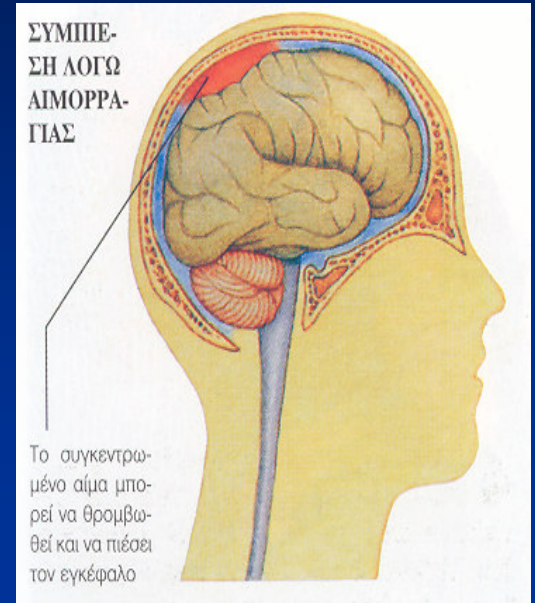
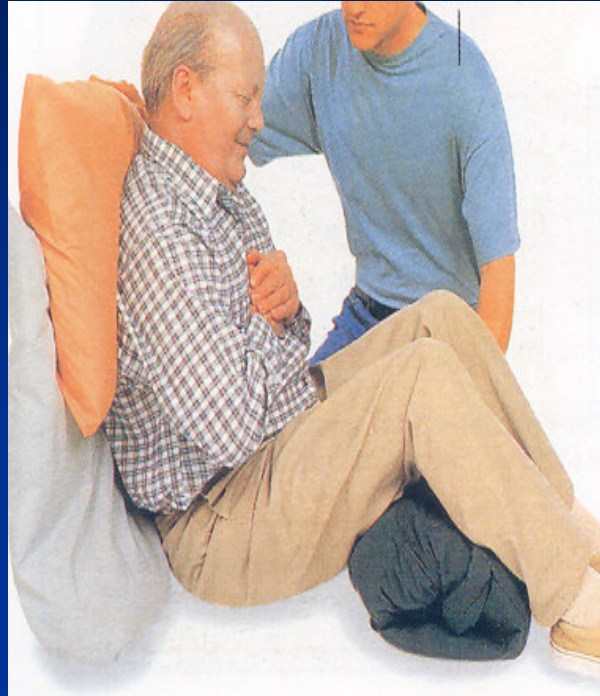
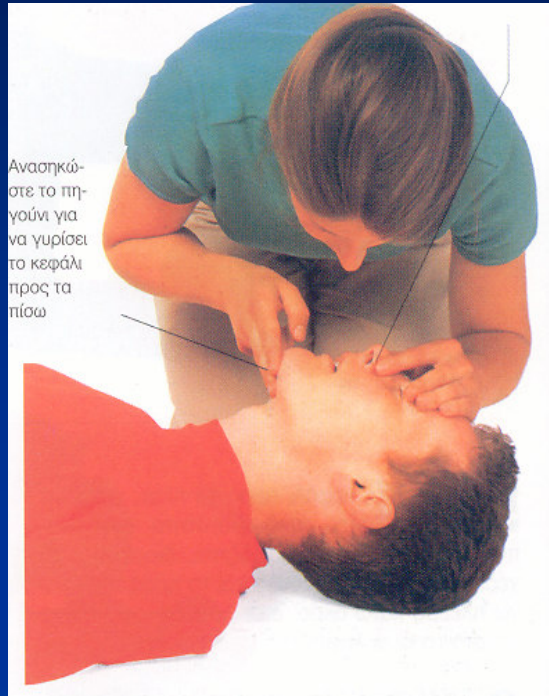


ΠΡΩΤΕΣ (Α΄) ΒΟΗΘΕΙΕΣ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

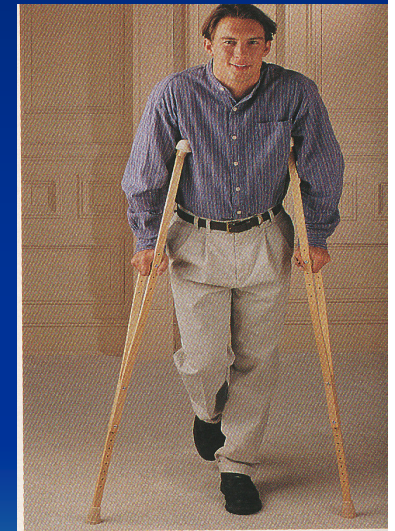
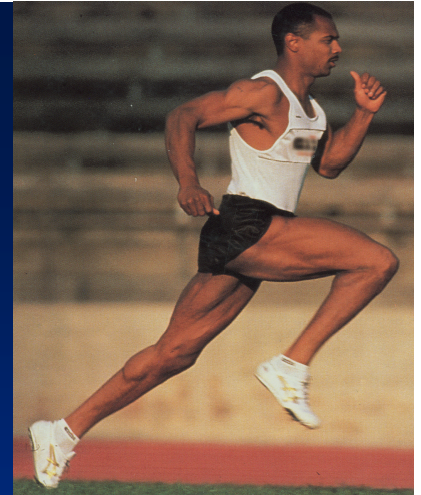
ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ :

« Υγεία είναι η άρτια σωματική, πνευματική και ψυχική κατάσταση του οργανισμού»

- Κάθε μόνιμη παρέκκλιση από την υγεία, αποτελεί μερική ή ολική αναπηρία ή μειονεξία.

Άρα :

Μειονεκτικό, είναι το άτομο που αδυνατεί να προσαρμοσθεί και να ζήσει ομαλά στην κοινωνία, σωματικά, πνευματικά και ψυχικά



ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ – ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ & Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (Ε.Φ.Α.)

- - Κατ' εξοχήν, ασχολούμενοι με την άσκηση, την φυσική δραστηριότητα και τη σωματική υγεία είναι οι Ε.Φ.Α.
- - Καλούνται να αντιμετωπίζουν περιπτώσεις ατυχημάτων στους αθλητικούς χώρους αλλά κυρίως στους χώρους των σχολικών μονάδων.
- - Να είναι γνώστες βασικών Ανατομικών και Φυσιολογικών λειτουργιών του οργανισμού.

Οι γνώσεις αξιοποιούνται οποιαδήποτε στιγμή κριθεί απαραίτητο, όπουδήποτε και αν βρεθούν και επιτρέπουν την ομαλή αντιμετώπιση του ατόμου που χρειάζεται βοήθεια.



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Γενικές οδηγίες :

1. Είναι η άμεση περίθαλψη εκτάκτων-επειγόντων περιστατικών που διακυβεύεται η ζωή.
2. Παρέχονται από γιατρό ή από άλλον, που έχει ειδικές γνώσεις.
3. Η άμεση παροχή βοήθειας οδηγεί στη διάσωση της ζωής του πάσχοντα.



ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ

1. Εκτιμείστε, την κατάσταση.
2. Παρατηρείστε, ήρεμα, τι συνέβη.
3. Ανακαλύψτε, ενδεχόμενους κινδύνους.
4. Προστατέψτε, τον πάσχοντα.

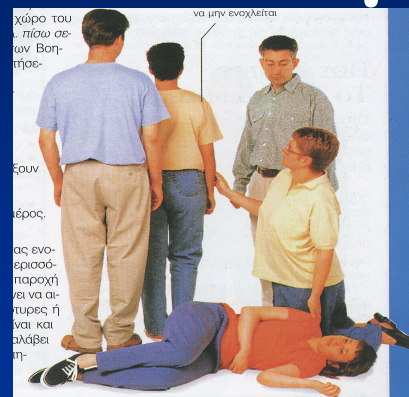


5. Μην εκθέτετε, τον εαυτό σας σε κίνδυνο.
6. Εκτιμείστε, τις δυνατότητές σας.
7. Καλέστε, για βοήθεια τους ειδικούς.

(συνέχεια)

9. Ελέγξτε, τους περίεργους.

10. Ζητείστε, αποφασιστικά και ευγενικά βοήθεια και από άλλους.



11. Τηλεφωνήστε, στις υπηρεσίες επειγόντων περιστατικών με περιεχόμενο.



12. Αντιμετωπείστε, οποιοδήποτε σοβαρό τραυματισμό.

13. Αναγνωρίστε, τους βαριά πάσχοντες.

14. Θεωρήστε, ότι υπάρχει τραυματισμός στον αυχένα.



15. Ελέγξτε, την αναπνοή, το σφυγμό και τις αντιδράσεις κάθε 10 λεπτά.



ΑΛΛΕΣ, ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- 1. Τοποθετείστε, τον πάσχοντα ξαπλωμένο.**
- 2. Χαλαρώστε, τα στενά ενδύματα.**
- 3. Αφαιρέστε, τυχόν, ξένες οδοντοστοιχίες.**
- 4. Εξετάστε, τυχόν, αιμορραγία, τραύμα, κάταγμα, εξάρθρωμα, ασφυξία, δηλητηρίαση, έγκαυμα κ.ά.**
- 5. Εξετάστε, και βεβαιωθείτε για, τυχόν, σοβαρότερη βλάβη.**



(συνέχεια)

6. **Σταματήστε**, κάθε αιμορραγία.
7. **Διατηρείστε**, την ψυχραιμία στη θέα νεκρών, κομμένων μελών κ.ά.
8. **Απομακρύνετε**, τους περίεργους.
9. **Μην αφήνετε**, τον πάσχοντα να βλέπει το τραύμα του.
10. **Ειδοποιείτε**, αν χρειαστεί, τους οικείους του πάσχοντα, με κατάλληλο τρόπο.



2η ενότητα

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΙΕΠΟΥΝ ΚΑΠΟΙΑ ΜΟΡΦΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ - ΜΕΙΟΝΕΞΙΑΣ



Ι. ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

- Ανατομική βλάβη των κινητικών, κυρίως, κέντρων του εγκεφάλου
- Μόνιμη μη προϊούσα βλάβη 2-3% των νεογέννητων



Άλλες συνοδές βλάβες:

- Νοητική υστέρηση.
- Ψυχολογικά προβλ.
- Παραμορφώσεις.
- Ασυμμετρίες.
- Ατροφίες.
- Σπαστική τετραπληγία.
- Διπληγία.
- Ημιπληγία.
- Μονοπληγία.
- Ατονία - παράλυση
- Καθυστέρηση σωμ. ανάπτυξης.
- Στραβισμός – ομιλίας.
- Κώφωση.
- Σπαστικότητα.
- Επιληψία.



ΜΕΙΟΝΕΞΕΙΕΣ - ΚΙΝΔΥΝΟΙ

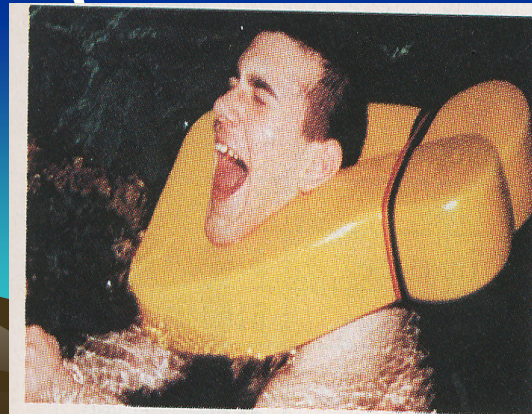
- Τραυματισμοί - Εξαρθρήματα
- Πνιγμοί, - Λοιμώξεις
- Ανισορροπία - Αδυναμίες νευρομυικές
- Αναπνευστική δυσχέρεια
- Κατακκλίσεις - Οστεοπόρωση



II. ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Διακρίνεται σε:

- Βαριά Ν.Υ. ($\Delta.N. = 0 - 29$)
- Μέτρια Ν.Υ. ($\Delta.N. = 30-49$)
- Ελαφριά Ν.Υ. ($\Delta.N. = 50-70$)
- Οριακή νοημοσύνη ($\Delta.N. = 71-84$)



(συνέχεια)

- Τα άτομα με βαριά Ν.Υ, είναι μη ασκήσιμα.
- Με μέτρια Ν.Υ, είναι ασκήσιμα, αλλά μη εκπαιδεύσιμα.
- Με ελαφριά, εκπαιδεύονται σε ειδικά σχολεία.
- Με οριακή, σε κανονικό σχολείο

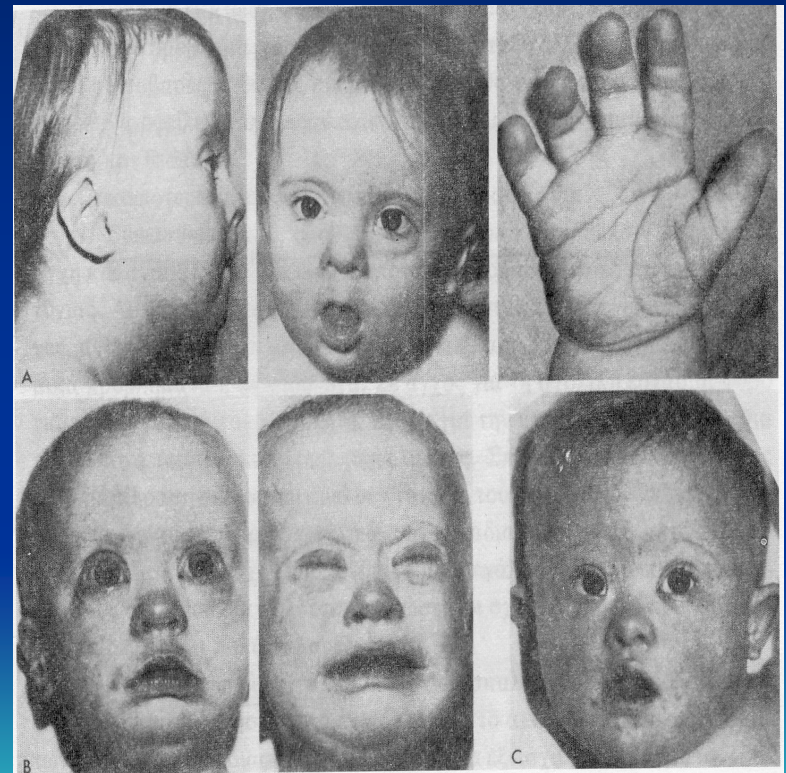


III. ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN

-Υψηλή συχνότητα (1/600 γεννήσεις)
και μακράς επιβίωσης

Χαρακτηριστικά :

- Μεγάλη κοιλιά
- Υποτονία
- Γλώσσα που προέχει
- Κοντός λαιμός κ.ά.



IV. ΗΜΙΠΛΗΓΙΑ

- Εγκεφαλική παράλυση.
- Εγκεφαλική αιμορραγία.
- Εγκεφαλική θρόμβωση.
- Εγκεφαλική εμβολή.

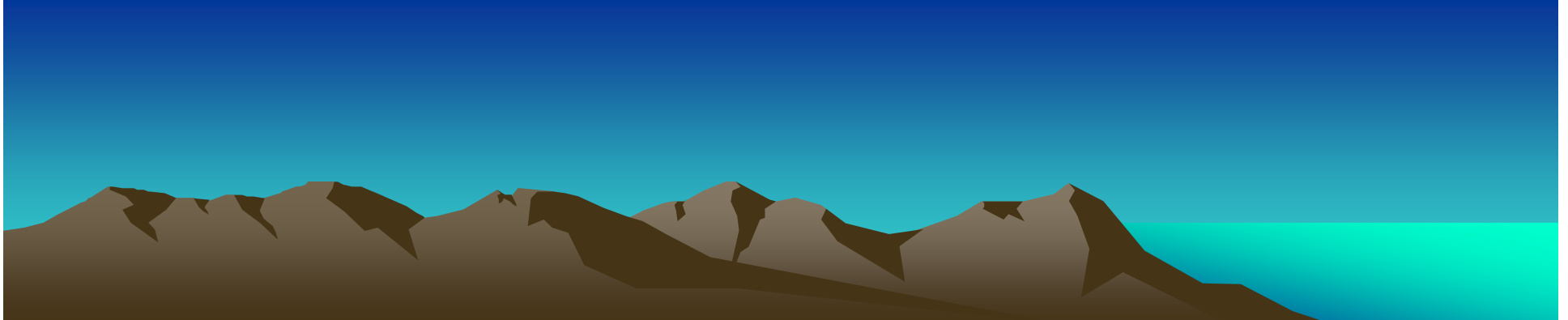


Συμπτώματα – Προβλήματα

- Παράλυση.
- Παραμορφώσεις.
- Σπαστικότητα.
- Αγκυλώσεις.
- Ραιβοϊπποδία.
- Κάμψη πηξεοκαρπικής.
- Έκπτωση νόησης.
- Δρεπανοειδής βάδιση.

ΜΕΙΟΝΕΞΕΙΕΣ – ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- Ανισορροπία σώματος – πτώσεις
- Τραυματισμοί
- Πνιγμοί
- Έλλειψη λειτουργικότητας



V. **ΒΛΑΒΕΣ ΝΩΤΙΑΙΟΥ ΜΥΕΛΟΥ** (ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΕΣ)

α. Στην αυχενική μοίρα (ΑΜΣΣ) :

1. **ΤΕΤΡΑΠΛΗΓΙΑ** (Διατομή ΝΜ στην αυχενική μοίρα)

- **Παράλυση (μόνιμη και ολική)**
- **Παράλυση άνω και κάτω άκρων**
- **Αδυναμία αναπνοής (φρενικό νεύρο)**
- **Ίσως και θάνατος, επίσης**
- **Απώλεια αισθητικότητας και αντανακλαστικών**
- **Απώλεια σεξουαλικής ικανότητας**
- **Διάταση ουροδόχου κύστης και εντέρου**

ΜΕΙΟΝΕΞΙΕΣ – ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- Παράλυση.
- Πτώσεις.
- Τραυματισμοί.
- Πνιγμοί.
- Δυσκολία αναπνοής.
- Παραμορφώσεις.
- Κατακλίσεις.
- Αναπηρικό αμαξίδιο.

Τραυματισμοί στη ΘΜΣΣ και ΟΜΣΣ

2. Παραπληγία :

- Παράλυση κάτω άκρων(μόνιμη : βαριά ή ελαφριά)
- Παράλυση μεσόπλευρων μυών – κοιλιακών, ουροδόχου κύστης, ορθού
- Απώλεια αισθητικότητας
- Κατάργηση αντανακλαστικών
- Παραμορφώσεις άκρων
- Σκολιώσεις
- Αγκυλώσεις αρθρώσεων

ΜΕΙΟΝΕΞΕΙΕΣ – ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- **Παραλύσεις**
- **Αδυναμίες**
- **Πτώσεις**
- **Πνιγμοί**
- **Κατακλίσεις**
- **Αναπηρικό αμαξίδιο**

VI. ΕΠΙΛΗΨΙΑ

- Λειτουργική βλάβη νευρώνων του εγκεφάλου

ΜΟΡΦΕΣ :

- Τυπική αφαίρεση (*petit mal*) χρονικής διάρκειας μέχρι 20''
- Μεγάλη επιληψία χρονικής διάρκειας μέχρι 2 – 8'

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ : 0,4 – 0,5 % του γενικού πληθυσμού



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ :

- **Διαταραχή συνείδησης (απώλεια)**
- **Ανώμαλες κινήσεις (σπασμοί)**
- **Λιποθυμία**
- **Ωχρότητα προσώπου**
- **Τονική σύσπαση του κορμού**
- **Γενικευμένοι τονικοκλονικοί σπασμοί**



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ :

- **Πτώση στο έδαφος.**
- **Στροφή βολβών προς τα άνω.**
- **Κυάνωση χειλέων – σιελόρροια.**
- **Πιθανό διόγκωμα γλώσσας.**
- **Απώλεια ούρων και κοπράνων.**



ΜΕΙΟΝΕΞΙΕΣ – ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- **Σπασμοί – Απώλεια συνείδησης.**
- **Πτώσεις στο έδαφος.**
- **Πνιγμοί – Λιποθυμίες.**
- **Αδυναμία προστασίας του εαυτού τους.**
- **Αναπνευστικές δυσχέρειες.**



VII.

ΤΥΦΛΩΣΗ

**« Η όραση αποτελεί το πολυτιμότερο
αγαθό στον άνθρωπο.**

**Η απώλεια συνεπάγεται σοβαρές
επιπτώσεις στη ζωή και την εξέλιξη του
ατόμου »**



Διαταραχές :

- Στραβισμός – Μυωπία
- Υπερμετρωπία – Αστιγματισμός
- Αμβλυωπία – Τύφλωση (1/20 της φυσιολογικής N/958/1979)

Προβλήματα :

- Εκπαίδευση
- Μόρφωση
- Επικοινωνία
- Επαγγ. αποκατάσταση

ΜΕΙΟΝΕΞΙΕΣ - ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- Μη ανεξαρτητοποίηση.
- Συνεχής προστασία.
- Πτώσεις στο έδαφος.
- Τραυματισμοί.
- Διάφορες κακώσεις.
- Λοιμώξεις.
- Έλλειψη δραστηριοτήτων.



VIII. ΑΚΟΗ - ΚΩΦΩΣΗ

«Δια της ακοής αναπτύσσεται ο λόγος,
το ιδιαίτερο γνώρισμα του ανθρώπου»

- Συχνότητα κωφαλαλίας 0,07-0,08%
- Συχνότητα βαρηκοΐας σχολικής ηλικίας 4-9%



Κύρια συμπτώματα :

- **Αδυναμία ανάπτυξης της ομιλίας**
- **Διαταραχές της συμπεριφοράς**
- **Νοητική υστέρηση (δευτερεύουσα)**
- **Δυσκολία μάθησης εννοιών**
- **Δυσκολία επικοινωνίας**
- **Αδυναμία προσαρμογής στο χώρο**
- **Απώλεια ομιλίας σε προσχολική ηλικία**



ΜΕΙΟΝΕΞΙΕΣ - ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- Μη ανεξάρτητο άτομο – Συνεχής προστασία
- Δυσχέρεια στην επικοινωνία
- Δυσχέρεια στη φυσική δραστηριότητα
- Τραυματισμοί – Συχνές πτώσεις

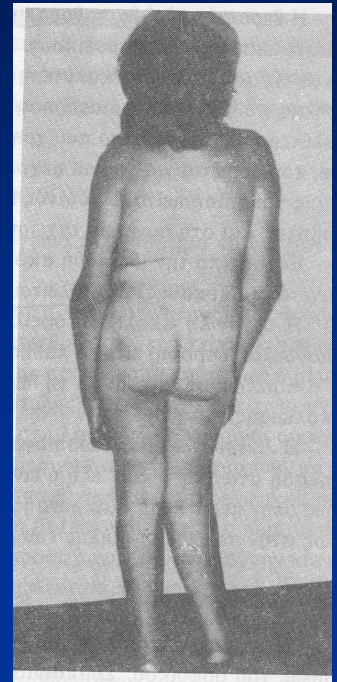


IVX. ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

- Σκολίωση.

1. Ιδιοπαθής:

Η συχνότερη (90% των περιπτώσεων) και πιο σοβαρή μορφή.



Διακρίνεται σε: **α. Νηπιακή και παιδική**
β. Εφηβική

2. Οργανική_:

Παθήσεις : - Σπονδύλων
- Νεύρων
- Μυών

3. Λειτουργική:

Παθήσεις : - Κακή θέση του σώματος
- Ανισοσκελία (στατική, καθ' ἑξίν,
αντιρροπιστική, ανταλγική)



ΜΕΙΟΝΕΞΙΕΣ - ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- **Δυσμορφία**
- **Ανικανότητα επιδεξιότητας**
- **Αναπνευστική δυσχέρεια**
- **Λοιμώξεις**
- **Μείωση ζωτικής χωρ/τητας πνευμόνων**
- **Γρήγορη κόπωση**
- **Ανισορροπία**
- **Τραυματισμοί**



X.

ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ

« Μείωση της μάζας του οστού ως προς τον όγκο του »

Αιτίες – Παράγοντες:

- 1. Τροφικοί** (μειωμένη πρόσληψη πρωτεϊνών, Ca και P)
- 2. Ορμονικοί** (έλλειψη οιστρογόνων και ανδρογόνων)
- 3. Μηχανικοί** (περιορισμένη κινητικότητα λόγω ηλικίας ή ακινητοποίηση για θεραπεία)
- 4. Νεοπλάσματα**
- 5. Γενετικοί** παράγοντες



ΜΕΙΟΝΕΞΙΕΣ - ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- Δυσμορφίες
- Αδυναμίες
- Μείωση ζωτικής χωρητικότητας πνευμόνων
- Τραυματισμοί
- Κατάγματα



XI. ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

« Χρόνια διαταραχή του μεταβολισμού των υδατανθράκων »

Οφείλεται : σε ανεπαρκή έκκριση ινσουλίνης ή σε μειωμένη δραστηριότητα της ινσουλίνης

Ομάδες – Τύποι : Τρεις ομάδες



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ :

- Πολυδιψία, πολουρία
- Απώλεια βάρους, αδυναμία, ζάλη
- Προδιάθεση για λοιμώξεις.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ :

- Έμφραγμα μυοκαρδίου
- Εγκεφαλικά επεισόδια
- Προσβολή οφθαλμών
- Προσβολή νεφρών, αγγείων και νεύρων

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ :

- ειδική διαίτα
- φάρμακα
- άσκηση
- ινσουλίνη

Άσκηση και διαβήτης :

« υποβοηθητική της διαίτας και της
φαρμακευτικής αγωγής »



- Μέτρια καθημερινή και σε κάθε ηλικία
- Άσκηση κάθε μέρα, την ίδια ώρα, της ίδιας έντασης (περίπου),
- Απαγόρευση καπνίσματος

ΜΕΙΟΝΕΞΕΙΕΣ – ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- Τύφλωση, νεφροπάθεια, αρτηριοσκλήρυνση
- Ημιπληγίες, παραπληγίες, οιδήματα κάτω άκρων, μυϊκές αδυναμίες, γρήγορη κόπωση, ζαλάδες, πτώσεις, τραυματισμοί, λιποθυμίες.

3η Ενότητα

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΠΗΡΩΝ (ΑμΕΑ)



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΝΑΠΗΡΩΝ (ΑμΕΑ)

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- Οι Α' βοήθειες στα άτομα με αναπηρίες είναι συχνότερες.
- Είναι πλέον έντονες και άρα επικίνδυνες, λόγω αδυναμίας αυτοβοήθειας.
- Είναι επιρρεπή, λόγω αδυναμίας εφαρμογής κανόνων υγιεινής και μειωμένης αντίδρασης.
- Τέλος, είναι τα ίδια μέτρα φροντίδας και αντιμετώπισης, αλλά με επί πλέον επιβάρυνση.

1. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

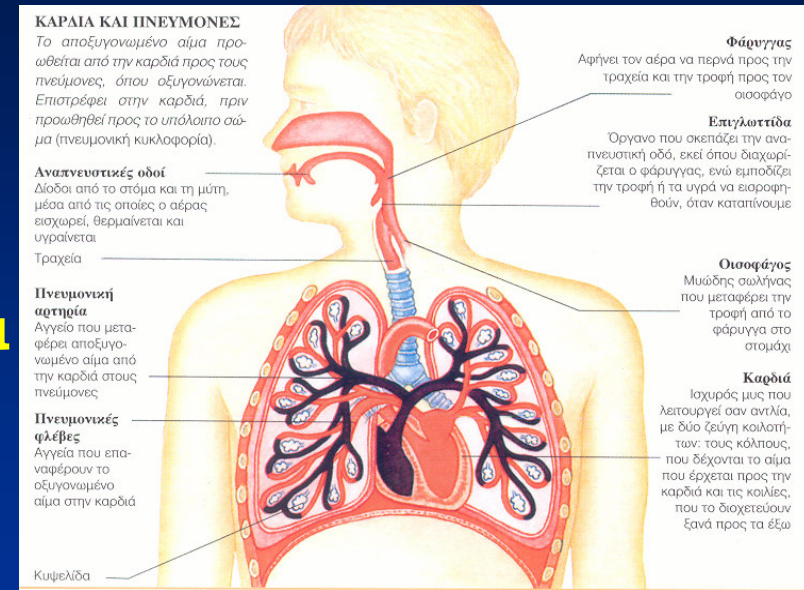
Αναπνευστικό Σύστημα:

1. Στοιχεία ανατομικής:

Αποτελείται: -Λάρυγγας
-Τραχεία αρτηρία
-Βρόγχοι
-Πνεύμονες

2. Στοιχεία φυσιολογίας:

- Με την αναπνοή, δια των πνευμόνων γίνεται ανταλλαγή των αερίων και οξυγονώνεται ο οργανισμός.
- 15 – 17 αναπνοές σε κάθε λεπτό.
- Ο αριθμός αυξάνει με σωματική άσκηση, εμπύρετα νοσήματα, παθήσεις της καρδιάς και της αναπνοής.



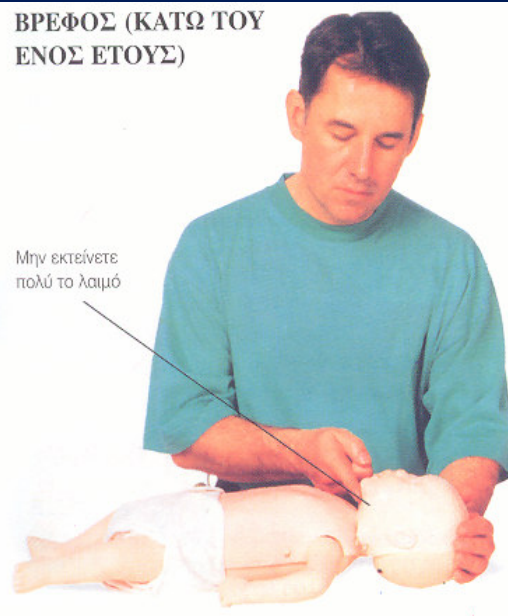
ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

- Γρήγορη επέμβαση
- Συνεχίζεται μέχρις ότου έλθει ειδικός
- Δε μεταφέρεται το θύμα
- Ο βοηθός παρακολουθεί και καθαρίζει το στόμα
- Κρατιέται ζεστός ο πάσχων
- Γίνεται ρυθμικά και ελαφρά η Τ. Α.
- Σταματά όταν συνέλθει ο πάσχων



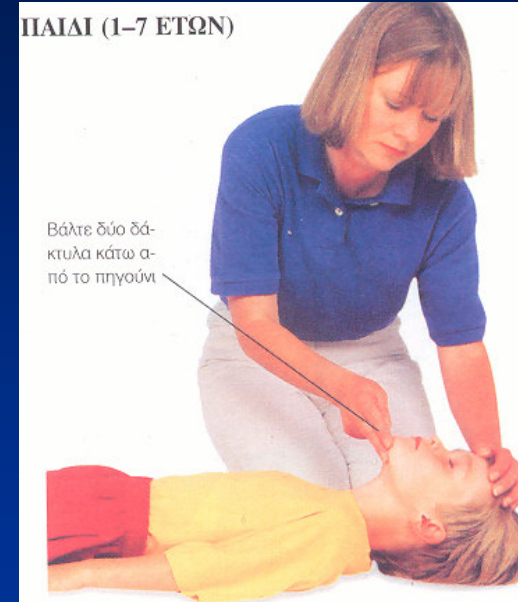
ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

ΒΡΕΦΟΣ (ΚΑΤΩ ΤΟΥ
ΕΝΟΣ ΕΤΟΥΣ)



Μην εκτείνετε
πολύ το λαιμό

ΠΑΙΔΙ (1-7 ΕΤΩΝ)

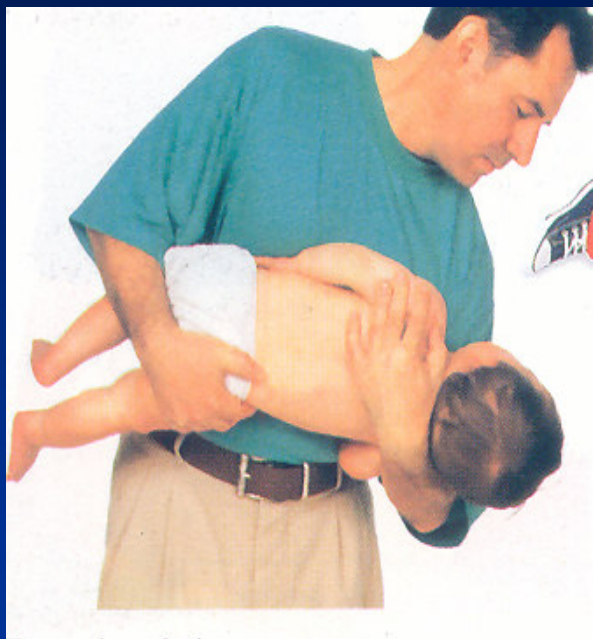


Βάλτε δύο δά-
κτυλα κάτω α-
πό το πηγούνι



αναπνοή

ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ



Λυγίστε το πόδι για να
στηριχτεί το σώμα



Βεβαιωθείτε ότι το κεφάλι έχει
καμφθεί προς τα πίσω

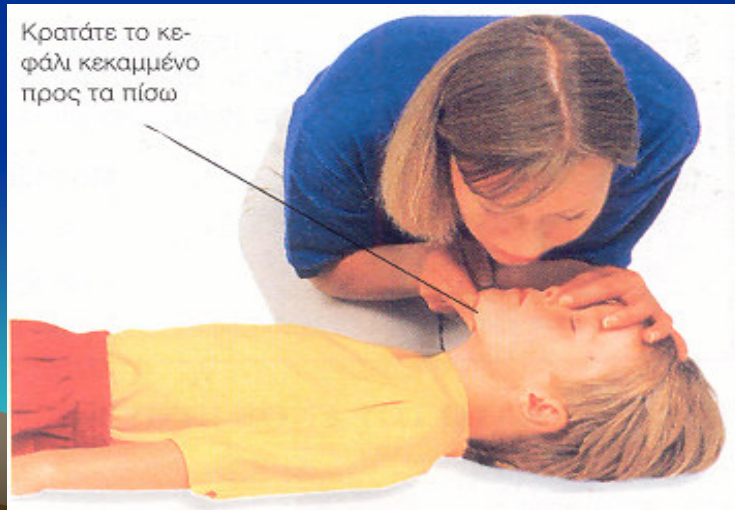


Τοποθετήστε το παιδί

Φυσήξτε μέχρι
να ανασηκωθεί
ο θώρακας



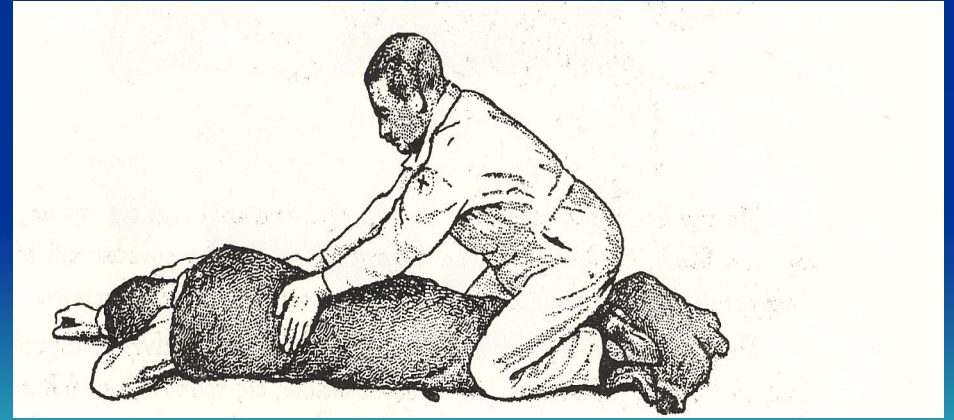
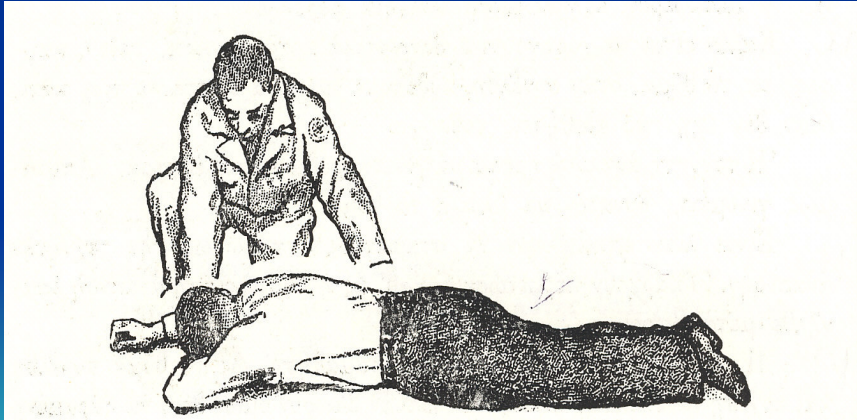
Κρατάτε το κε-
φάλι κεκαμμένο
προς τα πίσω

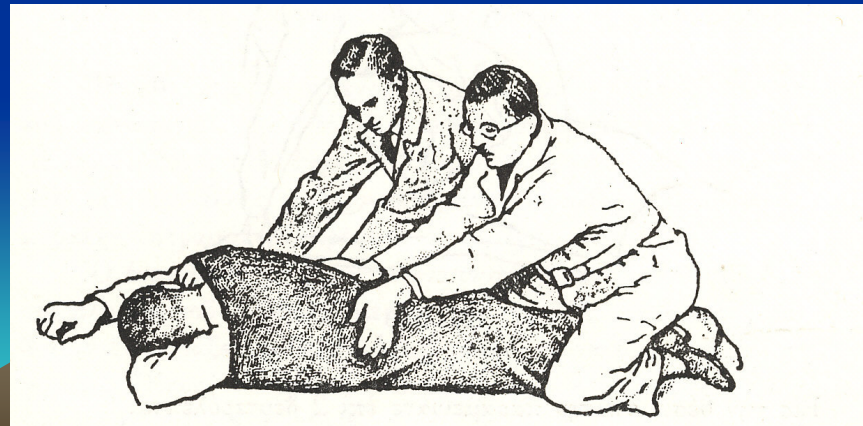
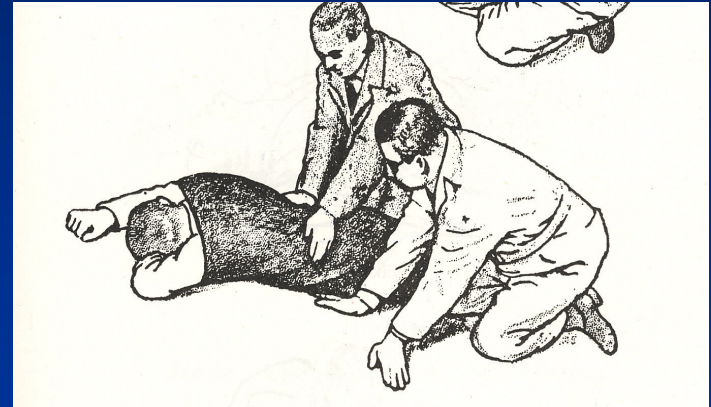
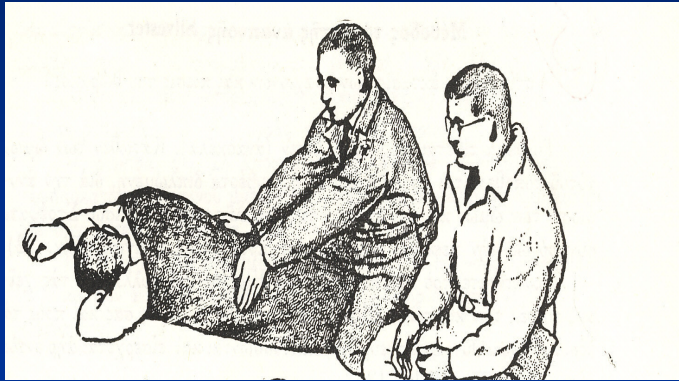
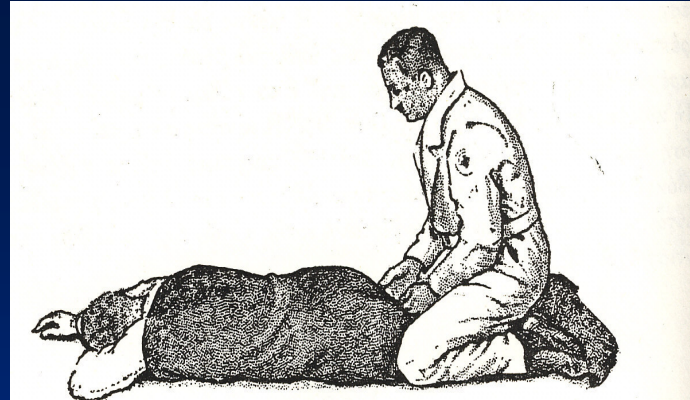
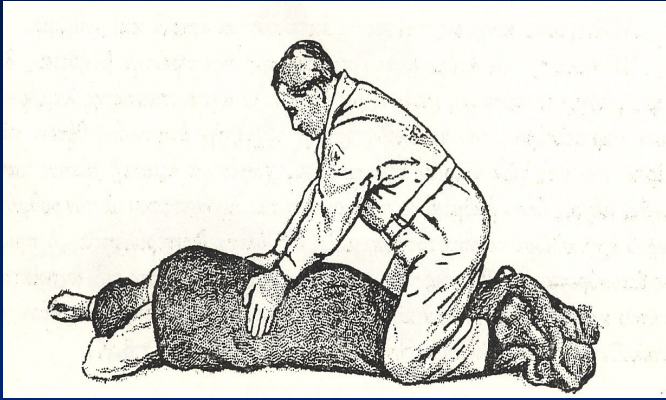


ΜΕΘΟΔΟΙ

- Δια χειρών
- Δια εμφύσεως αέρα στο στόμα
- Δια μηχανικών συσκευών

1. Μέθοδος Schaefer

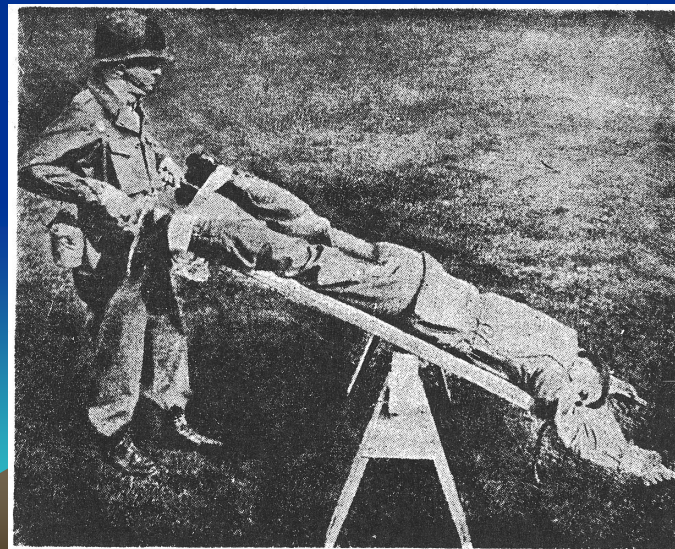




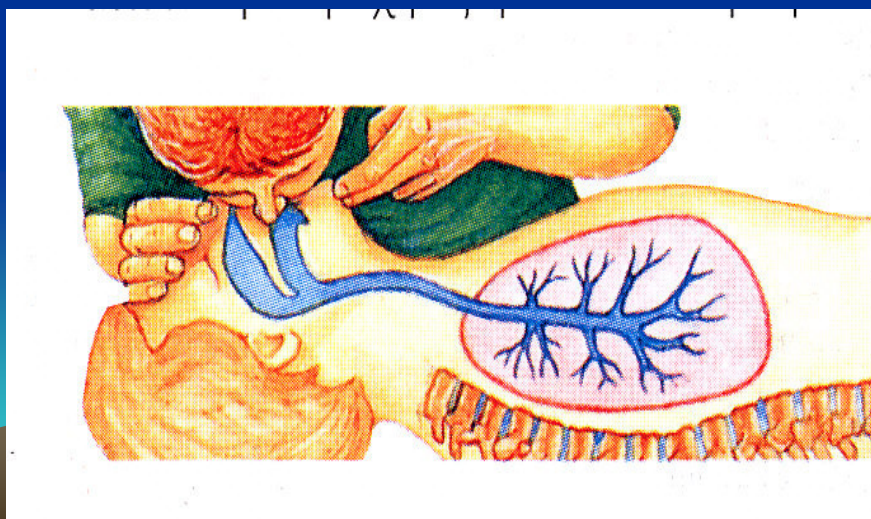
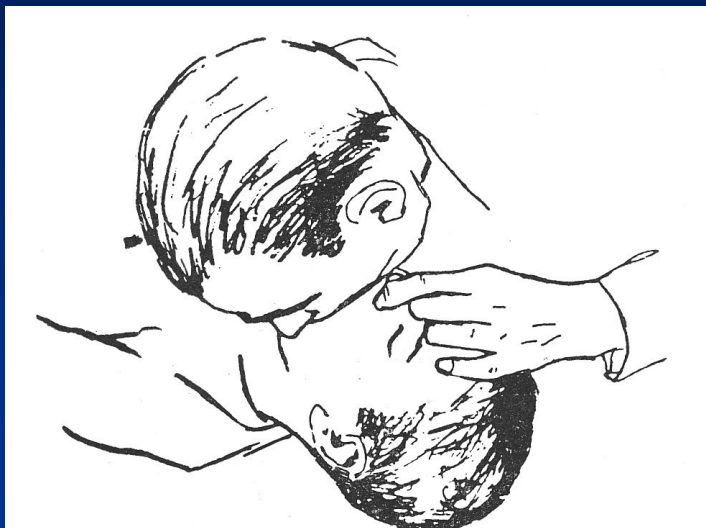
2. Μέθοδος Silvester



3. Μέθοδος HB



Τεχνητή αναπνοή έμφυσης αέρα από στόμα σε στόμα.



ΑΙΦΝΙΔΙΑ ΣΥΜΒΑΝΤΑ

ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

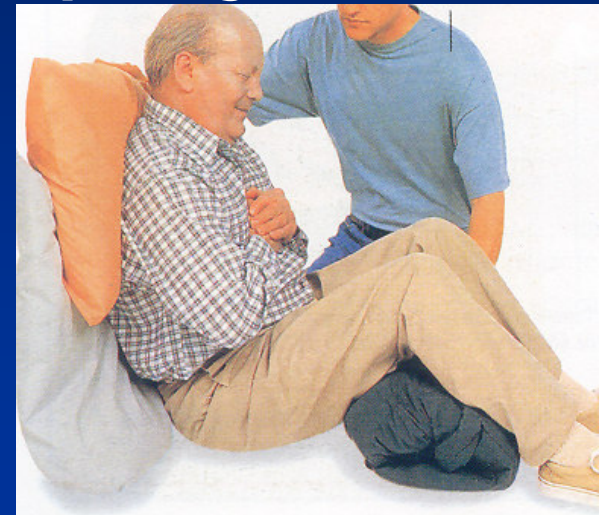
2. Έμφραγμα μυοκαρδίου :

Συμπτώματα : - Σφοδρότατος πόνος όπισθεν του στέρνου με ακτινοβολία προς αριστερόν ή αμφοτέρα στα άνω άκρα, στις ωμοπλάτες, στον τράχηλο, την κάτω γνάθο και το επιγάστριο.



Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Καλείται νοσοκομειακή Βοήθεια
- Κατάκλιση σε θέση ημικαθίσματος
- Πλήρης ακινησία
- Χαλάρωση ρούχων
- Τόνωση του ηθικού
- Δε μεταφέρεται ο πάσχων
- Στο έμφραγμα και Shock ανυψώνονται τα κάτω άκρα



ΣΥΜΒΑΝΤΑ ΣΤΟ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- Πρόκειται περί λιποθυμικής κατάστασης

3. ΛΥΠΟΘΥΜΙΑ

“Αιφνίδια αναιμία του εγκεφάλου, λόγω σύσπασης των εγκεφαλικών αγγείων”

Αιτίες :

- Ζωηρή συγκίνηση
- Υπερβολικός κάματος
- Μακρά ορθοστασία
- Πολύ θερμό ή ψυχρό περιβάλλον

ΠΩΣ ΚΥΚΛΟΦΕΙ ΤΟ ΑΙΜΑ

Το οξυγονωμένο αίμα εξωθείται από την καρδιά προς το σώμα. Το αίμα που έχει αποδώσει το οξυγόνο του στους ιστούς του σώματος επιστρέφει στην καρδιά.

Αορτή

Η μεγαλύτερη αρτηρία του σώματος

Αρτηρίες

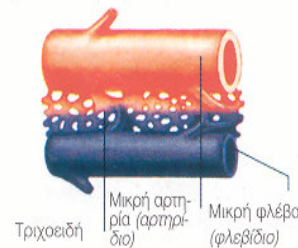
Τα ισχυρά, μυώδη, ελαστικά τοιχώματα κάνουν δυνατή τη διάταση των αρτηριών σε κάθε εξώθηση αίματος από την καρδιά

Φλέβες

Η δράση των μυών της γύρω περιοχής εκθλίβει το αίμα από τις φλέβες και οι μονόδρομες βαλβίδες διατηρούν τη ροή του αίματος προς την καρδιά

Ανταλλαγή αερίων στους ιστούς

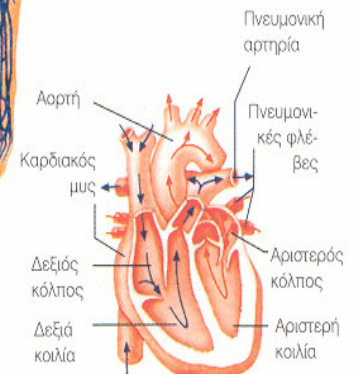
Ένα δίκτυο λεπτών αιμοφόρων αγγείων (τριχοειδών) μέσα στους ιστούς του σώματος αποτελεί το συνδετικό κρίκο μεταξύ αρτηριών και φλεβών. Τα τριχοειδή έχουν λεπτά τοιχώματα, τα οποία, λόγω της βραδύτερης ροής του αίματος, επιτρέπουν στο οξυγόνο και στις θρεπτικές ουσίες να μεταφέρονται από το αίμα στους ιστούς και, αντίθετα, στα προϊόντα του μεταβολισμού να απομακρύνονται.



Η ροή του αίματος διαμέσου της καρδιάς

Με κάθε παλμό της καρδιάς (βλ. σελ. 43), αποξυγονωμένο αίμα από τις φλέβες εισέρχεται στο δεξιό κόλπο και ρέει προς τη δεξιά κοιλία. Κατόπιν, η κοιλία αυτή συσπάται και εξωθεί το αίμα διαμέσου της πνευμονικής αρτηρίας προς τους πνεύμονες (βλ. σελ. 60).

Στον ίδιο χρόνο, οξυγονωμένο αίμα επιστρέφει από τους πνεύμονες, διαμέσου των πνευμονικών φλεβών, προς τον αριστερό κόλπο. Στη συνέχεια, διέρχεται προς την αριστερή κοιλία για να εξωθηθεί προς το σώμα, διαμέσου της αορτής.



ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ

- Κατεύθυνση του αίματος
- Οξυγονωμένο αίμα
- Αποξυγονωμένο αίμα

Συμπτώματα:

- αιφνίδια ωχρότητα
- κακοδιαθεσία
- αίσθημα εξάντλησης
- απώλεια αισθήσεων

(μερική ή πλήρης)

Α' βοήθειες:

- Κλήση του 166
- Ύπτια τοποθέτηση σε δροσερό χώρο
- Κεφαλή χαμηλότερα του σώματος
- Άρση των κάτω άκρων
- Χαλάρωση ενδυμάτων
- Εντριβές με κολόνια ή κρύο νερό



ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

4. ΠΝΙΓΜΟΣ

Είναι βίαιος θάνατος από παρεμπόδιση αέρα (οξυγόνου) λόγω βύθισης στο νερό του σώματος

Είναι είδος θανάτου από ασφυξία



Συμπτώματα :

- ψυχρό σώμα, υποκύανο χρώμα
- Καταπληξία (shock)
- Ωχρότης, ταχυσφυγμία
- Καταβολή δυνάμεων
- Ναυτία, άρρυθμος αναπνοή
- Τριγμός οδόντων, βλέμμα απλανές

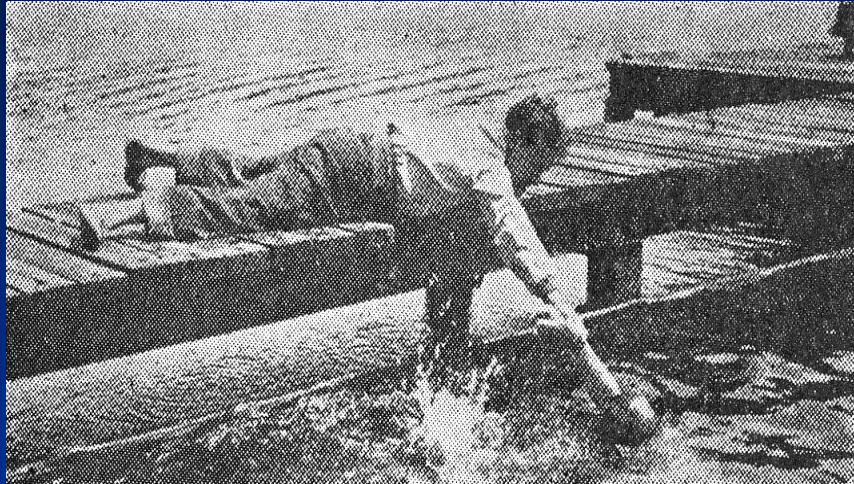


Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ

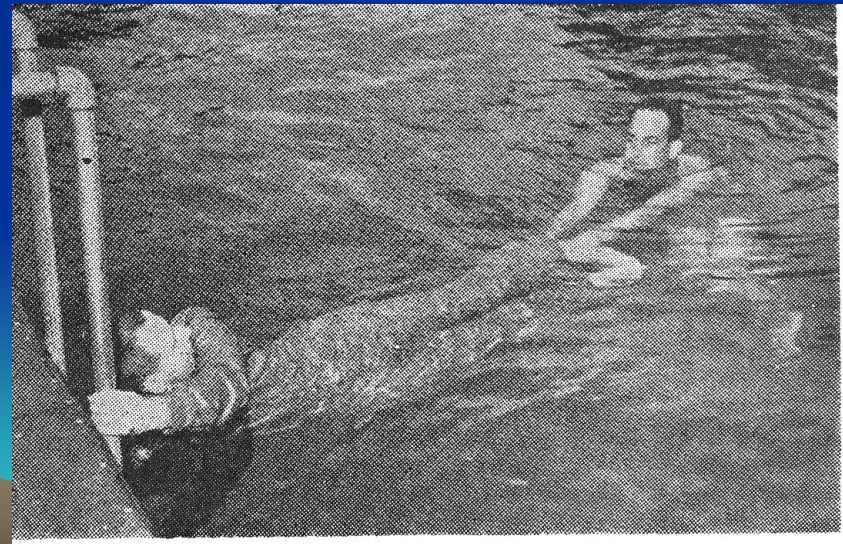
Τρόπος βοήθειας πνιγόμενων από την ακτή



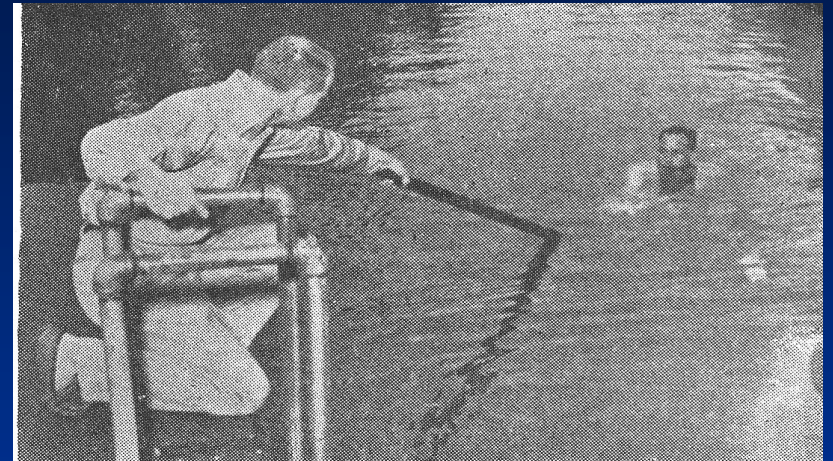
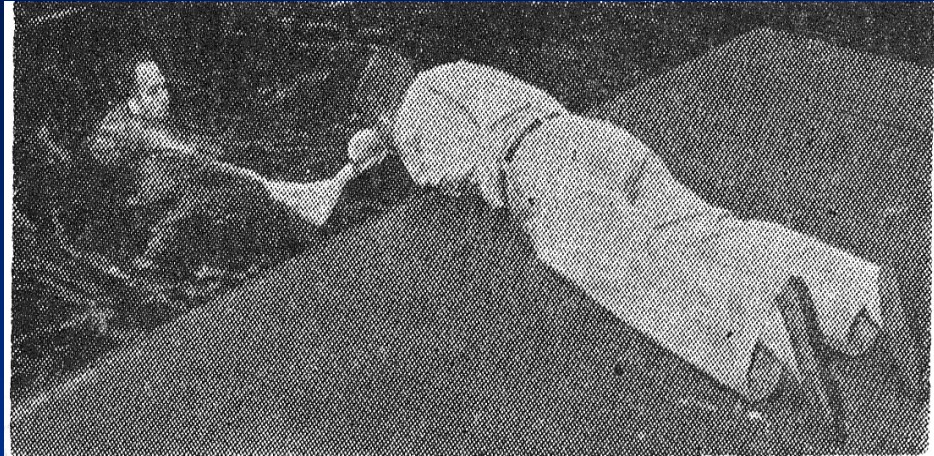
- δια εκτάσεως της χειρός



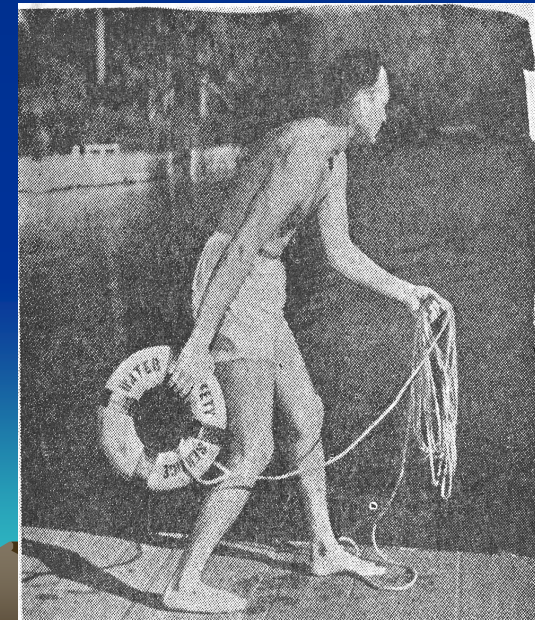
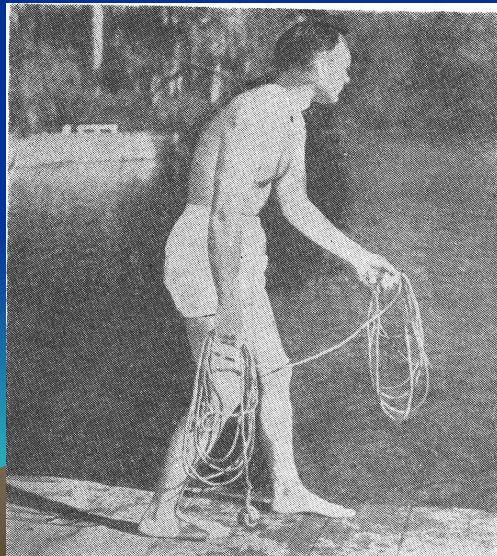
- δια εκτάσεως του σώματος



- δια εκτάσεως αντικειμένων



- δια ρίψεως σχοινιού ή σωσίβιου

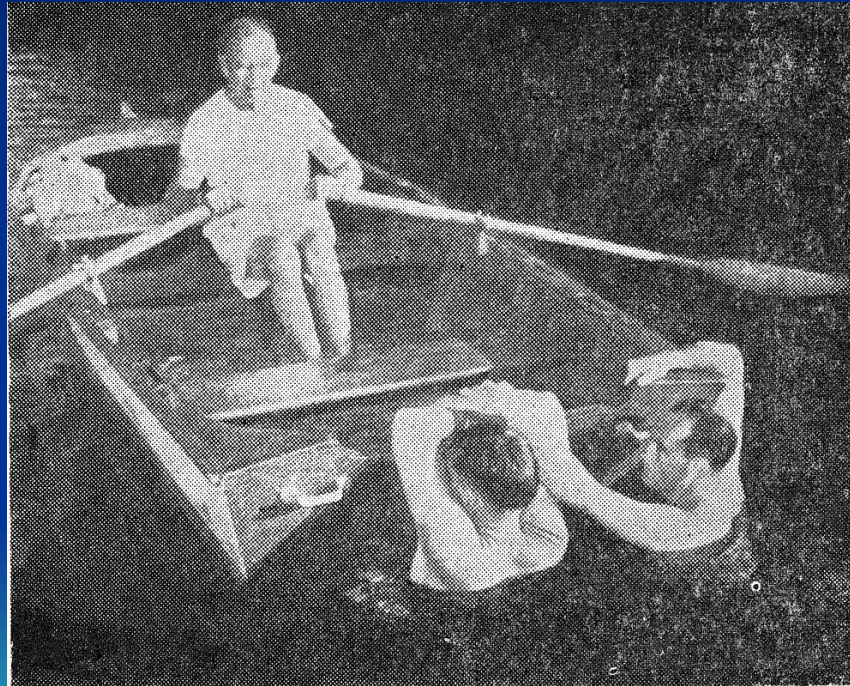


- με ώθηση, στηριζόμενοι σε αντικείμενο που επιπλέει

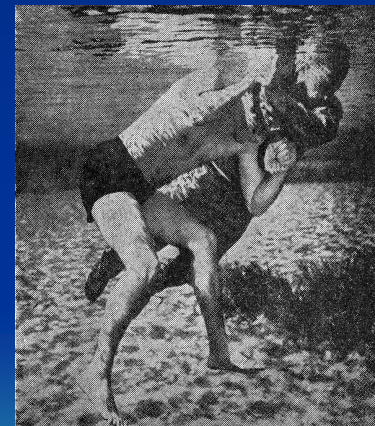
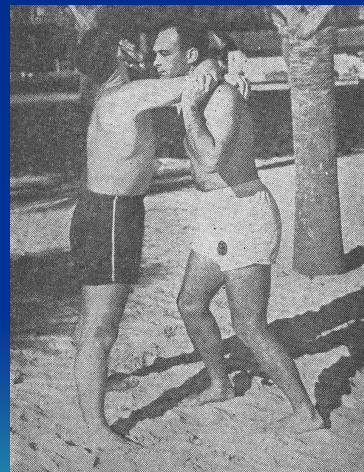
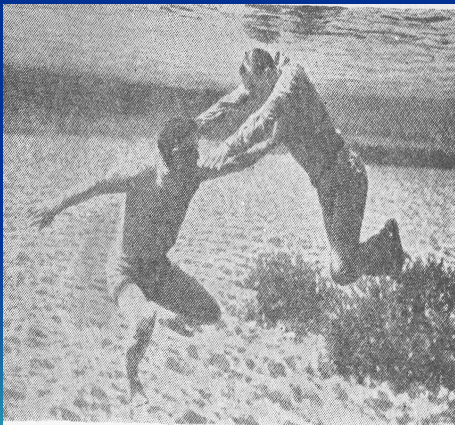
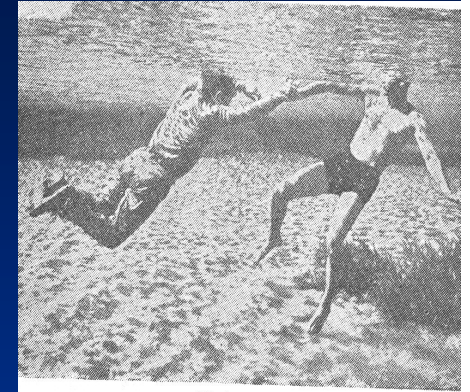
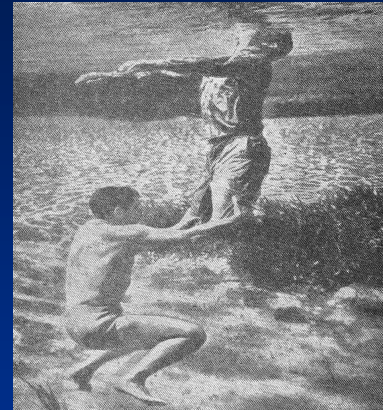


Τρόπος βοήθειας με κολύμβηση

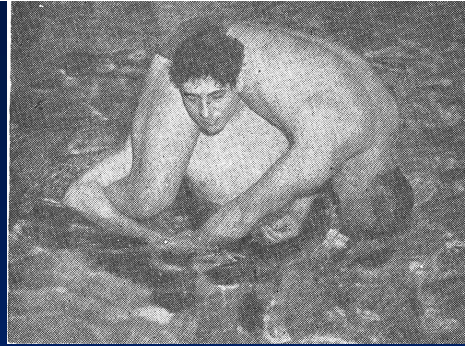
- με κολύμβηση ή λέμβο



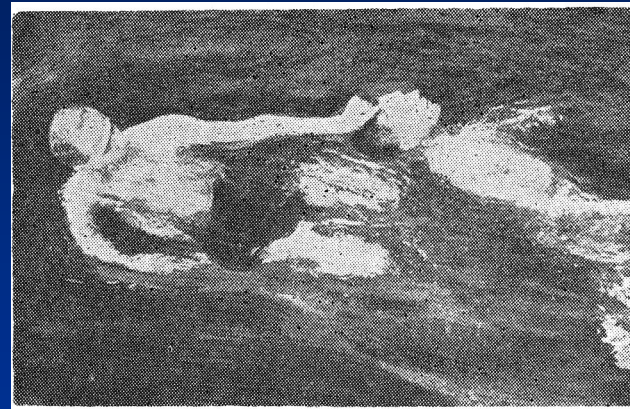
-κατάλληλη προσέγγιση και λαβή του θύματος από πίσω



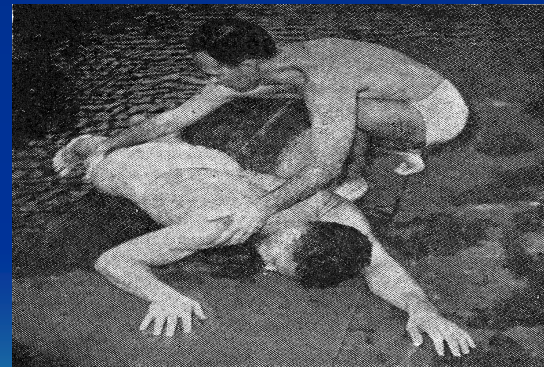
-μεταφορά θύματος :



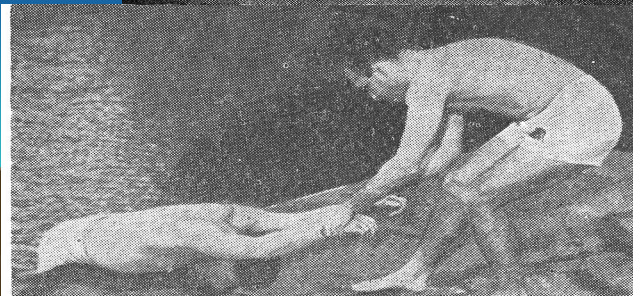
■ Από τα μαλλιά



■ Από την μασχάλη

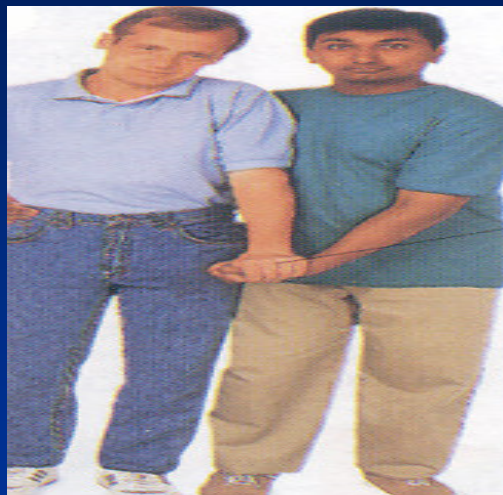


■ Από την κεφαλή



-μεταφορά τραυματία :

Δι' απλής υποβάστασης



Σε θέση καθίσματος με δύο άτομα



Στη ράχη

Πρέπει να είναι σε θέση να συγκρατηθεί

Πιάστε τους μηρούς του

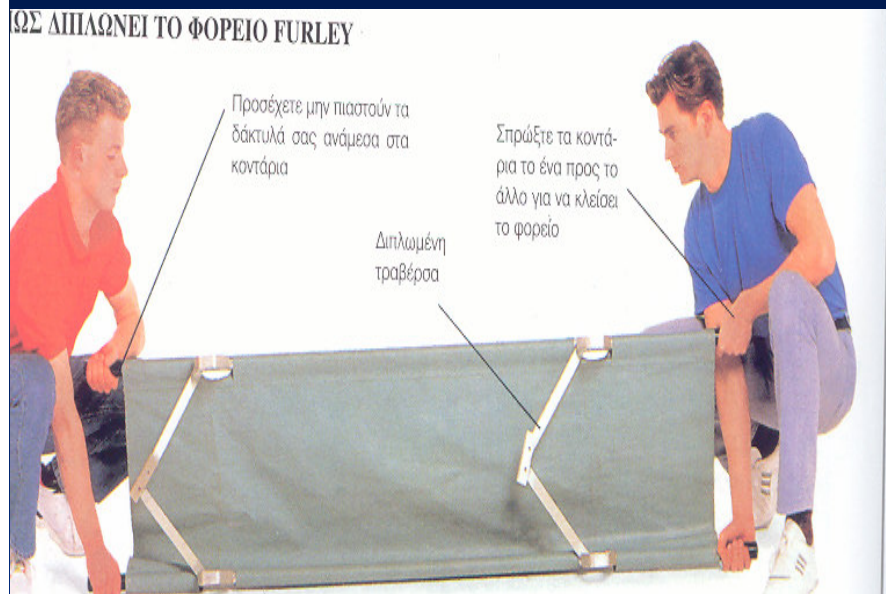


■ Σε κοινό κάθισμα



■ Με φορείο

ΩΣ ΔΙΑΠΛΩΝΕΙ ΤΟ ΦΟΡΕΙΟ FURLEY



5. ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΔΙΑΣΕΙΣΗ

« Απότομος και ισχυρός κλονισμός του εγκεφάλου από πλήξη, από πτώση με κάκωση στο κρανίο »

Συμπτώματα :

Ελαφράς :

Κεφαλαλγία, ζάλη,
θόλωση διάνοιας

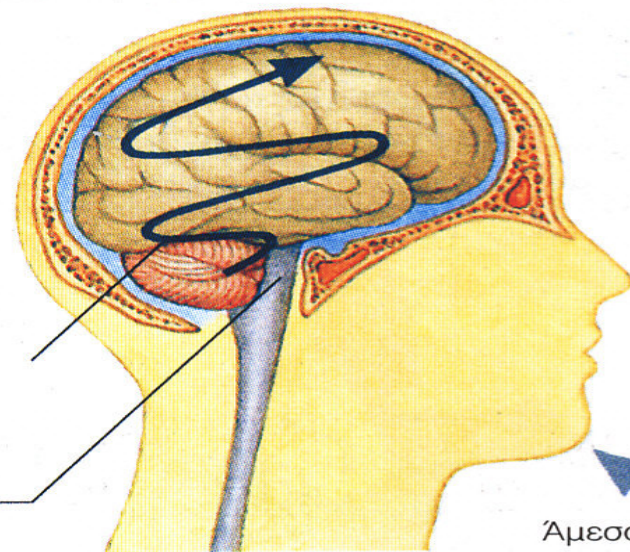
Βαριάς :

Απώλεια συνείδησης, μυϊκή χαλάρωση, επιπόλαιο αναπνοή, βραδύς σφιγμός.

ΔΙΑΣΕΙΣΗ:
ΑΙΤΙΕΣ

Η έμμεση δύναμη από χτύπημα τραντάζει τον εγκέφαλο

Εγκεφαλικό στέλεχος



Άμεσο χτύπημα

Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ :

- Εξάπλωση ύπτια, χωρίς προσκέφαλο
- Κεφαλή στραμμένη στα πλάγια
- Παγοκύστη επί του κρανίου
- Χαλάρωση ρούχων
- Δε χορηγούνται υγρά
- Δε συζητούν με το θύμα
- Οχι πρόκληση ερεθισμάτων



6. ΕΠΙΛΗΨΙΑ

Πάθηση του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Συμπτώματα :

- Επιληπτική αύρα
- Μικρές μυϊκές συσπάσεις
- Μικρές ακούσιες κινήσεις
- Τρόμος
- Κραυγή
- Ωχρότητα
- Κλονισμός

Συμπτώματα :

- **απώλεια συνείδησης**
- **έντονη σύσπαση**
- **σφίξιμο σιαγόνων**
- **διακοπή αναπνοής**
- **πρόσωπο μελανό**
- **απώλεια ούρων και κοπράνων**
- **ρόδινος αιμόφυρτος αφρός**



Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ :

- Προσοχή από τραυματισμό
- Απελευθέρωση της γλώσσας
- Προφύλαξη από τραυματισμό άλλων αιτιών
- Μη χορήγηση υγρών
- Έλεγχος των κινήσεων λόγω σπασμών



7. ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΚΩΜΑ

- Από αύξηση σακχάρου στο αίμα

- **ΒΟΗΘΕΙΕΣ :**

- Άμεση ινσουλίνη

- Μεταφορά σε νοσοκομειακή μονάδα

- Ψυχολογική ενθάρρυνση

- Αναπνευστικός έλεγχος

- Έλεγχος καρδιάς, σφυγμού, μάλαξη