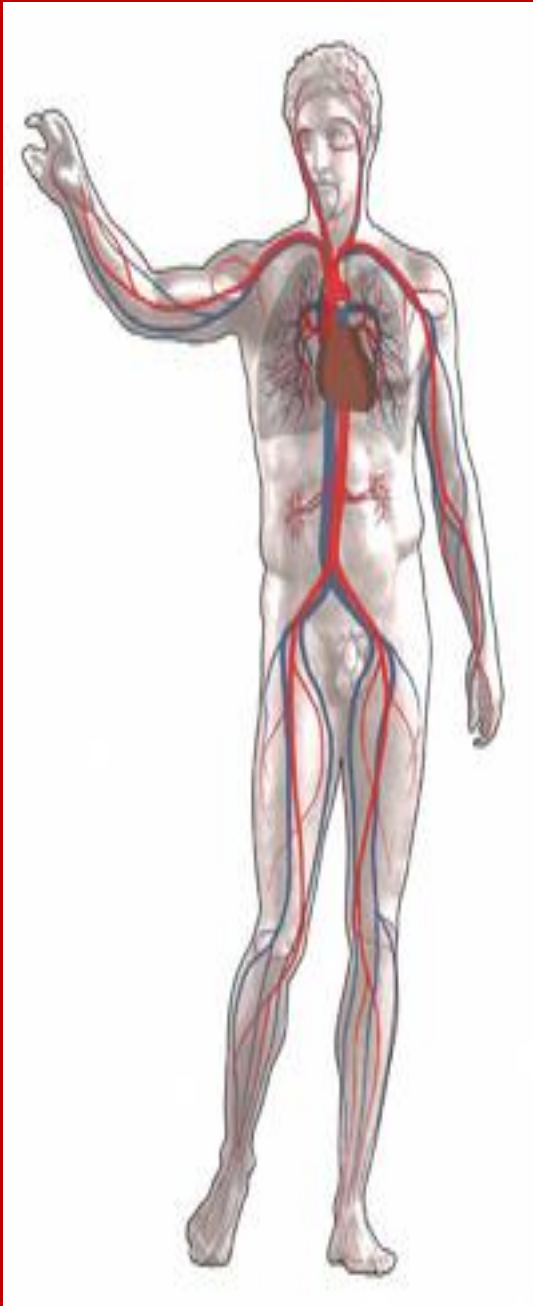
5. Φροντίστε να μεταφερθεί στο νοσοκομείο άμεσα.



- **ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ** : **Στόχος** , να ελέγξουμε την απώλεια αίματος και να διατηρήσουμε ανοιχτές τις αναπνευστικές οδούς
- Βάλτε τον πάσχοντα καθιστό με το κεφάλι σκυμμένο εμπρός, ζητήστε του ν'αναπνέει απο το στόμα ( αυτό θα τον ηρεμήσει) και να πιέζει την μύτη αμέσως κάτω απο το κόκκαλο. Αν επιμένει η ρινορραγία πάνω απο 30' στείλτε τον στο νοσοκομείο



# ΑΡΤΗΡΙΕΣ



**Ο παλμός μπορεί να ψηλαφηθεί σε αρτηρίες που βρίσκονται κοντά στην επιφάνεια του δέρματος όπως:**

- A. καρωτιδική αρτηρία**
- B. κερκιδική αρτηρία**
- Γ. για μωρά, βραχιόνια αρτηρία**

**Σε κάθε χτύπημα της καρδιάς ένα κύμα αίματος κινείται σιαμέσου αρτηριών. Αυτό προκαλεί τον σφυγμό.**

# ΔΗΓΜΑΤΑ ΦΙΔΙΩΝ

**Σχόλια:** Υπάρχει ένας αδικαιολόγητος φόβος για τα φίδια και τις συνέπειες από το δάγκωμά τους στο ευρύ κοινό. Ο φόβος αυτός έχει καταστήσει τα ερπετά αυτά ως αντικείμενα εξολόθρευσης και διωγμού, γεγονός άδικο αφού ο οικολογικός τους ρόλος και ειδικά ως παράγων ελέγχου του πληθυσμού των τρωκτικών είναι πολύ σημαντικός.

**Στατιστικά στοιχεία:** Περίπου 45000 άνθρωποι δαγκώνονται από φίδια κάθε έτος στις ΗΠΑ. Από αυτά τα περιστατικά μόνο 7000 αφορούν δηλητηριώδη φίδια και ο συνολικός αριθμός θανάτων είναι περίπου 15 κάθε έτος (0,03%). Περισσότερο από το 50% των κρουσμάτων αφορούν παιδιά και συμβαίνουν μεταξύ Απριλίου και Οκτωβρίου.

**Μυθεύματα:** Η αντιμετώπιση του δήγματος φιδιού στην εμπειρική Ιατρική (ίσως ο όρος folk medicine να είναι πιο δόκιμος), εμπεριέχει μύθους και παραδόσεις που κατάγονται από την αφαιμαξολογία του Μεσαίωνα, αλλά και από τη Γαληνική παράδοση



**Σχόλια:** Υπάρχει ένας αδικαιολόγητος φόβος για τα φίδια και τις συνέπειες από το δάγκωμά τους στο ευρύ κοινό. Ο φόβος αυτός έχει καταστήσει τα ερπετά αυτά ως αντικείμενα εξολόθρευσης και διωγμού, γεγονός άδικο αφού ο οικολογικός τους ρόλος και ειδικά ως παράγων ελέγχου του πληθυσμού των τροφτικών είναι πολύ σημαντικός.

**Στατιστικά στοιχεία:** Περίπου 45000 άνθρωποι δαγκώνονται από φίδια κάθε έτος στις ΗΠΑ. Από αυτά τα περιστατικά μόνο 7000 αφορούν δηλητηριώδη φίδια και ο συνολικός αριθμός θανάτων είναι περίπου 15 κάθε έτος (0,03%). Περισσότερο από το 50% των κρουσμάτων αφορούν παιδιά και συμβαίνουν μεταξύ Απριλίου και Οκτωβρίου.

**Μυθεύματα:** Η αντιμετώπιση του δήγματος φιδιού στην εμπειρική Ιατρική (ίσως ο όρος folk medicine να είναι πιο δόκιμος), εμπεριέχει μύθους και παραδόσεις που κατάγονται από την αφαιμαξολογία του Μεσαίωνα, αλλά και από τη Γαληνική παράδοση.



**Γενικότητες:**

Στη χώρα μας το μοναδικό δηλητηριώδες είδος φιδιού είναι η έχιδνα ή οχιά. Το δηλητήριο της έχιδνας είναι κυτταρολυτικού τύπου και προκαλεί σημαντική κυτταρική βλάβη, η οποία μπορεί να έχει ως συνέπεια νεφρική, αναπνευστική και καρδιολογική δυσλειτουργία, όπως επίσης και διαταραχή των αιμοστατικών μηχανισμών του οργανισμού με πηκτικές ανωμαλίες. Υπάρχει και μία κατηγορία φιδιών, τα κοραλιοειδή (coral snakes), που έχουν δηλητήριο με νευροτοξικές ιδιότητες. Τα φίδια αυτά είναι άγνωστα στην Ελλάδα.



## **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ :**

### **Συμπτώματα :**

- - Δέρμα ωχρο, κρύο, ιδρωμένο
- - Γρήγορος, αδύνατος σφυγμός
- - Πόνος, δίψα
- - Αιμορραγία απο στόμια
- - Μειωμένο επίπεδο συνείδησης

**Βοηθήστε τον πάσχοντα να ξαπλώσει ,  
ανασηκώστε και υποστηρίξτε τα κάτω άκρα ,  
καλέστε ασθενοφόρο**

## **ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΜΕΓΑΛΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ :**

- **ΚΡΑΜΠΕΣ :** Μυϊκός πόνος και σπασμός,  
λόγω απώλειας άλατος απο την αυξημένη  
εφίδρωση
- **Αντιμετώπιση :** Μεταφορά σε δροσερό  
περιβάλλον – αργή διάταση του μυ και  
χορήγηση υγρών

**ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ :** Λόγω παρατεταμένης έκθεσης σε θερμό περιβάλλον με αυξημένη υγρασία

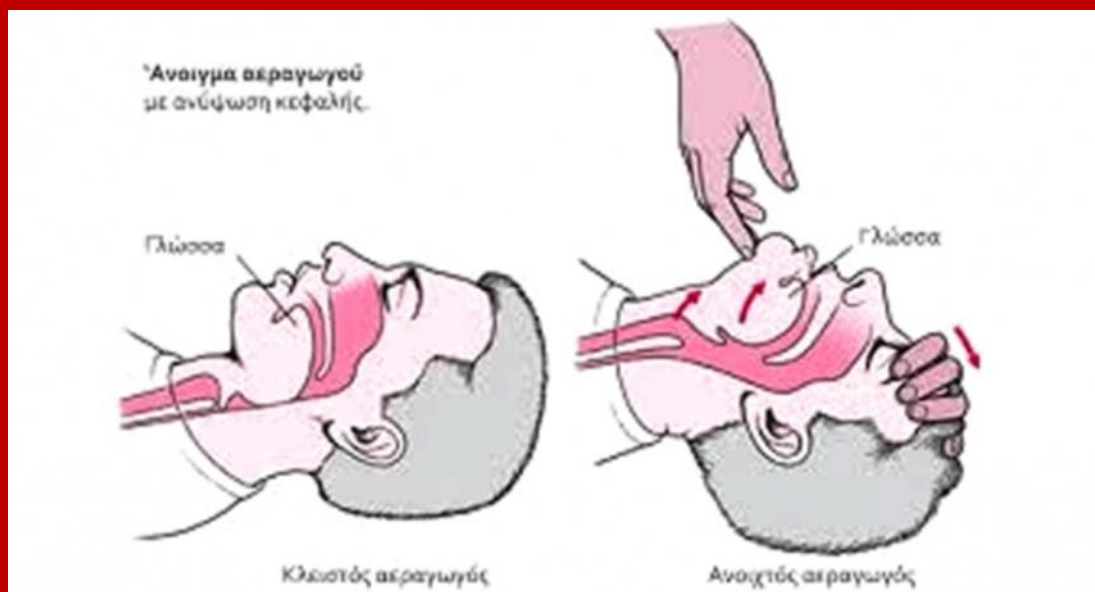
- Συμπτώματα : θερμοκρασία κάτω φυσιολογικού ή λίγο αυξημένη – ωχρο και κολλώδες δέρμα – αυξημένη εφίδρωση – αδυναμία – ζάλη – πονοκέφαλος – ναυτία – κράμπες και κάποιες φορές εμετός – λιποθυμία
- Αντιμετώπιση : Μεταφορά σε δροσερό περιβάλλον – ξαπλώνουμε τον πάσχοντα με τα πόδια ψηλά 15-20 εκ. – ψυχρά επιθέματα – χορήγηση υγρών

**ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ:** Επείγουσα κατάσταση που μπορεί να επιφέρει θάνατο λόγω διαταραχής της ρύθμισης του σώματος

- Συμπτώματα : θερμοκρασία πάνω από 41° C – κόκκινο, ζεστό, ξηρό δέρμα – όχι εφίδρωση – γρήγορος, δυνατός σφυγμός – πονοκέφαλος, ίλλιγγος, δυσφορία – ανησυχία, σύγχυση
- Αντιμετώπιση : Μεταφορά σε δροσερό και σκιερό περιβάλλον – αφαιρέστε όσο γίνεται περισσότερα ρούχα – δροσίστε το σώμα με κάποιο υγρό ύφασμα – αν ο πάσχων έχει τις αισθήσεις του δώστε του σταδιακά λίγο νερό – τοποθετήστε παγοκύστες σε βουβωνική χώρα, μασχάλες, λαιμό, αγκώνες (ΟΧΙ ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ Ο ΠΑΓΟΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ) Όταν η θερμοκρασία πέσει αντικαταστήστε τα υγρά ρούχα με στεγνά.

**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**

- **ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ** : Επείγουσα κατάσταση όπου η θερμοκρασία του σώματος πέφτει κάτω από 35° C
- Συμπτώματα : Ρίγος – αργός, ακανόνιστος σφυγμός – ίλιγγος – λήθαργος ή απώλεια των αισθήσεων – απάθεια – αποπροσανατολισμός – μερικές φορές επιθετικότητα
- Αντιμετώπιση : Μεταφορά σε ζεστό περιβάλλον – αντικατάσταση των βρεγμένων ρούχων με ζεστά και στεγνά – σταδιακή επαναθέρμανση με κουβέρτες, ζεστά επιθέματα (ΟΧΙ ΚΑΥΤΑ ), θερμοφόρα – αν διατηρεί τις αισθήσεις του χορήγηση ζεστών υγρών ΟΧΙ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ Ή ΚΑΦΕΙΝΗ – όχι μασάζ (μπορεί να καταστραφούν οι ιστοί του δέρματος)
- **ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ ( ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ )** :
- Ένα συνηθισμένο περιστατικό κατά το οποίο υπάρχει παροδική απώλεια συνειδησης.
- Αιτίες : Φόβος, πόνος, αιμορραγία, συναισθηματικό σοκ, παρατεταμένη ορθοστασία, πείνα, υπερκόπωση
- Αντιμετώπιση : Ξαπλώστε τον πάσχοντα, ανυψώστε και στηρίξτε τα κάτω άκρα του – διατηρήστε το κεφάλι του στο ίδιο επίπεδο με την καρδιά – χαλαρώστε τα ρούχα του – ΜΗΝ ΤΟΥ ΔΙΝΕΤΕ ΝΑ ΠΙΕΙ ΝΕΡΟ, βρέξτε μονάχα τα χείλη του με βαμβάκι – φροντίστε να διατηρείτε ανοιχτός ο αεραγωγός



**ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ** Για να ζήσουμε, χρειαζόμαστε μια κανονική παροχή οξυγόνου σε όλα τα μέρη του σώματός μας. Ιδιαίτερα ο εγκέφαλος θα υποστεί σοβαρή βλάβη εάν στερηθεί οξυγόνο για πάνω από μερικά λεπτά (πέντε ως επτά το μέγιστο) Για να διατηρήσουμε την παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο, τρία πράγματα είναι βασικά:

**Α. ο ΑΕΡΑΓΩΓΟΣ** να είναι ανοικτός και καθαρός, μέσω του οποίου ο αέρας που περιέχει οξυγόνο μπορεί να περάσει στους πνεύμονες.

**Β. η ΑΝΑΠΝΟΗ** η οποία δίνει αέρα μέσα στους πνεύμονες, από όπου το οξυγόνο μπορεί να περάσει μέσα στο αίμα.

**Γ. η ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ** που απαιτεί μια αντλία, την καρδιά, που μαζί με το απαραίτητο αίμα στα αιμοφόρα αγγεία θα μεταφέρουν οξυγόνο από τους πνεύμονες στο σώμα.

Αναζωογόνηση, είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για την επείγουσα αντιμετώπιση που απαιτείται για να ξεπεραστεί η ανεπάρκεια ενός ή όλων αυτών των λειτουργιών

## ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ

Πρόκειται για το γνωστό σε όλους «γύρισμα της γλώσσας», το οποίο μπορεί να συμβεί όταν κατά την προπόνηση ή τον αγώνα ο αθλητής δεχθεί χτύπημα στο κεφάλι.

Το φαινόμενο είναι συνηθισμένο σε αθλήματα στα οποία υπάρχει σωματική επαφή. Ως επακόλουθο των χτυπημάτων, μπορεί να προκύψει μία παθολογική κατάσταση, η οποία – αν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα κι σωστά – μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε απώλεια της ζωής του αθλητή. : **Η γλώσσα ΔΕΝ γυρίζει!. Όταν κάποιος χάνει τις αισθήσεις του, τότε, όπως και οι υπόλοιποι μύες του σώματός μας, η γλώσσα χαλαρώνει και λόγω βαρύτητας πέφτει προς τα πίσω και φράσσει τον αεραγωγό.**

Μετά από ένα χτύπημα στο κεφάλι, προκαλείται ερεθισμός στον προμήκη μυελό-στον εγκέφαλο-, απ' όπου προκύπτουν αντανακλαστικά τα εξής συμπτώματα: Έντονη σύσφιξη των σιαγόνων, και συγχρόνως παράλυση των μυών της γλώσσας, η οποία πέφτει πίσω και φράσσει τις αναπνευστικές οδούς. Την ίδια ώρα, μπορεί να συμβεί και καρδιακή ανακοπή και αρρυθμία.

## ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ

Εκτείνοντας το κεφάλι προς τα πίσω και ανασηκώνοντας το πηγούνι προς τα πάνω, η γλώσσα απομακρύνεται από το πίσω μέρος του λαιμού διευκολύνοντας έτσι τη δίοδο του αέρα. (ΦΩΤΟ 1)

Εάν είναι δυνατόν, με το θύμα στη θέση που το βρήκατε, βάλτε το ένα χέρι στο μέτωπο και με προσοχή εκτείνετε το κεφάλι προς τα πίσω.

Κρατήστε τον αντίχειρα και το δείκτη του ίδιου χεριού ελεύθερα, για να κλείσετε τη μύτη εάν απαιτηθεί να του δώσετε αέρα με το στόμα σας (τεχνητή αναπνοή, «φιλί της ζωής»).

Συγχρόνως ανασηκώστε το πηγούνι χρησιμοποιώντας τα δύο δάκτυλα του άλλου χεριού κάτω ακριβώς από το σκληρό τμήμα του πηγουνιού. Αυτό θα απελευθερώσει τον αεραγωγό. Δεν χρειάζονται κουταλάκια, συσκευές ή άλλα αντικείμενα, γιατί είναι συνήθως επικίνδυνα. Ούτε χρειάζεται να προσπαθήσετε να του ανοίξετε το στόμα. Το αναίσθητο θύμα που αναπνέει πρέπει να τοποθετηθεί σε πλάγια θέση ασφαλείας (ΦΩΤΟ 2).

Αυτό επιτρέπει στη γλώσσα να πέσει προς τα εμπρός διατηρώντας ανοιχτό τον αεραγωγό. Μειώνει επίσης τον κίνδυνο να περάσει στους πνεύμονες περιεχόμενο του στομάχου.

Τοποθέτηση στοματοφαρυγγικού σωλήνα θα πρέπει να γίνεται μόνο σε αναίσθητους ασθενείς γιατί μπορεί να προκαλέσει αντανακλαστικά εμετό και εισρόφηση.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ν. ΤΖΟΑΝΟΣ MD  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ  
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΟΣ

## ΔΙΑΒΗΤΗΣ :

- Η αδυναμία του οργανισμού να ρυθμίσει την συγκέντρωση του σακχάρου ( γλυκόζη ) στο αίμα .
- Η μείωση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα – κάτω του φυσιολογικού – προκαλεί **ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ**

Συμπτώματα : Αδυναμία, εξάντληση, υπνηλία, πείνα, έντονος, δυνατός σφυγμός, εφίδρωση, ωχρότητα, σύγχυση, επιθετικότητα, μειωμένο επίπεδο αντιδράσεων

### Αντιμετώπιση :

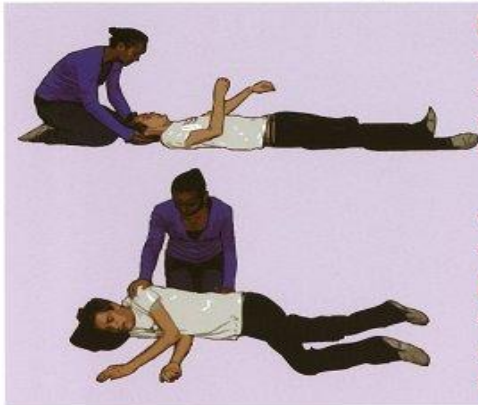
- Για άτομο χωρίς αισθήσεις : Καλέστε ασθενοφόρο – ρυθμίστε αεραγωγό, αναπνοή και κυκλοφορικό, όπως θα κάνατε για κάθε άτομο χωρίς αισθήσεις – μην προσπαθήσετε να χορηγήσετε ζάχαρη απο το στόμα – προφυλάξτε το θύμα από κρύο ή υπερβολική ζέστη
- Για άτομο που διατηρεί τις αισθήσεις του : Βοηθήστε τον πάσχοντα να ξαπλώσει ή να καθίσει – αν μπορεί να δεχτεί τροφή ή ποτό δώστε του ζάχαρη. Κάθε γλυκό, χυμός ή αναψυκτικό ( ΟΧΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΔΙΑΙΤΗΣ ), περιέχουν αρκετή ζάχαρη. Η κοινή ζάχαρη ως έχει ή διαλυμένη σε νερό είναι επίσης αποτελεσματική.

# EPILEPSY ACTION

## FIRST AID FOR SEIZURES

### TONIC CLONIC SEIZURE

Convulsive seizures where the body stiffens (tonic phase) followed by general muscle jerking (clonic phase).



#### DO

- ✓ Stay with the person
- ✓ Time seizure
- ✓ Protect from injury especially the head
- ✓ Roll onto side after jerking stops OR immediately if food/fluid/vomit in mouth
- ✓ Observe and monitor breathing
- ✓ Gently reassure until recovered

#### DO NOT

- ✗ Put anything in the person's mouth
- ✗ Restrain the person
- ✗ Move person unless in danger

### FOCAL DYSCOGNITIVE SEIZURE (complex partial)

Non-convulsive seizures with outward signs of confusion, inappropriate responses or behaviour.

- Stay with the person
- Time seizure
- Gently guide away from harm
- Reassure until recovered
- DO NOT restrain the person unless in danger

### CALL 000 FOR AN AMBULANCE IF:

- You are in any doubt
- Injury has occurred
- There is food/fluid/vomit in mouth
- Seizure occurs in water
- Person has breathing difficulties after jerking stops
- Another seizure quickly follows
- Seizure lasts longer than 5 mins
- The person is non-responsive for more than 5 mins after the seizure ends



This is not medical advice nor an exhaustive list of responses to seizures. This is a guide to help you consider your response to seizures. If you are in any doubt about what to do, do not hesitate to call an ambulance.

For more information or advice about epilepsy, contact Epilepsy Action Australia on **1300 37 45 37** or visit [www.epilepsy.org.au](http://www.epilepsy.org.au)



EPILEPSY ACTION  
AUSTRALIA



## ΕΠΙΛΗΨΙΑ

Σοβαρές διαταραχές της δραστηριότητας του εγκεφάλου, προκαλούν έντονες κρίσεις και σημαντική διαταραχή της συνείδησης

- Συμπτώματα : Ο πάσχων πέφτει ξαφνικά αναίσθητος βγάζοντας συχνά μια κραυγή – γίνεται άκαμπτος τεντώνοντας προς τα πίσω την ράχη του – η αναπνοή μπορεί να σταματήσει – τα χείλη μπορεί να γίνονται γκριζα -μπλέ – αρχίζουν οι σπασμοί οι σιαγόνες μπορεί να είναι σφυγμένες και η αναπνοή θορυβώδης – μπορεί να εμφανιστούν σάλια στο στόμα με αίμα αν δαγκώθηκε η γλώσσα ή τα χείλη – μπορεί να εμφανιστούν αφροί – μπορεί να υπάρξει απώλεια ούρων ή κοπράνων – οι μύες χαλαρώνουν και η αναπνοή γίνεται κανονική, ο πάσχων ανακτά τις αισθήσεις του συνήθως μέσα σε λίγα λεπτά
- Αντιμετώπιση : Απομακρύνετε κάθε αντικείμενο που μπορεί να του προκαλέσει τραυματισμό – προστατεύστε το κεφάλι του – μετά την κρίση, αν έχει σάλια, αίμα κτλ τοποθετήστε τον σε θέση ανάληψης

ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ ΠΟΤΕ ΝΑ ΤΟΝ ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΕΤΕ  
'Η ΝΑ ΤΟΥ ΒΑΛΕΤΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ –  
Αν μείνει αναίσθητος πάνω απο 10' ή έχει  
σπασμούς πάνω απο 5' καλέστε αμέσως  
ασθενοφόρο

## ΑΣΘΜΑ

Παθολογική κατάσταση, όπου η στένωση των αναπνευστικών οδών προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή

- Συμπτώματα : Δυσκολία στην αναπνοή με παρατεταμένη φάση εκπνοής - μπορεί επίσης να υπάρχουν : συριγμός κατά την επνοή, αγωνία και άγχος, δυσκολία στην ομιλία, γκριζο-μπλέ δέρμα, ξηρός βήχας με κνισμό στον φάρυγγα
- Αντιμετώπιση : Ενθαρρύνετε το άτομο να χρησιμοποιήσει την συσκευή εισπνοών που διαθέτει – τοποθετήστε τον στην θέση που νοιώθει πιο άνετα – πείτε του να αναπνεύσει αργά και βαθειά

## ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

### ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ Α΄ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

- Εξασφαλίστε την δική σας ασφάλεια
- Ασχοληθείτε με τυχόν προβλήματα των αναπνευστικών οδών
- Σταματήστε το κάψιμο με γρήγορη ψύξη ( εκτός ηλεκτροπληξίας ), για να μειώσετε βλάβη των ιστών – οίδημα – να ελαχιστοποιήσετε το σοκ – ν΄ανακουφίσετε τον πόνο
- Καλύψτε το έγκαυμα για αποφυγή μολύνσεων
- Ελέγξτε για άλλους τραυματισμούς
- Για σοβαρά εγκαύματα καλέστε βοήθεια

# ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

**A : Επιφανειακό έγκαυμα**



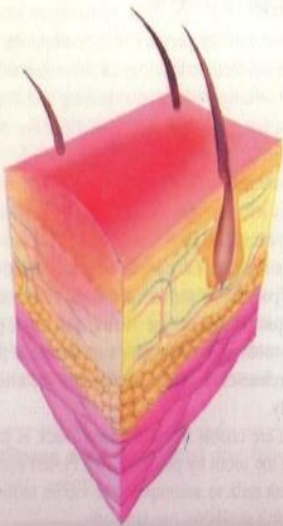
A

**B : Μερικού πάχους  
( στρώματος επιδερμίδας ) έγκαυμα**

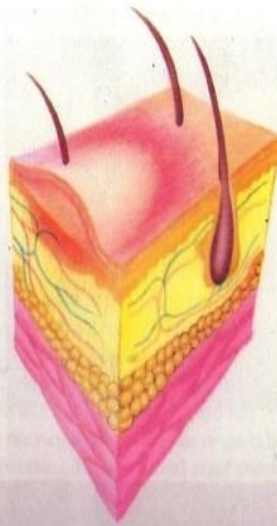


A

**Γ : Ολικού πάχους  
( στρώματος επιδερμίδας ) έγκαυμα**



B

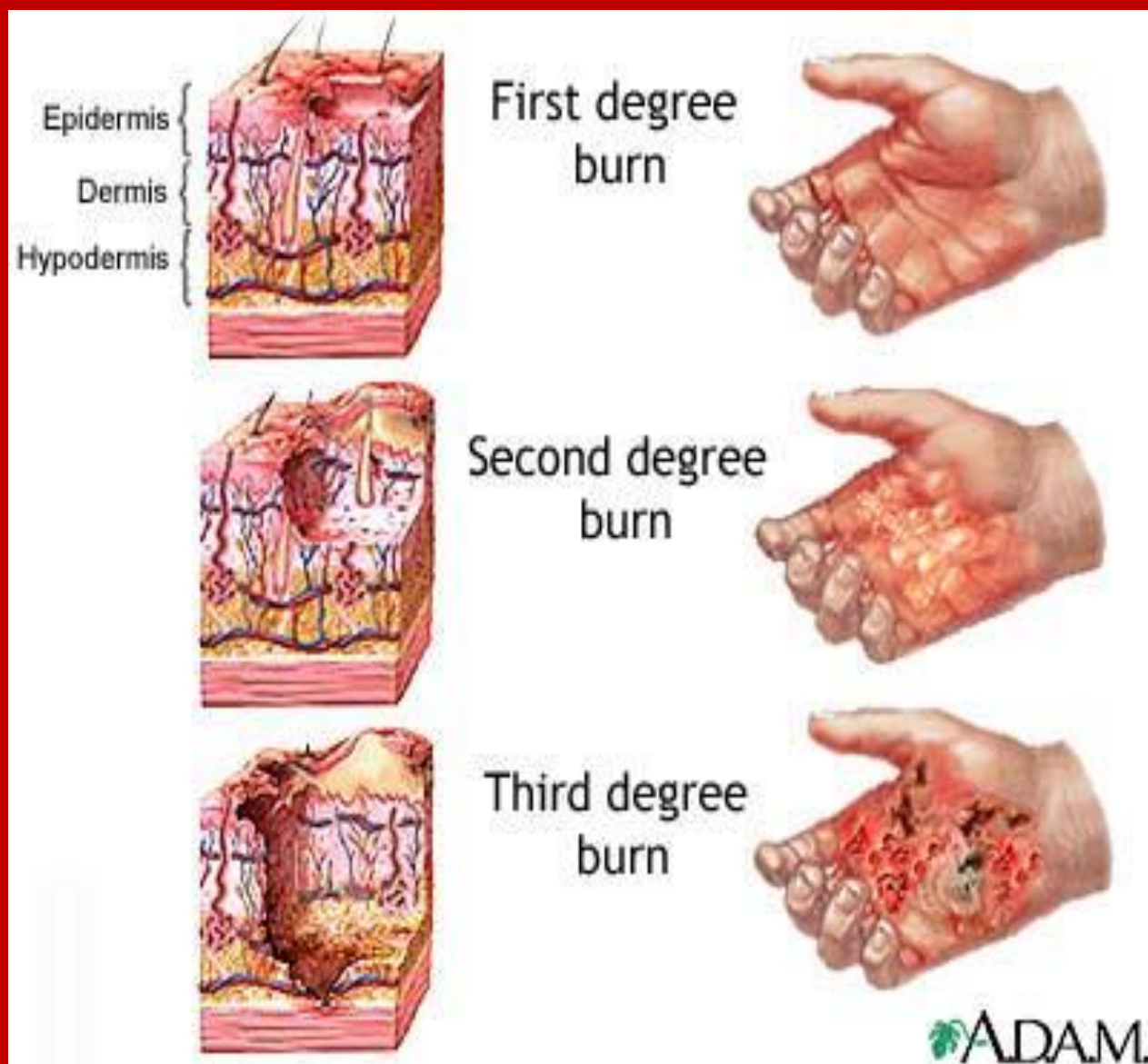


B



B

**! ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΕΙΤΕ ΠΑΓΟ Ή ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΝΕΡΟ  
ΜΗ ΣΠΑΤΕ ΤΙΣ ΦΛΥΚΤΑΙΝΕΣ (Φούσκες)  
ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΕΙΤΕ ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΕΣ ΓΑΖΕΣ Ή  
ΤΑΙΝΙΕΣ  
ΜΗΝ ΕΠΑΛΕΙΦΕΤΕ ΜΕ ΛΟΣΙΟΝ, ΑΛΟΙΦΕΣ Ή  
ΛΙΠΑΡΕΣ ΟΥΣΙΕΣ (βλάβες στους ιστούς – κίνδυνος  
μόλυνσης)**



**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**

## **ΣΟΒΑΡΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ :**

- Ξεπλύντε με άφθονο νερό – ελέγξτε για σημάδια δυσκολίας στην αναπνοή ( να είστε έτοιμοι για ΚΑΡ.ΠΑ.) – αφαιρέστε προσεκτικά δαχτυλίδια, ρολόγια κτλ πριν πρηστεί – αφαιρέστε προσεκτικά τα καμμένα ρούχα εκτός αν είναι κολλημένα στο τραύμα – καλύψτε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα για προστασία απο μολύνσεις – ενθαρρύνετε τον πάσχοντα ( να είστε έτοιμοι για ΚΑΡ.ΠΑ )

## **ΧΗΜΙΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ :**

Απομακρύνετε το χημικό απο το σώμα όσο πιο γρήγορα γίνεται γιατί συνεχίζει να προκαλεί έγκαυμα όσο βρίσκεται στο δέρμα Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή είναι ασφαλής – σφραγίστε ή απομακρύνετε την χημική ουσία – ξεπλύντε με άφθονο νερό – αφαιρέστε προσεκτικά κάθε μολυσμένο ρούχο – μεταφέρετε τον πάσχοντα στο νοσοκομείο – ενημερώστε για τι χημικό πρόκειται

## **ΗΛΙΑΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ :**

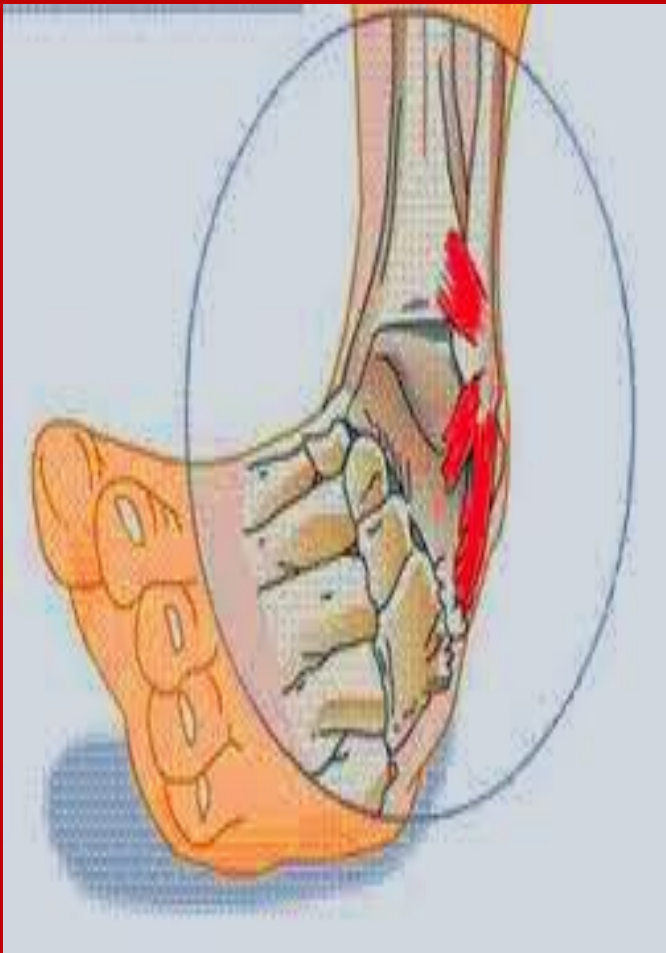
Καλύψτε το δέρμα με ελαφρύ ρούχα ή πετσέτα – μεταφέρετε σε σκιά ή σε κλειστό χώρο – δροσίστε σφουγγίζοντας με κρύο νερό ή βουτώντας σε κρύο μπάνιο για 10' – δώστε του να πιεί σταδιακά κρύο νερό

# ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ (εξαρθρήματα - διαστρέμματα)

Οι λειτουργίες των συνδέσμων είναι : να σταθεροποιούν την άρθρωση – να οδηγούν την κίνηση της άρθρωσης – να παρεμποδίζουν την υπερβολική κίνηση

Η προσωρινή διάταση 2 αρθρικών επιφανειών ( χωρίς να φύγουν ) δημιουργεί ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ

# ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ



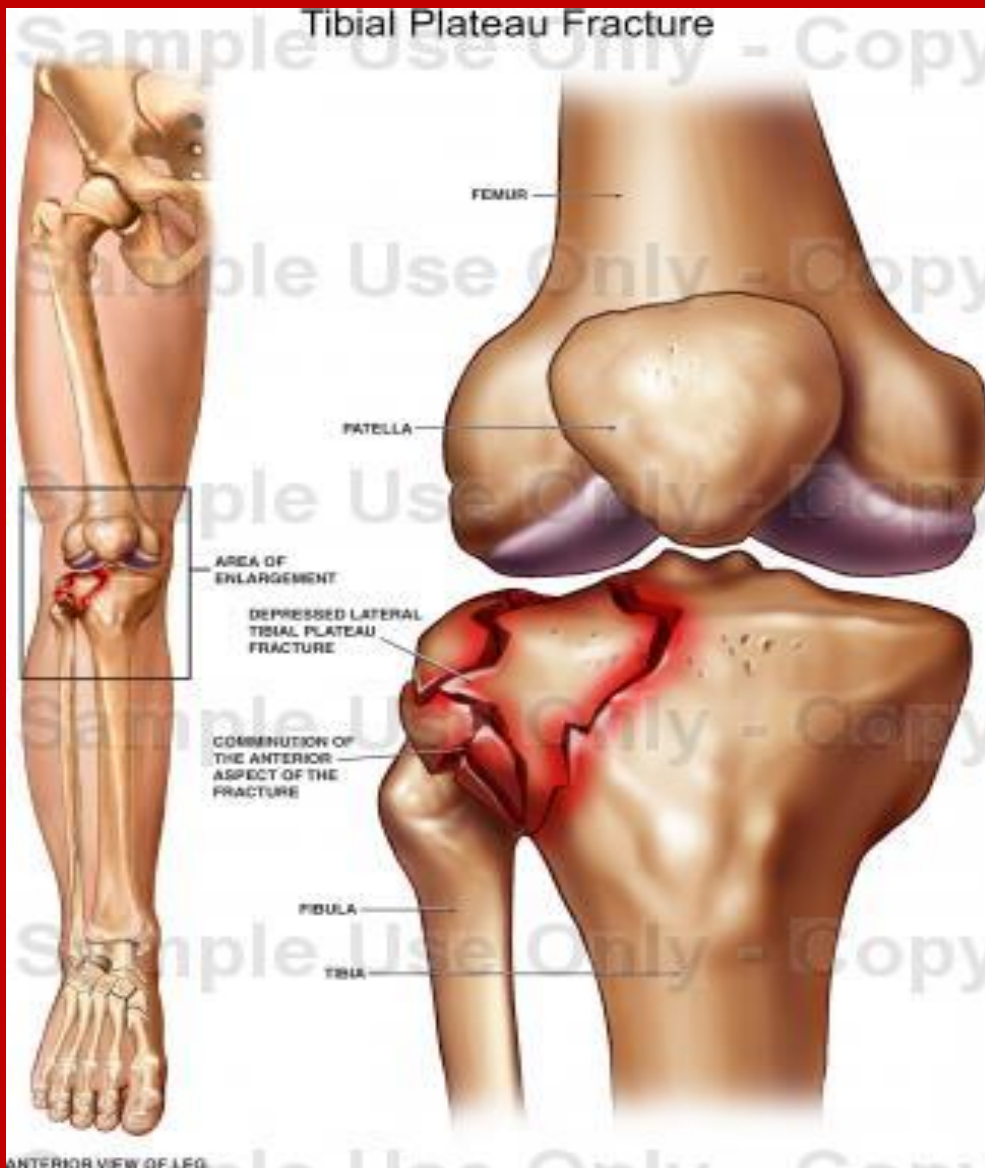


- Οι συνδεσμικές κακώσεις ανάλογα με το μέγεθος και την σοβαρότητα τους κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες :

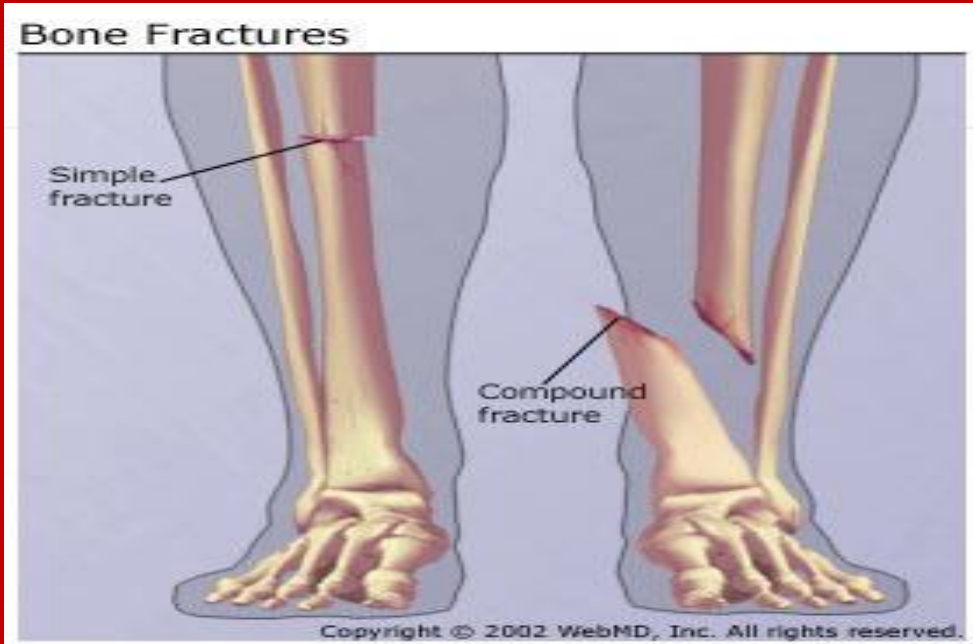
**A. Υπάρχει λίγος πόνος, οίδημα, δυσκολία στην κίνηση, δεν υπάρχει αστάθεια, παράγεται κίνηση στην άρθρωση. Άμεση αντιμετώπιση : Πάγος, επίδεση με ελαστικό επίδεσμο, παραπομπή σε γιατρό. \*\* Να μη φορτωθεί η άρθρωση**

**B. Είναι μερική ρήξη του συνδέσμου ή και του θυλάκου ( 50% των ινών περίπου ) Υπάρχει έντονος πόνος, οίδημα, μικρή αστάθεια, αδυναμία στην κίνηση. Άμεση αντιμετώπιση : Πάγος, επίδεση, αποφυγή κίνησης, παραπομπή σε γιατρό**

**Γ. Πλήρης ρήξη συνδέσμων. Υπάρχει έντονος πόνος, μεγάλο οίδημα , μεγάλη αστάθεια.  
Άμεση αντιμετώπιση : Πάγος, επίδεση, όχι κίνηση, γιατρός**



# Κάταγμα



# ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ

Το εγκεφαλικό επεισόδιο συμβαίνει όταν η ροή του αίματος του εγκεφάλου διακοπεί για μακρό χρονικό διάστημα, ώστε να προκαλέσει βλάβη σε αυτόν. Ο εγκέφαλος έχει ανάγκη να προμηθεύεται συνεχώς οξυγόνο και γλυκόζη, τα οποία παίρνει διαμέσου μιας συνεχούς ροής αίματος σε όλα τα τμήματα του. Αν η ροή αυτή διακοπεί για χρόνο άνω των 6' τότε προκαλούνται μη αναστρέψιμες βλάβες στις περιοχές εκείνες του εγκεφάλου που στερήθηκαν την αιμάτωση. Επειδή συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου ελέγχουν συγκεκριμένες λειτουργίες του σώματος, η έκταση της βλάβης εξαρτάται από την περιοχή του εγκεφάλου που καταστράφηκε. (π.χ. διακοπή αιματικής ροής στη κινητική περιοχή του δεξιού ημισφαιρίου--- προκαλεί παράλυση στην αριστερή πλευρά του σώματος)

## Αιτίες:

- Θρόμβος (πήγμα) αίματος μέσα στις εγκεφαλικές αρτηρίες – **ΘΡΟΜΒΩΣΗ**
- Ρήξη εγκεφαλικής αρτηρίας – **ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ**
- Απόφραξη εγκεφαλικής αρτηρίας από θρόμβο αίματος, που σχηματίζεται σε άλλο σημείο του οργανισμού και μεταφέρεται στον εγκέφαλο – **ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΕΜΒΟΛΗ**

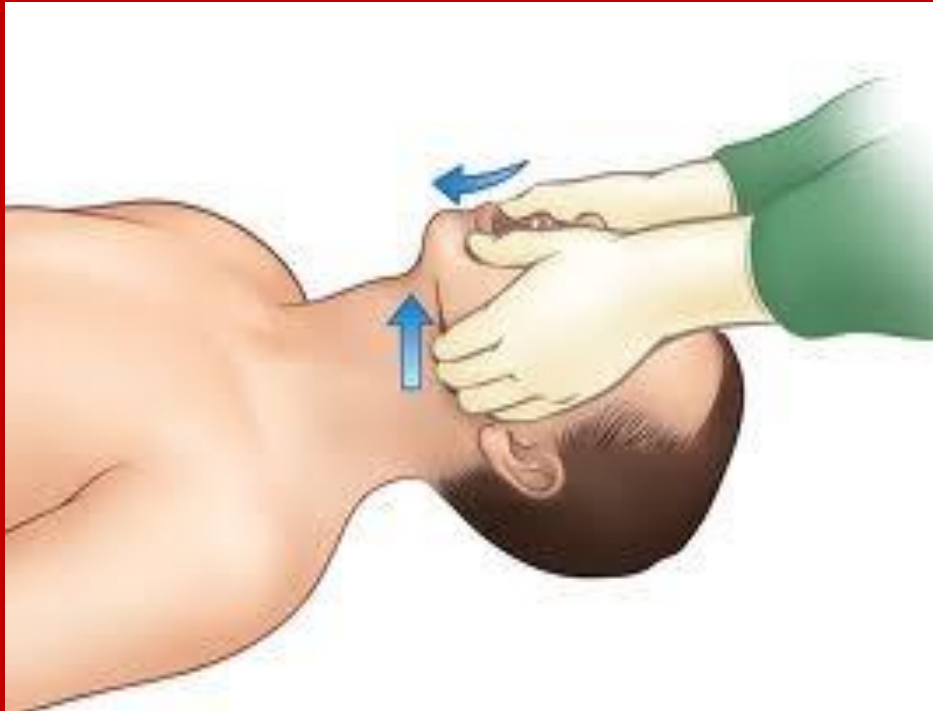
## **Συμπτώματα:**

- Μερική ή πλήρη παράλυση του ενός ή και των δύο άκρων της μιας πλευράς του σώματος (σπάνια μπορεί να παραλύσουν και τα 4 άκρα)
- Διαταραχή της συνείδησης (απο σύγχυση ή ζάλη μέχρι κώμα)
- Δυσκολία στην ομιλία ή στην όραση
- Σπασμούς
- Δυσκολία στην κατάποση ή στην αναπνοή
- Απώλεια της έκφρασης ή κατάργηση της κίνησης του προσώπου
- Πονοκέφαλο

## **Αντιμετώπιση:**

- Ελέγχουμε αν ο ασθενής αναπνέει και αν η αναπνευστική οδός είναι ελεύθερη. Μετά την αποπληξία είναι σημαντικό να ελεγχθούν και οι 2 καρωτιδικοί σφυγμοί (απουσία του καρωτιδικού σφυγμού ίσως σημαίνει θρόμβωση) – Απαγορεύεται να χορηγείται οτιδήποτε απο το στόμα ακόμα και αν ο ασθενής έχει συνείδηση – Μεταφορά στο νοσοκομείο με τον ασθενή στο πλάι με την παράλυτη πλευρά προς τα κάτω ενώ πρέπει να τοποθετούνται μαξιλάρια κάτω απο τα παράλυτα άκρα για να προστατεύονται απο κακώσεις
- Ήπια, προσεκτική και ευγενική φροντίδα στον άρρωστο και στην οικογένεια του.

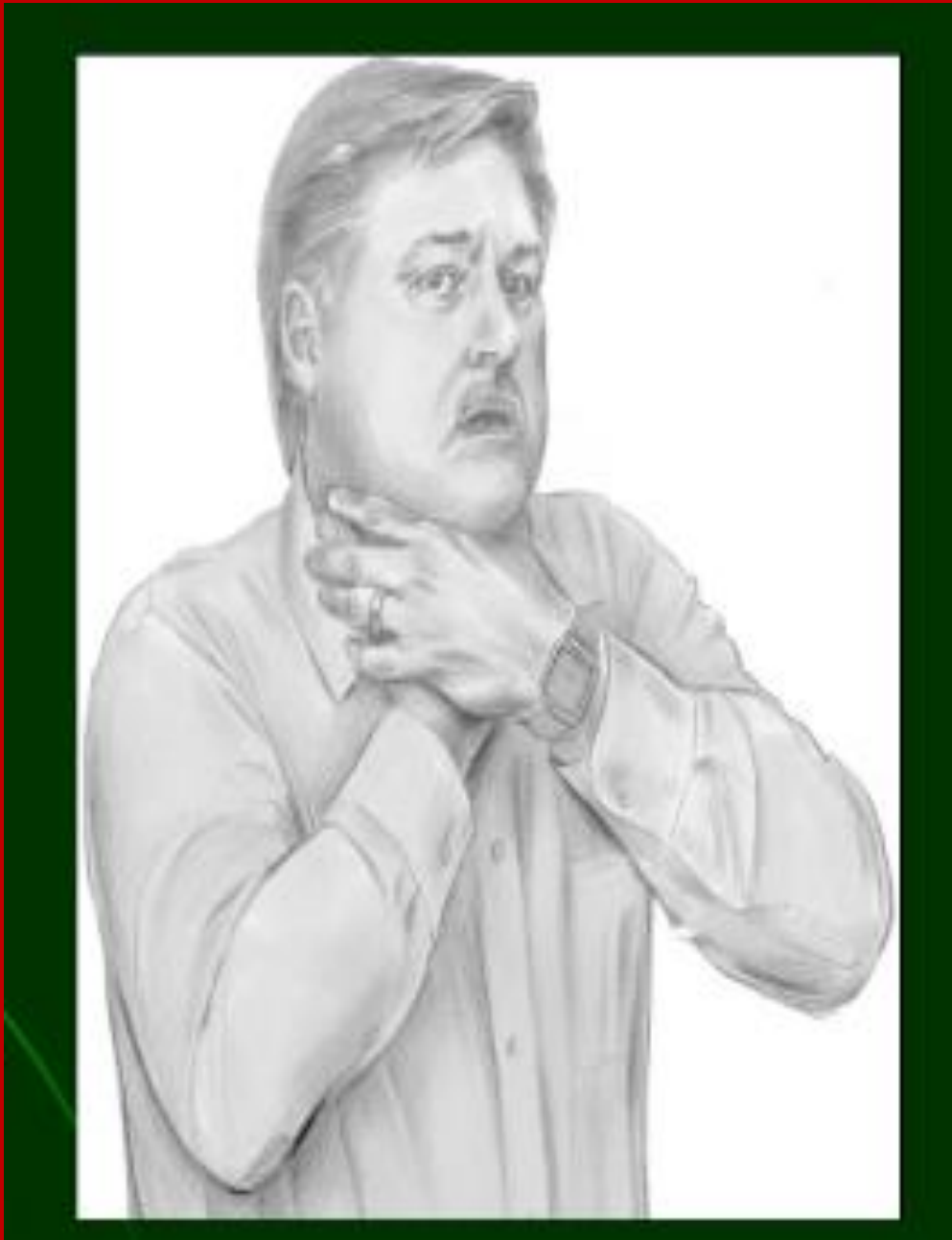
# Ανάσπαση κάτω γνάθου (Jaw thrust)



Κατά το χειρισμό αυτό τοποθετούνται τα χέρια του διασώστη εκατέρωθεν της κεφαλής του θύματος. Ο διασώστης πιάνει τις γωνίες της κάτω γνάθου του θύματος και σπρώχνει με τους αντίχειρες του την κάτω γνάθο προς τα πόδια του θύματος και πάνω. Αυτή η τεχνική αν και είναι πιο δύσκολη είναι η ασφαλέστερη μέθοδος διάνοιξης του αεραγωγού σε θύμα με πιθανή κάκωση της αυχενικής μοίρας της Σ.Σ.

**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**

# Πνιγμονή – Χειρισμός **HEIMLICH**



**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**

Καρδιακή ανακοπή  
Κώμα  
Τραύμα

Μετατόπιση γλώσσας

Αναφυλαξία  
Ξένο σώμα  
Ερεθιστική ουσία

Οίδημα γλώσσας  
Απόφραξη στοματοφάρυγγα  
Σπασμός λάρυγγα

Ξένο σώμα

Λαρυγγική, τραχειακή ή βρογχική απόφραξη

Τραύμα

Λαρυγγική κάκωση

Λοίμωξη  
Αναφυλαξία

Οίδημα λάρυγγα

Άσθμα  
Ξένο σώμα  
Ερεθιστική ουσία  
Αναφυλαξία

Βρογχόσπασμος

Ερεθιστική ουσία  
Αναφυλαξία  
Λοίμωξη  
Πυλινγος  
Νευρογενές shock  
Καρδιακή ανακοπή

Πνευμονικό οίδημα



# Πνιγμονή

Διαφορική διάγνωση μεταξύ ήπιας-σοβαρής απόφραξης αεραγωγού από ξένο σώμα

Σημεία	ήπια	Σοβαρή
«πνίγεσαι;»	«ναι»	Αδυνατεί να μιλήσει, κάνει νεύμα
Άλλα σημεία	Μπορεί να μιλήσει να βήξει, να αναπνεύσει	Αδυνατεί να αναπνεύσει, συριγμός, σιγή, προσπάθεια βήχα, απώλεια επαφής

# Εκτίμηση της βαρύτητας

Σοβαρή απόφραξη αεραγωγών  
[βήχας μη αποτελεσματικός]

Ήπια απόφραξη  
[βήχας αποτελεσματικός]

Απώλεια συνείδησης

Χωρίς απώλεια  
συνείδησης

Ενθάρρυνε τον βήχα

Έναρξη CPR

5 χτυπήματα στην πλάτη  
5 κοιλιακές πλήξεις

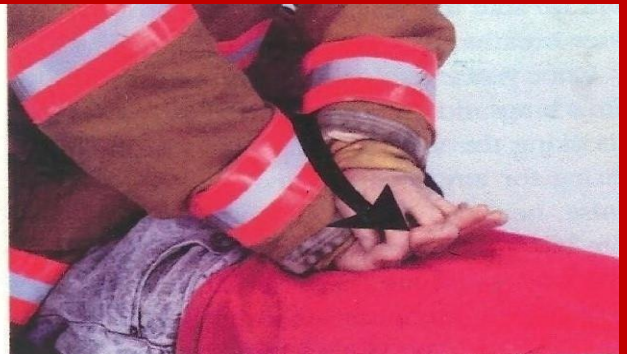
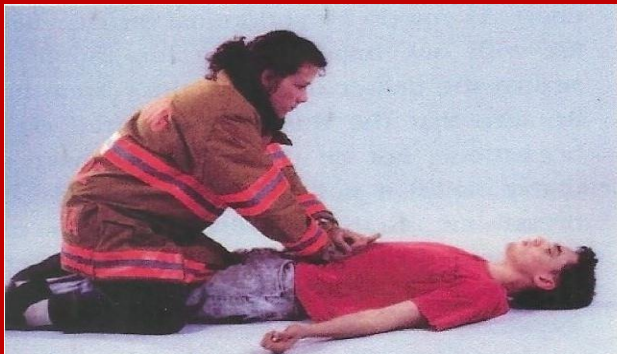
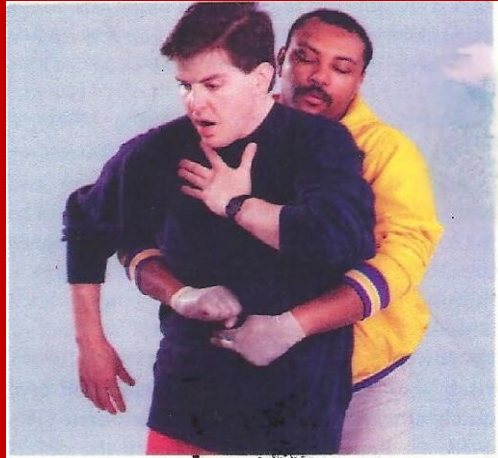
Συνεχής έλεγχος



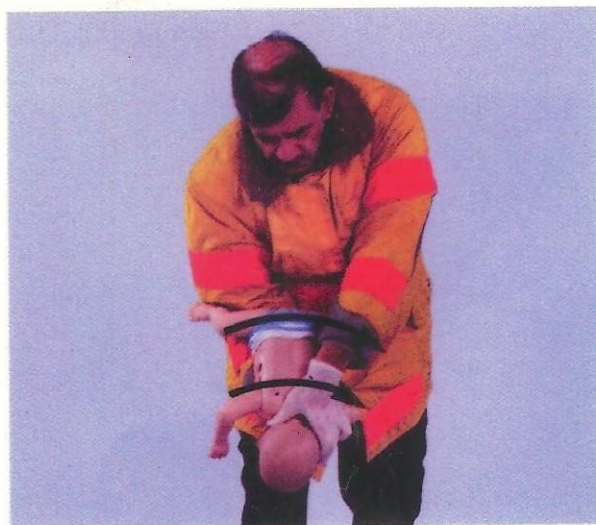
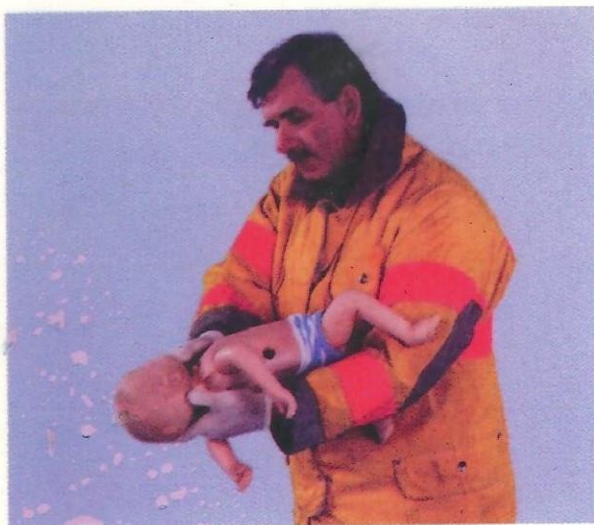
**Κάντε γροθιά με το ένα σας χέρι – πιάστε την γροθιά σας με το άλλο σας χέρι & τοποθετήστε την πιέζοντας με τον αντίχειρα προς την κοιλιά. Η κίνηση που πρέπει να εκτελέσετε είναι ένα ανάποδο L**

**Όταν κάποιος «πνίγεται» πρέπει να προσπαθήσουμε να αποκαταστήσουμε όσο γίνεται πιο γρήγορα την αναπνοή. Χρησιμοποιούμε κοιλιακές πιέσεις. (HEIMLICH) Με τον τρόπο αυτό, συμπιέζουμε την κοιλιά, αυξάνοντας την πίεση στους πνεύμονες & στις αναπνευστικές οδούς. Ωθούμε τον οργανισμό να λειτουργήσει όπως στον βήχα & αναγκάζουμε τον παγιδευμένο αέρα στους πνεύμονες να σπρώξει το αντικείμενο έξω από τις αεροφόρους.**

# LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER



# Heimlich ραχιαίες πληξεις



C

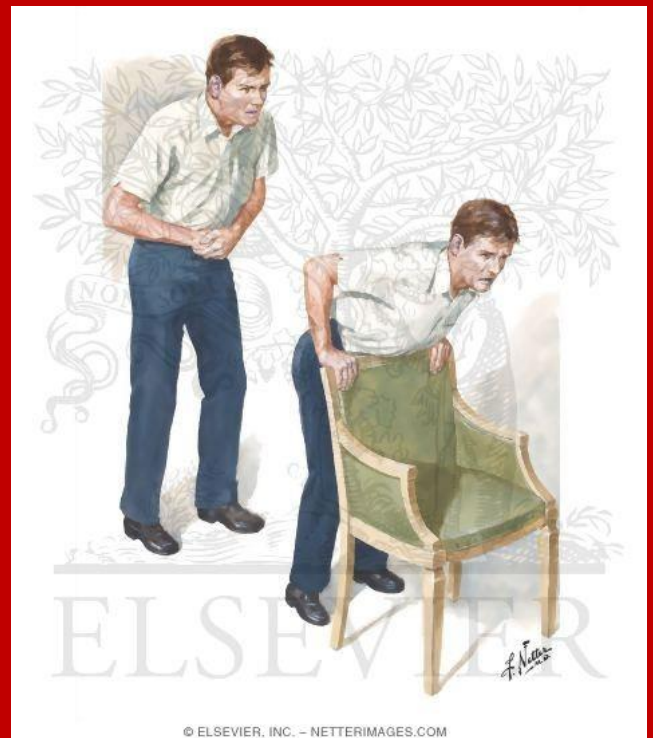
# Heimlich Βρεφος πιεσεις



# ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ



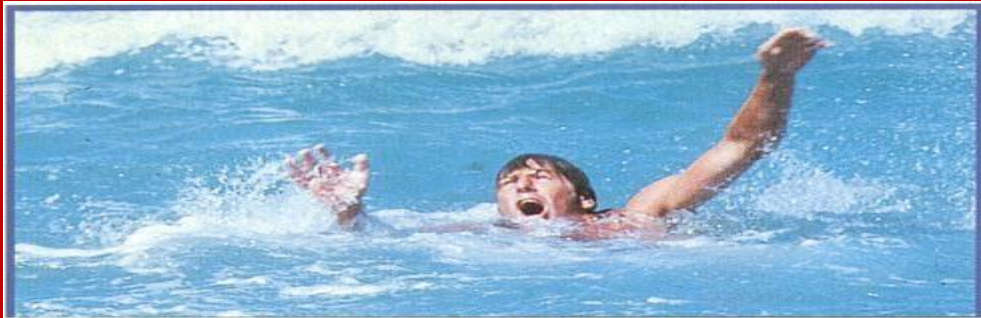
# Heimlich maneuver on self





# ΠΝΙΓΜΟΣ-DROWNING

Είναι ο θάνατος απο ασφυξία μετά απο εμβύθιση στο νερό.



## **ΣΥΝΔΡΟΜΟ ή ΠΑΡΑΛΙΓΟ ΠΝΙΓΜΟΣ (NEAR DROWNING)**

**Σημαίνει τουλάχιστον παροδική επιβίωση μετά απο εμβύθιση στο νερό.**

Υπάρχει **διαφορά** μεταξύ του πνιγμού σε **γλυκό νερό** και του πνιγμού σε **θάλασσα**.

Στην πρώτη περίπτωση το νερό απο τις κυψελίδες, λόγω διαφοράς οσμωτικής πίεσης μετακινείται γρήγορα προς τα πνευμονικά τριχοειδή και την κυκλοφορία του αίματος με όλα τα επακόλουθα:

- αραίωση των ηλεκτρολυτών
- καταστροφή ερυθρών αιμοσφαιρίων
- υπέρμετρη αύξηση του όγκου του αίματος που κυκλοφορεί
- καρδιακή ανεπάρκεια
- κοιλιακή μαρμαρυγή

**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**

**Αντίθετα όταν το υπέρτονο θαλασσινό νερό (που περιέχει 3% χλωριούχο νάτριο) μπει στις κυψελίδες, τότε θα τραβήξει κυριολεκτικά το νερό απο τα κύτταρα και την κυκλοφορία του αίματος μέσα σε αυτές και θα προκαλέσει :**

- **μεγάλη αιμοσυμπύκνωση**
- **ελάττωση του όγκου του αίματος**
- **οξύ πνευμονικό οίδημα**
- **υποξία και θάνατο**

**-Η εισπνοή μικρής ποσότητας νερού, γλυκού ή αλμυρού, προκαλεί έντονο ερεθισμό του λάρυγγα, που θα οδηγήσει σε λαρυγγοσπασμό, ο οποίος θα εμποδίσει μεν την είσοδο του νερού στους πνεύμονες , αλλά θα σταματήσει και τον πνευμονικό αερισμό. Έτσι προκαλούνται προοδευτικά υποξία, απώλεια της συνείδησης και λύση του λαρυγγοσπασμού, οπότε ελεύθερα πια το νερό μπαίνει στους πνεύμονες.**



**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**

# ΣΤΑΔΙΑ ΠΝΙΓΜΟΥ

Αρχικά το θύμα βυθίζεται κρατώντας την αναπνοή του, ξαναγυρίζει στην επιφάνεια κάνοντας άτακτες και απεγνωσμένες κινήσεις και βυθίζεται ξανά

Στο δεύτερο στάδιο, σε μια εισπνοή μέσα στο νερό εισροφά μια μικρή ποσότητα νερού η οποία προκαλεί λαρυγγοσπασμό και το θύμα χάνει τις αισθήσεις του

Στο τρίτο στάδιο, μετά τη λύση του σπασμού, οι πνεύμονες γεμίζουν ενεργητικά νερό, το σώμα γίνεται βαρύ και βυθίζεται

Στο 15% περίπου των θανατηφόρων περιπτώσεων πνιγμού τα άτομα δεν εισροφούν μεγάλη ποσότητα νερού, αλλά πεθαίνουν απο ασφυξία λόγω του λαρυγγοσπασμού. Αυτό το γεγονός πολλές φορές σώζει το θύμα όταν στη φάση του λαρυγγοσπασμού και πριν ακόμα εισροφήσει μεγάλη ποσότητα νερού, ανασυρθεί και έγκαιρα εφαρμοστεί τεχνητή αναπνοή. Το άτομο τις περισσότερες φορές είναι ανίσθητο και ψυχρό μυικά, ενώ δεν υπάρχει μυικός τόνος. Ο σφυγμός δύσκολα ψηλαφίζεται και η αναπνοή έχει σταματήσει, ενώ υπάρχουν αφρώδεις εκκρίσεις απο το στόμα και τη μύτη και σημεία οξέος πνευμονικού οιδήματος.

**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**

Αν το θύμα έχει καταπιεί μεγάλη ποσότητα νερού, παρατηρείται διάταση της κοιλιάς και είναι αναμενόμενος ο εμετός που μπορεί στη φάση της ανάνηψης να προκαλέσει νέα εισρόφηση. Η προσπάθεια ανάνηψης σε άτομο που πνίγεται χρειάζεται περισσότερο χρόνο από ότι σε άλλες περιπτώσεις. Η υποθερμία του σώματος που προκαλείται σε βύθιση σε νερό με θερμοκρασία μικρότερη των 21° C προστατεύει τα ζωτικά του όργανα από την έλειψη οξυγόνου. Επίσης η έκθεση στο κρύο νερό ενεργοποιεί συγκεκριμένα αντανακλαστικά που μπορεί να διατηρήσουν βασικές ζωτικές λειτουργίες μεγάλο χρονικό διάστημα. Επομένως, η υποθερμία & τα προστατευτικά αντανακλαστικά μπορεί να παρατείνουν σημαντικά την ανοχή του αρρώστου στην υποξία.

**Λαρυγγοσπασμός** = σοβαρή σύσπαση των φωνητικών χορδών

**Υποξία** = η έλειψη επάρκειας οξυγόνου στους ιστούς του σώματος

**Κοιλιακή μαρμαρυγή** = τύπος αρρυθμίας κατά τον οποίο οι κοιλίες της καρδιάς κάνουν συνεχείς ασυντόνιστες μυικές συσπάσεις. Είναι η πιο κοινή αρρυθμία που προκαλεί καρδιακή ανακοπή

**Πνευμονικό οίδημα** = μη φυσιολογική εξίδρωση υγρού στους ιστούς και στις αεροφόρους οδούς των πνευμόνων

## ΣΤΗΘΑΓΧΗ

Η στηθάγχη είναι πόνος στο στήθος που συνήθως εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της άσκησης ή λόγω έντονης συγκίνησης. Συνήθως δεν εμφανίζεται σαν αμιγής πόνος. Περισσότερο χαρακτηρίζεται σαν οπισθοστερνική πίεση που μπορεί να κυμαίνεται από ένα ελαφρό αίσθημα δυσφορίας μέχρι έντονο αίσθημα πίεσης ή σύσφιξης. Η στηθάγχη προκαλείται όταν το καρδιακό έργο και οι απαιτήσεις του μυοκαρδίου σε οξυγόνο (O<sub>2</sub>) ξεπερνούν την δυνατότητα των στεφανιαίων να χορηγήσουν οξυγονωμένο αίμα. Αν και η στηθάγχη δε συνοδεύεται από μόνιμη βλάβη στην καρδιά, μπορεί να επηρεάσει τη φυσική δραστηριότητα.



**ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ :** Συχνά αντανακλά προς τον λαιμό και κάτω γνάθο καθώς και προς το αριστερό άνω άκρο ή σπανίως το δεξί. Ακόμη και κατά την διάρκεια του στηθαγχικού επεισοδίου τα ευρήματα της φυσικής εξέτασης είναι λίγα όπως μικρή αύξηση της καρδιακής συχνότητας και αρτηριακής πίεσης. Η στηθάγχη τυπικά προκαλείται από φυσική κόπωση και συνήθως διαρκεί περισσότερο από λίγα λεπτά προτού ανακουφισθεί με την διακοπή της προσπάθειας και ανάπαυση.

**Επίσης χαρακτηριστικό της στηθάγχης είναι το γεγονός ότι επαναλαμβάνεται με την επανάληψη της κόπωσης, αν και μερικές φορές μπορεί η άσκηση της μιας ημέρας να μην προκαλέσει στηθάγχη την επομένη. Τα συμπτώματα της στηθάγχης επιτείνονται μετά τα γεύματα και επί ψύχους.**

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ :** Άμεση διακοπή κάθε έντονης δραστηριότητας – συνιστάται ανάπαυση. Ιατρικές εξετάσεις.



## **ΕΜΦΡΑΓΜΑ**

**Επειδή κάθε έμφραγμα μπορεί να οδηγήσει σε ανακοπή είναι πολύ σημαντική η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων**

### **ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:**

- Επίμονος πόνος στο στήθος
- Δυσφορία
- Γρήγορες / κοφτές αναπνοές
- Παλμός γρήγορος / αργός
- Αλλαγή στο χρώμα
- Εφίδρωση

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ : Άμεση κλήση ασθενοφόρου – τοποθέτηση πάσχοντα στην πιο άνετη για αυτόν θέση – συνεχής παρακολούθηση- είμαστε σε ετοιμότητα να προχωρήσουμε σε ΚΑΡΠΑ αν χρειαστεί**

**LIFEGUARD HELLAS TRAINING CENTER**

# ΑΝΑΚΟΠΗ

**Αιφνίδια παύση της καρδιακής λειτουργίας ,  
Απουσία σφυγμού – απουσία αναπνοής**

**Όταν σταματάει η καρδιά και η αναπνοή**

 **ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ**

**Παρόλο που η καρδιακή ανακοπή μπορεί να  
είναι αποτέλεσμα του εμφράγματος, μπορεί  
και να είναι αποτέλεσμα άλλων αιτιών,  
όπως:**

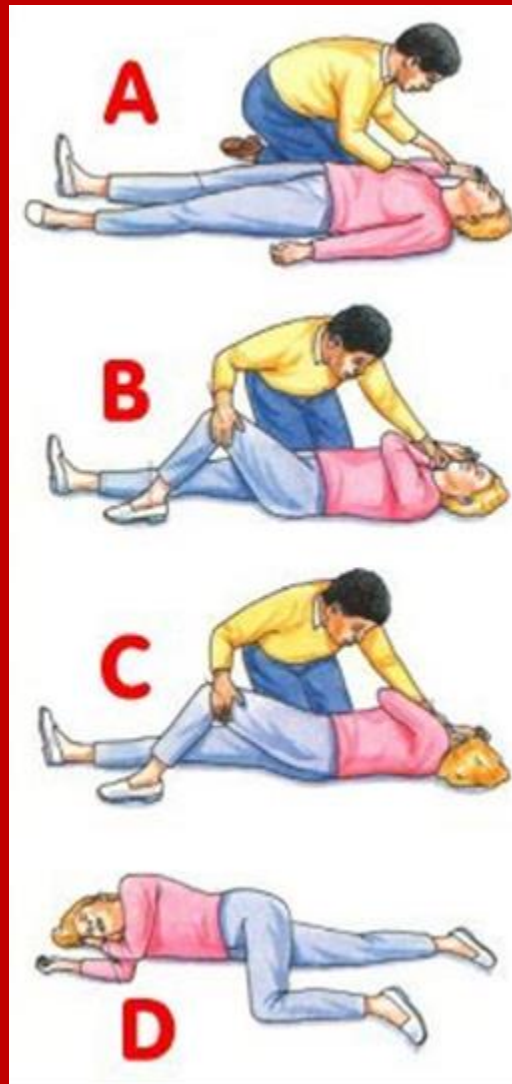
**ηλεκτροπληξία**

- μεγάλη απώλεια αίματος**
- πνιγμός**
- τραυματισμος στο στήθος**
- υπερβολική δόση ναρκωτικών**
- αναφυλακτικό σοκ**
- υποθερμία**



**ΑΙΦΝΙΔΙΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ**





Η **θέση ανάνηψης** ( θέση ξεκούρασης ) χρησιμοποιείται σε θύμα που διατηρεί τις αισθήσεις του ( **αναπνοή & παλμός** ). Προστατεύει τη γλώσσα του θύματος απο το να κυλήσει & να φράξει τον αεραγωγό καθώς επίσης αποκλείει την περίπτωση της αναρρόφησης. Είναι η πιο σταθερή και αναπνευστική θέση για το θύμα έως ότου έρθει η πιο εξειδικευμένη ιατρική βοήθεια. Παραμένουμε κοντά στο θύμα & ελέγχουμε τις αντιδράσεις του.

Υπάρχουν διάφορες παραλλαγές στον τρόπο τοποθέτησης στη θέση ανάνηψης αλλά το αποτέλεσμα είναι πάντα το ίδιο & έχει εφαρμογή σε παιδί – έφηβο – ενήλικα .

Να θυμάστε πάντα : **ΔΕΝ ΣΠΡΩΧΝΟΥΜΕ ΤΟ ΘΥΜΑ — ΤΟ ΤΡΑΒΑΜΕ**

# Θέση Ανάνηψης Recovery Position



**Α.** Ερχόμαστε στο πλάι του θύματος και τοποθετούμε το ένα του χέρι στο πλάι με τον αγκώνα λυγισμένο προς τα επάνω



**Β.** Τοποθετούμε το άλλο του χέρι λυγισμένο πάνω στο στήθος με την παλάμη προς τα κάτω, δίπλα από το μάγουλό του. Ταυτόχρονα λυγίζουμε το εξωτερικό του πόδι υψώνοντας το γόνατο



**Γ. Ρολλάουμε το σώμα του θύματος προς το μέρος μας τοποθετώντας τα χέρια μας όπως στην εικόνα ή πάνω στον γοφό και τον ώμο του.**

**Δ. Προσέχουμε η παλάμη του χεριού που βρίσκεται κάτω από το στόμα του θύματος να είναι στραμμένη προς τα κάτω και τοποθετούμε το γόνατό του σε ορθή γωνία**

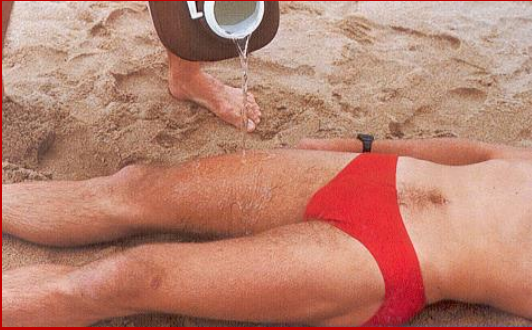


Η θέση ανάνηψης (θέση ξεκούρασης) χρησιμοποιείται σε θύμα που διατηρεί τις αισθήσεις του (αναπνοή & παλμός). Προστατεύει τη γλώσσα του θύματος από το να κυλήσει & να φράξει τον αεραγωγό καθώς επίσης αποκλείει την περίπτωση της αναρρόφησης. Είναι η πιο σταθερή και αναπνευστική θέση για το θύμα έως ότου έρθει η πιο εξειδικευμένη ιατρική βοήθεια. Να θυμάστε πάντα: **ΔΕΝ ΣΠΡΩΧΝΟΥΜΕ ΤΟ ΘΥΜΑ – ΤΟ ΤΡΑΒΑΜΕ**

# Οδηγος για τη διαγνωση και επειγουσα αντιμετωπιση τραυματισμων από θαλασσια ζωα

Τύπος Βλάβης	Θαλάσσιο Ζώο που την προκάλεσε	Επείγουσα Αντιμετώπιση	Πιθανές Επιπλοκές
Τραύμα (δαγκώματα και σχισίματα)	Μεγάλοι τραυματισμοί από: Καρχαρία Μπαρακούντα Aligator gar*	Έλεγχος αιμορραγίας Πρόληψη shock Υποστήριξη ζωτικών λειτουργιών Ναρθηκοποίηση βλάβης Εξασφάλιση άμεσης ιατρικής βοήθειας	Shock Φλεγμονές
	Μικροί τραυματισμοί από: Σμέρνα Χελώνα Κοράλλια	Καθαρισμός τραύματος Ναρθηκοποίηση βλάβης	
Συμπήματα (από νημάτια ή κερατίδια)	Τσουχτρες Φυσάλιες (σιφονοφόρο κοιλεντερωτό) Θαλάσσιες ανεμώνες Κοράλλια Ύδρες	Απενεργοποίηση της τοξίνης με οινόπνευμα, πρωτεϊνολυτικά ένζυμα και ταλκ <sup>1</sup>	Αλλεργικές αντιδράσεις Αναπνευστική ανεπάρκεια
Συμπήματα (από αγκάθια)	Αχινοί Cone shells** «Σελάχια» Ψάρια με άκανθες (γατόψαρο, στρειδόψαρο κ.λπ.)	Απενεργοποίηση με ζεστό νερό <sup>2</sup>	Αλλεργικές αντιδράσεις Shock Φλεγμονές Τέτανος Σχηματισμός κοκκιώματος
Αηλητηρίαση (από φάγωμα) <sup>3</sup>	Φυοσίωνες*** Σκομβροειδή (είδος τόνου) Κιγκουατέρα (μεγάλο πολύχρωμο ψάρι) Παραλυτικό οστρακόδερμα	Υποστήριξη ζωτικών λειτουργιών, πρόληψη αυτοτραυματισμού από σπασμούς	Αλλεργικές αντιδράσεις Κρίσεις άσθματος Παραισθησία, αιμωδίες Φαινόμενα αλλαγής θερμοκρασίας Αναπνευστική ανεπάρκεια και κυκλοφορική καταπληξία
Βιοληπτικά: Shocks Εξανθήματα	Ηλεκτρικό ψάρι Θαλάσσια παράσιτα	Δεν απαιτείται θεραπεία: Οι βλάβες συνήθως αυτοθεραπεύονται	Το ηλεκτρικό ψάρι ή το ηλεκτρικό χέλι μπορεί να προκαλέσουν αντίδραση πανικού







# Τσιμπηματα (νηματια,κερατιδια)

Ο εντονος καυστικος πονος που είναι αποτελεσμα τσιμπηματος από τσουχτρα,προκαλειται από τις νηματικυστεις(κνιδοκυτταρα) που βρισκονται στα νηματια Ακομα και αν ο οργανισμος αυτος εκβρασθει στην ακτη,τα κνιδοκυτταρα μπορει να παραμεινουν ενεργα για αρκετες ημερες.

-Στην θεραπεια των τσιμπιματων,το οινόπνευμα 95% στερεοποιει τις νηματοκυστεις επανω στο δερμα και προφυλασσει από επιπλεον τσιμπηματα.

-Οι πρωτεινολυτικες ουσιες εξουδετερωνουν την πρωτεινικη τοξινη των νηματοκυστεων.

-Το ταλκ στεγνωνει την περιοχη και αναγκαζει τα κυτταρα να κολλησουν μεταξυ τους και ετσι μπορουν να απομακρυνθουν με ξυσιμο



# Τρυπηματα από αγκαθια

Με μερικούς τετοιους τραυματισμους από τρυπημα μια τοξινη εισαγεται στον οργανισμο. Σε κάθε περιπτωση ο τραυματισμος είναι βασανιστικα επωδυνος.

Φαινεται ότι το δηλητηριο αυτό, που μπηκε στην πληγη είναι θερμοευαισθητο. Ετσι εχουμε θεαματικο θεραπευτικο αποτελεσμα με το μουλιασμα του τραυματος σε αρκετα ζεστο νερο για τριαντα εως εξγντα λεπτα.

Θα πρεπει νε προσεχουμε, ωστοσο, να μην προκαλεσουμε εγκαυμα στον ασθενη με πολύ ζεστο νερο, καθως ο πονος του τραυματισμου θα καλυπτει τη φυσιολογικη αντιδραση στο θερμο.