

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με τις Πρώτες Βοήθειες προσπαθούμε να συνδράμουμε άμεσα σε κάθε βλάβη που μπορεί να προκληθεί αλλά και γενικά σε κάθε οξεία και έκτακτη ανάγκη, από την οποία μπορεί να απειληθεί και να τεθεί σε κίνδυνο η ζωή οποιουδήποτε.

Οι Πρώτες Βοήθειες περιλαμβάνουν γνώσεις άμεσης και επείγουσας θεραπευτικής αντιμετώπισης, όχι μόνο από έναν κλάδο ιατρικό ή μίας ειδικότητας αλλά πολλών όπως της Παθολογίας, της Χειρουργικής, της Ορθοπαιδικής, της Τραυματολογίας, της Πνευμονολογίας κλπ.

Σκοπός των Πρώτων Βοηθειών.

Οι πρώτες βοήθειες είναι το σύνολο των φροντίδων που παρέχονται σε τραυματίες ή πάσχοντες από μία αιφνίδια οξεία νόσο, με σκοπό την επείγουσα και με τα διαθέσιμα μέσα αντιμετώπιση απειλητικών για τη ζωή και την υγεία καταστάσεων.

ΣΤΟΧΟΙ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

1. Η ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΣΩΘΕΙ ΜΙΑ ΖΩΗ
2. Η ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ
3. Η ΗΘΙΚΗ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Μερικές από τις πρώτες βοήθειες είναι:

- Η τοποθέτηση του πάσχοντα στην καταλληλότερη για την περίπτωση θέση
- Η αιμόσταση (το σταμάτημα της αιμορραγίας σε τραύματα, εκτεταμένες κακώσεις)
- Η κάλυψη ανοικτών τραυμάτων
- Η εφαρμογή ακινητοποίησης
- Η ανακούφιση από τον πόνο
- Η διατήρηση ελεύθερης της αναπνευστικής οδού
- Η τεχνητή αναπνοή
- Οι καρδιακές μαλάξεις
- Η απομάκρυνση του βλαπτικού παράγοντα (δηλητήρια, ηλεκτρισμός, ξένα σώματα)
- Η αντιμετώπιση του shock
- Στην έννοια των πρώτων βοηθειών περιλαμβάνεται και η προετοιμασία για διακομιδή και η μεταφορά του πάσχοντος σε νοσηλευτικό ίδρυμα καθώς και η προσφορά ηθικής συμπαράστασης.

Οι πρώτες βοήθειες δεν παρέχονται μόνο από γιατρό αλλά και από νοσηλευτικό προσωπικό και από τυχόντα ιδιώτη, γεγονός που τονίζει την ανάγκη της παροχής των ανάλογων γνώσεων στον ευρύτερο πληθυσμό.

Η τριπλή εντολή του G. Birdwood σε αυτόν που προσφέρει τις πρώτες βοήθειες είναι :Βλέπε, Μίλα, Ψηλάφισε. Ακολουθώντας αυτές τις απλές τρεις εντολές μπορούμε να δούμε αιμορραγίες που απαιτούν περίδεση, μιλώντας να διαπιστώσουμε την αδυναμία επαφής με το περιβάλλον του πάσχοντα και να ψηλαφίσουμε τον σφυγμό που θα μας οδηγήσει στην έγκαιρη εφαρμογή τεχνητής αναπνοής.

ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Φαίνεται πως αν τηρηθούν ορισμένες βασικές προδιαγραφές, δημιουργούν ουσιαστικές προϋποθέσεις για την παραπέρα παροχή Πρώτων Βοηθειών.

1. Κρατήστε την ψυχραιμία σας, δρώντας ήρεμα και λογικά.
2. Ένας έχει το γενικό πρόσταγμα και οι άλλοι τον βοηθάνε. Μην προσπαθείτε να κάνετε πολλά πράγματα μόνοι σας.
3. Απομακρύνετε τους περιέργους.
4. Καλέστε την κατάλληλη βοήθεια.
5. Ακινητοποιήστε τον πάσχοντα, ξαπλώνοντας τον πάνω σε ένα φορείο ή σε κάτι σταθερό και ανένδοτο.
6. Ελευθερώστε τον πάσχοντα από σφιχτά ρούχα, με απαλές και σταθερές κινήσεις.
 - Δεν διστάζουμε να καταστρέψουμε τα ρούχα του πάσχοντα, αν νομίζουμε ότι έτσι θα τον υποβάλλουμε σε λιγότερη ταλαιπωρία. Πολυσύνθετες κινήσεις, για να γδύσουμε έναν τραυματία, κανονικά μπορεί να είναι επικίνδυνες για την σωματική του ασφάλεια.
 - Συχνά χρειάζεται να καταστραφούν ρούχα, για να δημιουργηθούν ιμάντες ή αυτοσχέδιοι επίδεσμοι.
7. Ελέγξτε άμεσα τις βασικές ζωτικές λειτουργίες του πάσχοντα (αναπνοή, σφύξεις, έλεγχος αιμορραγίας).
 - Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κάποιο κώλυμα που να εμποδίζει την διέλευση του αέρα από τις αεροφόρους οδούς και ότι ο πάσχων αναπνέει κανονικά.
 - Βεβαιωθείτε για την καλή κυκλοφορία του πάσχοντα, ελέγχοντας τις σφύξεις του ή και την αρτηριακή του πίεση.
 - Σταματήστε αμέσως κάθε αιμορραγία.
8. Φροντίστε να καταπραΰνετε τον πόνο του πάσχοντα.
9. Προσφέρετε τις πρώτες βοήθειες που μπορείτε. Μην απελπίζεστε αν δεν έχετε όλα τα μέσα που νομίζετε ότι χρειάζεστε.
10. Όταν έχετε περισσότερους από έναν τραυματία, ερευνήστε και αποφασίστε για τις προτεραιότητες.
11. Πάρτε οποιαδήποτε φροντίδα για τον πάσχοντα με αγάπη.
12. Τονώστε αδιάκοπα το ηθικό του πάσχοντα.
 - Μιλάτε του συνεχώς κρατώντας το χέρι του (έστω και αν νομίζετε ότι θα πεθάνει).
 - Εξηγήστε τι πρόκειται να κάνετε.
 - Μην αφήνετε τον πάσχοντα αν αισθανθεί μόνος.
 - Διασκεδάστε όσο μπορείτε τους φόβους του.

13. Φροντίστε για την διακομιδή του πάσχοντα δίχως χρονοτριβή αλλά όχι βεβιασμένα και πρόχειρα.
 - Πολλές φορές η καθυστέρηση της διακομιδής αποτελεί ουσιαστική αιτία αποτυχίας στην παρεχόμενη βοήθεια.
 - Πρέπει να γνωρίζετε ότι μπορεί να χρειαστεί να συνεχιστεί η παροχή των πρώτων βοηθειών και κατά τη διάρκεια της διακομιδής.
14. Μην εγκαταλείπετε τον πάσχοντα, ακόμα και αν αισθάνεται καλύτερα, προτού τον παραδώσετε στον υπεύθυνο γιατρό.
15. Ελέγξτε τον περιβάλλοντα χώρο και μαζέψτε οποιαδήποτε πληροφορία ή υλικά.
 - Ιδιαίτερα σε υπόνοια δηλητηρίασης, μαζεύουμε και στέλνουμε μαζί με το θύμα κάθε ύποπτο φιαλίδιο ή φάρμακο.
16. Φροντίστε την περιουσία του πάσχοντα.
 - Μαζέψτε, ασφαλίστε και παραδώστε στις Αρχές τσάντες, πορτοφόλια, πιστωτικές κάρτες, τηλέφωνα, χρήματα ή άλλα τιμαλφή, πάντα μαζί με τουλάχιστον ένα μάρτυρα.
 - Ασφαλίστε το σπίτι του πάσχοντα σβήνοντας εστίες, θερμοσίφωνα, θερμάστρα και κλείνοντας τα παράθυρα και την πόρτα όταν φύγετε.
17. Υπολογίστε τους κινδύνους τόσο για το θύμα όσο για εσάς που πάτε να προσφέρετε την βοήθεια σας.
 - Διακόψτε την παροχή του ηλεκτρικού ρεύματος.
 - Σβήστε την φωτιά.
 - Απομακρυνθείτε από το χείλος του γκρεμού.
 - Ζητήστε από κάποιον να ελέγχει την κυκλοφορία των αυτοκινήτων.
 - Σβήστε τις μηχανές των οχημάτων που συγκρούστηκαν.
18. Προστατέψτε τον εαυτό σας από κινδύνους αλλά και από τυχόν μετάδοση λοιμωδών νοσημάτων.
 - Μην εκτίθεστε σε κίνδυνο επιχειρώντας ηρωικές διασώσεις, αν δεν είστε κατάλληλα εκπαιδευμένοι και εξοπλισμένοι.
 - Μέχρι τώρα δεν αναφέρεται μετάδοση ηπατίτιδας ή HIV από τεχνητή αναπνοή.
 - Μάθετε να συνυπάρχετε με δυσάρεστες οσμές ή ακόμα και με αποκρουστικές όψεις.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΑ – ΕΞΕΤΑΣΗ.

Όταν χρειαστεί να δώσουμε Πρώτες Βοήθειες σε κάποιον συνάνθρωπο μας πρέπει πάντα να δράσουμε βάσει ενός συγκεκριμένου σχεδίου ή προγράμματος, αξιοποιώντας οτιδήποτε βρίσκεται στη διάθεση μας.

Θα πρέπει πρώτα να γίνει η αξιολόγηση του πάσχοντα, δηλαδή η διάγνωση και η αναγνώριση της ζημιάς που υπέστη και στη συνέχεια η αναζήτηση τυχόν ταυτότητας με ειδικά ιατρικά στοιχεία ή άλλου παρόμοιου στοιχείου (βιβλιάριο ασθενοίας).

Για να γίνει σωστή αξιολόγηση του πάσχοντα θα πρέπει πρώτα να εξετάσουμε την ύπαρξη ή όχι διαταραχής των ζωτικών σημείων (αναπνοή, καρδιακή λειτουργία), αν υπάρχει απώλεια αίματος (αιμορραγία) και την ύπαρξη ή την απουσία συνείδησης.

Παρατηρώντας τον πάσχοντα, εύκολα μπορούμε να αντιληφθούμε την ύπαρξη ή όχι αναπνοής. Εάν αμφιβάλλουμε, λίγο βαμβάκι ή ένα φτερό ή ένα πολύ μικρό κομμάτι χαρτιού, κολλημένο στα πλάγια του ρουθουνιού (μύτη), με την κίνηση που προδίδει την ύπαρξη έστω και επιπόλαιας αναπνοής.

Ψηλαφώντας τον καρπό ή τον τράχηλο μπορούμε να αντιληφθούμε σφυγμό (άρα ύπαρξη καρδιακής λειτουργίας).

Εξωτερική απώλεια αίματος συνήθως γίνεται εύκολα αντιληπτή. Κάποτε όμως χρειάζεται να ψηλαφίσουμε ή να μετακινήσουμε ελαφρά τον τραυματία, για να αντιληφθούμε την ακριβή έκταση της αιμορραγίας.

Η ανταπόκριση του πάσχοντα σε διάφορα εξωτερικά ερεθίσματα υποδηλώνει και το επίπεδο συνείδησης του. Εάν παίρνει μέρος στη συζήτηση, εάν απαντά σε ερωτήσεις με σαφήνεια ή ασάφεια, εάν υπακούει σε εντολές, εάν αντιδρά στον πόνο ή ένα δεν αντιδρά καθόλου, είναι τα στοιχεία των παρατηρήσεων μας.

ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΤΩΝ ΡΟΥΧΩΝ.

Πολλές φορές επιβάλλεται να αφαιρέσουμε τα ρούχα του πάσχοντα για να μπορέσουμε να τον εξετάσουμε ή για να τον ελευθερώσουμε από σφιχτά ρούχα. Από πρέπει να γίνει με απαλές και σταθερές κινήσεις, κατά το δυνατόν μακριά από αδιάκριτα βλέμματα. Προσπαθούμε να μην καταστρέψουμε ανεπανόρθωτα τα ρούχα, ξηλώνοντας τα ρούχα κατά μήκος των ραφών.

Δεν διστάζουμε να καταστρέψουμε τα ρούχα του πάσχοντα αν νομίζουμε ότι έτσι θα τον υποβάλλουμε σε λιγότερη ταλαιπωρία. Πολυσύνθετες κινήσεις για να γδύσουμε έναν τραυματία κανονικά μπορεί να είναι επικίνδυνο για την σωματική του ασφάλεια.

Για ασφαλή αφαίρεση προστατευτικού κράνους χρειάζονται δύο άτομα. Ο ένας υποβαστάζει, ελέγχει και ακινητοποιεί τον τράχηλο του τραυματία και ο άλλος με επιδέξιες κινήσεις προσπαθεί να αφαιρέσει το κράνος. Εάν δεν είναι απόλυτα αναγκαία η αφαίρεση του, είναι καλύτερα να το αφήσουμε στη θέση του.

Σακάκι, πουκάμισα ή μπουφάν αφαιρούνται αφού τραβήξουμε πρώτα το μανίκι του υγιούς χεριού και μετά του τραυματισμένου. Εάν είναι ανάγκη κόβουμε το μανίκι του τραυματισμένου χεριού.

Παπούτσι αφαιρούνται εύκολα, αν λυθούν πρώτα τα κορδόνια τους. Μακριές μπότες χωρίς κορδόνια, τις αφαιρούμε αφού πρώτα τις κόψουμε κατά μήκος της πίσω ραφής.

Τα παντελόνια τα αφαιρούμε αφού λύσουμε πρώτα τυχόν ζώνη και ξεκουμπώσουμε τη μέση του. Στη συνέχεια, τραβώντας το με τα δύο χέρια περίπου στο ύψος από τις τσέπες, με δύναμη, ξεσκεπάζουμε την λεκάνη και το πάνω μέρος των μηρών. Κόβοντας ή ξηλώνοντας κατά μήκος της πλαϊνής ραφής του μπατζακιού, αποκαλύπτουμε το γόνατο και την κνήμη.

Συχνά χρειάζεται να καταστραφούν ρούχα, για να δημιουργηθούν ιμάντες ή αυτοσχέδιοι επίδεσμοι.