



ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Μιλτιάδης Παπασταματίου, MD, MSc, PhD (Ath)
Διευθυντής Χειρουργικής ΙΚΑ - ΕΤΑΜ
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Παν/μίου Αθηνών

Ελένη Παντζοπούλου
Ιατρός, MD
Ειδικευόμενη Χειρουργικής

Πρόλογος εκδόσεως από τον
καθηγητή χειρουργικής Γ. Ζωγράφο

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Δρ. Μιητιάδη Παπασταματίου
Ελένης Παντζοπούλου

Κάθε γνήσιο αντίτυπο φέρει την υπογραφή του συγγραφέα

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: ΘΕΟΔΩΡΑ ΠΑΠΑΣΤΑΜΑΤΙΟΥ

Copyright © Δρ. Μιητιάδης, Ι. Παπασταματίου, 2011
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ'ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό αυτής μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής, ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεσης να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Αφιερώνεται σε όλους τους συνεργάτες μου,
οι οποίοι με βοήθησαν στην όλη επιστημονική
προσπάθεια μου, στους φοιτητές και στους ειδικευόμενους
μου ως ένα ακόμη δείγμα αγάπης προς αυτούς

Πρόλογος

Σε πάρα πολλές περιπτώσεις προβάλλεται επιτακτική η ανάγκη παροχής άμεσης θεραπευτικής συνδρομής και άμεσης διακομιδής του πάσχοντος ασθενούς στο πλησιέστερο υγειονομικό κέντρο που θα δοθεί η ουσιαστική περίθαλψη.

Γνωρίζοντας πως πρέπει να αντιμετωπιστεί το έκτακτο περιστατικό μπορεί να σημαίνει την διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου. Το βιβλίο « Βασικές Αρχές στην παροχή Πρώτων Βοηθειών » παρέχει άμεσα και εύκολη τις πληροφορίες που χρειάζονται, ώστε να δοθούν οι πρώτες βοήθειες ψύχραιμα, προσεκτικά και αποτελεσματικά.

Το πρακτικό σχήμα του βιβλίου το κάνει ιδανικό για να μπορεί να μεταφερθεί παντού και πάντα. Τα κείμενα είναι απόσταγμα γνώσεων από πολλά βιβλία με διεθνείς πιστοποιήσεις και πλούσια βιβλιογραφία από την επείγουσα ιατρική τραυματολογία. Ακριβείς και καλοσχεδιασμένες πληροφορίες, και εικόνες εξηγούν ακριβώς τι να κάνετε σε περισσότερες από 30 περιπτώσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε, όπως: Αλλεργικές αντιδράσεις, κατάγματα, εγκαύματα, καρδιακές προσβολές, ασφυξία σε ενήλικες, παιδιά και νήπια, δηλητηρίαση, επαναφορά καρδιακής λειτουργίας, πνιγμός, ηλεκτροπληξία, θερμοπληξία, υποθερμία κ.ά.

Ο Διευθυντής της Χειρουργικής στο ΙΚΑ-ΕΤΑΜ και Επιστημονικός Σύμβουλος στο 'Ωνάσειο' Καρδιοχειρουργικό Κέντρο κος Μ. Παπασαματίου, έχει διακριθεί μεταξύ των συναδέλφων μας για φιληργία, συστηματική εργασία, βαθειά επιστημονική γνώση, εξάίρετο ήθος και εμπειρία στην διδασκαλία του μαθήματος των Πρώτων Βοηθειών επί δεκαετία στους φοιτητές της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας στο ΑΤΕΙ Αθηνών.

Το παρόν βιβλίο πιστεύω ότι μπορεί να προσφέρει ουσιαστικές γνώσεις στους αναγνώστες και να δικαιώσει τις προσδοκίες του συγγραφέα, ότι κάποια στιγμή θα δοθεί η δυνατότητα να σωθεί έστω και μία ανθρώπινη ζωή βάζοντας ένα μικρό λιθαράκι για την οικοδόμηση της εξοικείωσης με τις πρώτες βοήθειες.

Γ. Ζωγράφος
Καθηγητής Χειρουργικής

Όσο περνούν τα χρόνια, όσο κάνεις ολοκληρώνεται, αναπολείται νεανικά του χρόνια, ξαναθυμάται τα πρώτα του βήματα, πού συνήθως είναι δύσκολα, και προσπαθεί να μεταδώσει τις εμπειρίες του στους νέους.

Έτσι ξεκίνησε το γράψιμο του βιβλίου αυτού και μετά από δεκαετή εμπειρία διδασκαλίας του μαθήματος των Πρώτων Βοηθειών στους φοιτητές της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του ΑΤΕΙ Αθηνών.

Σκοπός μας είναι να μεταδώσουμε αναγκαίες γνώσεις, για την επείγουσα αντιμετώπιση του τραυματία ή του αρρώστου, που παρουσιάζονται στο βιβλίο τούτο που έχει τον τίτλο «Βασικές αρχές στην παροχή Πρώτων Βοηθειών». Η προσπάθειά αυτή επικεντρώνει επιστημονικούς άλλα και πρακτικούς στόχους και θέλει να βοηθήσει στο να αντιμετωπίζονται γρήγορα και σωστά οι διάφορες επείγουσες καταστάσεις που σήμερα μας ζητάνε βοήθεια σε κάθε μας βήμα, στο δρόμο, στην δουλειά, στο σπίτι, στην εξοχή. Γι' αυτό είναι γραμμένο κατά τρόπο απλό και συνοδεύεται από πολλές εικόνες.

Πιστεύουμε ότι, όταν είμαστε σωστά ενημερωμένοι και γνωρίζουμε τον τρόπο παροχής Πρώτων Βοηθειών, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε άμεσα περιπτώσεις αρθροσκελετικών κακώσεων, τραυμάτων αλλά και άλλες σοβαρότερες καταστάσεις αιμορραγιών, εγκαυμάτων, δηγμάτων, δηλητηριάσεων, ηλεκτροπληξίας, θερμοπληξίας, υποθερμίας, γενικότερων καταστάσεων αιμοδυναμικής αστάθειας όπως εμφραγμάτων, κτλ., ως τη στιγμή που θα δοθεί στον ασθενή η πλήρης ιατρική βοήθεια.

Τελειώνοντας πιστεύω με ειλικρίνεια πως, ο λίγος κόπος που καταβλήθηκε για να γραφτούν τα παραπάνω, θα δικαιωθεί ουσιαστικά, εάν μπόρεσει να δώσει στον αναγνώστη την γνώση για δυνατότητα να σώσει μian- έστω και μian – ζωή στο διάβα του...

Ο συγγραφέας αυτού του βιβλίου αισθάνεται την υποχρέωση να ευχαριστήσει ακόμα μια φορά, όλους τους συνεργάτες της Κλινικής του για την επιστημονική τους συμπαράσταση και την αφοσίωση τους.

Ιδιαίτερα θα ήθελε να ευχαριστήσει τους ειδικευόμενους της Χειρουργικής κ. Δημήτρη Νικολόπουλο για τη συμβολή του στο κεφάλαιο 11 (Κακώσεις των οστών και των αρθρώσεων), όπως και τον κ. Δημήτρη Χαρδαλιούμπα για την συμβολή του στο κεφάλαιο 4 (Καρδιοαναπνευστική Ανακοπή και Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση)

Κεφάλαιο 1	
Βασικές αρχές	12
• Τι είναι οι «Πρώτες Βοήθειες»	
• Πότε παρέχονται	12
• Γιατί είναι αναγκαίος ο ρόλος των «Πρώτων Βοηθειών»	12
• Ποιοι προσφέρουν τις «Πρώτες Βοήθειες»	12
Κεφάλαιο 2	
Εφαρμογή των Πρώτων Βοηθειών	15
• Πώς πρέπει να ενεργεί αυτός που προσφέρει «Πρώτες Βοήθειες»	15
• Χρήσιμα τηλέφωνα στις Πρώτες Βοήθειες	16
• Ποιους στόχους θέτει αυτός που προσφέρει «Πρώτες Βοήθειες»	19
• Ποιες περιπτώσεις χρήζουν «Πρώτων Βοηθειών»	20
Κεφάλαιο 3	
Ασφάλεια	
Πριν αρχίσει η καρδιοαναπνευστική ανανζωογόνωση	25
• Τροχαία ατυχήματα	25
• Πυρκαγιές	26
• Ρεύμα υψηλής τάσης	26
• Ρεύμα χαμηλής τάσης (οικιακό)	26
• Πνιγμός	26
Κεφάλαιο 4	
Καρδιοαναπνευστική ανακοπή	
Καρδιοαναπνευστική Ανανζωογόνωση [ΚΑΑ]	27
• Τι είναι η καρδιοαναπνευστική Ανακοπή (ΚΑ)	27
• Ποια τα κλινικά σημεία της Καρδιοαναπνευστικής Ανακοπής	27
• Αίτια καρδιοαναπνευστικής ανακοπής	27
• Τι σημαίνει «ανανζωογόνω»	28
• Τι είναι η καρδιοαναπνευστική ανανζωογόνωση [ΚΑΑ]	29
• Πρώτες ενέργειες στην «ανανζωογόνωση»	29
Καφάλαιο 5	
Βασική υποστήριξη της ζωής (Βασική ΚΑΑ)	30
• Αλυσίδα της επιβίωσης	30
• Αντιμετώπιση πάσχοντος με Καρδιακή ανακοπή	30
• Απινιδώσιμοι και Μη Απινιδώσιμοι ρυθμοί	33
• Αλγόριθμος βασικής ΚΑΑ	33
• Θέση ανάνηψης	36
• Τεχνική της αναπνοής «στόμα με στόμα»	38
• Επιπλοκές καρδιοπνευμονικής ανάνηψης	43
Κεφάλαιο 6	
Ειδικό μέρος	
Διαταραχές της κυκλοφορίας	44
• Καρδιακή Ανακοπή	44
• Ενέργειες ανάνηψης σε περίπτωση καρδιακής ανακοπής	44
• Έμφραγμα του Μυοκαρδίου (ΕΜ)	46
• Ενέργειες ανάνηψης σε Έμφραγμα του Μυοκαρδίου	47

• Λιποθυμία	49
• Ενέργειες ανάνηψης σε πάσχοντα με λιποθυμία	50
• Καταπληξία	50
• Παθοφυσιολογία της καταπληξίας	51
• Κυτταρική αντίδραση στην καταπληξία	56
• Ενέργειες ανάνηψης στην καταπληξία	57
• Ειδικές ενέργειες ανάνηψης σε περίπτωση καταπληξίας	58

Κεφάλαιο 7

Διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος

• Πνιγμονή ή απόφραξη αεραγωγών	62
• Ενέργειες Ανάνηψης σε πνιγμονή	62
• Ενέργειες ανάνηψης σε πνιγμό	66

Κεφάλαιο 8

Τραύματα και αιμορραγία

• Μηχανισμός της κάκωσης	70
• Κλίμακα Γλασκόβης	74
• Εξωτερική αιμορραγία από τραύμα	74
• Σοβαρό τραύμα του θώρακα ή της κοιλιάς	75
• Συνθλιπτικά τραύματα	76
• Ακρωτηριασμός	77
• Θλαστικά τραύματα	77
• Διαδικασία συρραφής θλαστικού τραύματος	78
• Ρινορραγία (επίσταξη)	80

Κεφάλαιο 9

Δήγματα

• Δήγματα εντόμων	82
• Δήγματα ζώων	82
• Δήγμα ανθρώπου	82
• Δήγματα από θαλάσσια ζώα	83
• Δήγματα φιδιών	83
• Δήγμα σκορπιού	84

Κεφάλαιο 10

Εγκαύματα

• Επιληκές εγκαυμάτων	87
• Βασικές αρχές θεραπείας εγκαυμάτων	89
• Κριτήρια παραπομπής σε ειδικό νοσοκομείο εγκαυμάτων	91

Κεφάλαιο 11

Κακώσεις των οστών και των αρθρώσεων

• Θεραπευτική αντιμετώπιση των καταγμάτων	95
• Κλειστά κατάγματα	95
• Ανοικτά επιπλεγμένα κατάγματα	97
• Θεραπευτική αντιμετώπιση των ανοικτων καταγμάτων στα ΤΕΠ	97
• Επιληκές των καταγμάτων	98
• Θεραπευτική αντιμετώπιση των εξαρθρωμάτων	100
• Επιληκές των κακώσεων της άρθρωσης	100
• Ενέργειες ανάνηψης και αντιμετώπισης πάσχοντα με κατάγματα κρανίου, θώρακα, σπονδυλικής στήλης	101

Κεφάλαιο 12	
Επίδεσμολογία	103
• Κυλινδρικοί επίδεσμοι	104
• Τριγωνικοί επίδεσμοι	108
• Σωληνοειδείς επίδεσμοι	112
• Γύψινοι επίδεσμοι	112
• Αυτοκόλλητες επίδεσμικές ταινίες	114
Κεφάλαιο 13	
Ηλεκτροπληξία	117
• Ενέργειες ανάνηψης για ρεύμα χαμηλής τάσης έως 220V	118
• Ενέργειες ανάνηψης για ρεύμα υψηλής τάσης	118
Κεφάλαιο 14	
Διαταραχές του Θερμορυθμιστικού Κέντρου Υπερθερμία – Θερμοπληξία - Υποθερμία	119
• Υπερθερμικά Σύνδρομα	119
• Διαφορική διάγνωση στη θερμοπληξία	120
• Θεραπεία	121
• Επιπλοκές της θερμοπληξίας	121
• Πρόγνωση	121
• Βασικές διαγνωστικές εξετάσεις σε υποθερμικές και υπερθερμικές καταστάσεις	122
• Υποθερμικά σύνδρομα	123
• Αντιμετώπιση της υποθερμίας	123
• Προδιαθεσικοί παράγοντες για την εμφάνιση υποθερμίας	124
Κεφάλαιο 15	
Δηλητηρίαση	127
• Κλινική εκτίμηση σε δηλητηρίαση	127
• Ενέργειες ανάνηψης σε δηλητηρίαση	130
• Ειδικές θεραπευτικές προσεγγίσεις	135
• Δηλητηρίαση από Μονοξείδιο του Άνθρακα (CO)	135
• Δηλητηρίαση με παρακεταμόλη	135
• Δηλητηρίαση με οπιούχα	136
• Δηλητηρίαση με αιθυλική αλκοόλη (αιθανόλη ή αλκοόλ)	136
Κεφάλαιο 16	
Το ασθενοφόρο	139
Κεφάλαιο 17	
Φαρμακείο «Πρώτων Βοηθειών»	143
Επίλογος	146
Βιβλιογραφία	147

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

• Τι είναι οι «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ»

Η πρωταρχική βασική και άμεση φροντίδα ή αγωγή, που παρέχεται πριν φθάσει το ασθενοφόρο, είτε στο ΤΕΠ (Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών) σε γενική εφημερία Νοσοκομείου, είτε σε Περιφερειακό Ιατρείο ή σε Κέντρο Υγείας, από ιατρό ή άλλον ειδικό σε κάποιον που τραυματίζεται ή πάσχει.

Το άτομο που παρέχει αυτή τη βοήθεια στον πάσχοντα πρέπει να ενεργεί ήρεμα και με αυτοπεποίθηση και πάνω απ' όλα πρέπει να είναι πάντα πρόθυμο να βοηθήσει οποτεδήποτε παρουσιάζεται ανάγκη.

Οι στόχοι των Πρώτων Βοηθειών είναι:

- Να διατηρήσουν στη ζωή τον πάσχοντα
- Να περιορίσουν την επιδείνωση της κατάστασής του
- Να συμβάλλουν στην ανάρρωση του πάσχοντος.

• Πότε παρέχονται

Οι Πρώτες Βοήθειες παρέχονται σε κάθε **επείγον περιστατικό**. Ως επείγον περιστατικό ορίζεται κάθε περίπτωση που χρήζει άμεσης επέμβασης και αντιμετώπισης. Τέτοια είναι το τροχαίο ή επαγγελματικό ατύχημα, το κάταγμα, το έγκαυμα, ο πνιγμός, η λιποθυμία, η καρδιακή ανακοπή, η κρίση άσθματος, η αλλεργική αντίδραση και όλες οι καταστάσεις εν γένει που μπορούν δυνητικά να θέσουν σε κίνδυνο την ανθρώπινη ζωή.

• Γιατί είναι αναγκαίος ο ρόλος των «Πρώτων Βοηθειών»

Υπάρχουν καταστάσεις κατά τις οποίες η άμεση επέμβαση μπορεί να σώσει τη ζωή του πάσχοντα· που τη λεπτή ισορροπία μεταξύ ζωής και θανάτου, καθορίζει η «**χρυσή πρώτη ώρα**», εννοώντας τελικά τα πρώτα λίγα λεπτά της ώρας. Σε καταστάσεις άπνοιας ή ανεπαρκούς αιμάτωσης του εγκεφάλου, υπάρχει το στενό χρονικό περιθώριο των 3-5 λεπτών όπου αν αναστραφούν αυτές οι καταστάσεις της υποξυγοναιμίας οι βλάβες στον εγκέφαλο είναι παροδικές-αναστρέψιμες. Στην αντίθετη περίπτωση, μετά το πέρας των 5 λεπτών η ανοξαιμία προκαλεί μόνιμες – μη αναστρέψιμες βλάβες στον εγκέφαλο του πάσχοντος, θέτοντάς τον στη γνωστή «φυτική» κατάσταση (vegetative stage). Στην κατάσταση αυτή ο ασθενής πλέον δεν επικοινωνεί με το περιβάλλον και δεν αντιδρά στα ερεθίσματα που δέχεται από αυτό (απτικά, οπτικά, ηλεκτικά, γευστικά, οσφρητικά). Έτσι λοιπόν, σε καρδιακή ανακοπή η «χρυσή πρώτη ώρα» είναι το μέγιστο τρία λεπτά, που αν ξεπεραστεί περνάμε σε «φυτική» κατάσταση (“vegetated” state), ενώ σε πνιγμονή από ξένο σώμα η «χρυσή πρώτη ώρα» είναι το πολύ 60 δευτερόλεπτα, σε πλήρη απόφραξη της τραχείας, έως ότου απολήσει ο πάσχων τις αισθήσεις του.

• Ποιοι προσφέρουν τις Πρώτες Βοήθειες

«Πρώτες Βοήθειες» δεν παρέχουν μόνο οι ιατροί - που έχουν εξειδικευτεί στην επείγουσα θεραπευτική αντιμετώπιση μέσω Σεμιναρίων, όπως για παράδειγμα το Advanced Trauma Life Support (ATLS). Οποιοσδήποτε είναι «Γνώστης των Πρώτων Βοηθειών» μπορεί να προσφέρει τις Πρώτες Βοήθειες και να γίνει πολύτιμος αρωγός στον πάσχοντα, τη «χρυσή πρώτη ώρα».

Ο όρος «Γνώστης των Πρώτων Βοηθειών» χρησιμοποιείται για κάποιον που έχει παρακολουθήσει μια σειρά μαθημάτων και πρακτικής εκμάθησης και έχει περάσει μια εξέταση, υπό τον έλεγχο επαγγελματιών,

(όπως τα μαθήματα Πρώτων Βοηθειών από τον Ερυθρό Σταυρό ή την Πολιτική Άμυνα, στα Αστυνομικά Τμήματα και Σώματα Ασφαλείας, από τα σχολεία ή από τα Τμήματα Παραϊατρικών σχολίων). Αξιοποιείται δε ανά τακτά χρονικά διαστήματα, όπως και παρακολουθεί τις τελευταίες εξελίξεις και πρακτικές που δημοσιεύονται στον Ιατρικό Τύπο.

Σε κάθε περίπτωση, αυτός που προσφέρει τις Πρώτες Βοήθειες θα πρέπει να ενεργεί με γνώμονα τα λόγια του Ιπποκράτη «ωφελέειν ή μη βλάπτειν».

Κάποιος που δεν έχει γνώσεις παροχής Πρώτων Βοηθειών, θα προσφέρει ανεκτίμητη βοήθεια στον πάσχοντα, αν καλέσει το ΕΚΑΒ (Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας τηλ.166 ή την Άμεση Δράση τηλ.100), παρά να γίνει επικίνδυνος συνδρομητής στην ταλαιπωρία ή ακόμη και στη ζωή του.

«... ωφελέειν ή μη βλάπτειν...»

Ιπποκράτης ο Κώος, 5ο π.Χ. αιώνα



ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ - ΥΠΕΡΗΧΟΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ
ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ & ΕΝΔΟΚΡΙΝΩΝ ΑΔΕΝΩΝ

Ξενοκράτους 27-29 106 76, Κολωνάκι
Τηλ/Fax. 210ν7232750