

16.085
T20

Δρα ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΑΘ. ΤΣΟΧΑ, F.R.S.H.

6711

Γιατρού - Ειδικού Παθολόγου
Καθηγητή Σχολής Επαγγελματων Υγείας
& Πρόνοιας του Τ.Ε.Ι. Αθήνας

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΛΥΧΝΟΣ

ΑΘΗΝΑ 1986

© Κ. Τσόχας

ΛΥΧΝΟΣ Ε.Π.Ε. Γραφικές Τέχνες -Εκδοτικές Επιχειρήσεις
Πλ. Θεάτρου 24 10552 Αθήνα
Τηλ. 3214766

...σ' όσους
ενδιαφέρονται να βοηθήσουν το συνάνθρωπό τους!

για Πρόλογο

Όπως εξηγείται και στην Εισαγωγή, με τις Πρώτες Βοήθειες προσπαθούμε να συνδράμουμε άμεσα σε κάθε βλάβη που μπορεί να προκληθεί αλλά και γενικά σε κάθε οξεία και έκτακτη ανάγκη, απ' την οποία μπορεί να απειληθεί και να τεθεί σε κίνδυνο η ζωή οποιουδήποτε.

Οι Πρώτες Βοήθειες σα συνέπεια περικλείουνε τα κεφάλαια της άμεσης και επείγουσας θεραπευτικής αντιμετώπισης όχι μοναχά από έναν κλάδο ιατρικό ή μιας ειδικότητας, αλλά πολλών όπως της Παθολογίας, της Χειρουργικής, της Ορθοπαιδικής, της Πνευμονιολογίας κ.ά., κ.ά., φθάνοντας για μερικές χώρες να αποτελούν αντικείμενο ξεχωριστής ειδίκευσης για το γιατρό.

Αν όμως δει κανένας ευρύτερα το θέμα, επιβεβαιώνει τη θέση πως, σε πάρα πολλές περιπτώσεις, μπορεί να συνδράμει όχι μοναχά ο γιατρός, ο ειδικός, αλλά ακόμα και με λίγες γνώσεις μπορεί να βοηθήσει ο οποιοσδήποτε και μάλιστα με τη συνδρομή του αυτή να σωθούν πραγματικά ένας ή περισσότεροι άνθρωποι. Για πολλές χώρες, το παραπάνω έχει γίνει κοινή συνείδηση και τουλάχιστον βασικές γνώσεις από Πρώτες Βοήθειες προσφέρονται υποχρεωτικά σε πολύ μεγάλο αριθμό πληθυσμού (σωματεία, εργάτες εργοστασίων, μαθητές κ.ά.) γι' αυτό κι η προσωπική μου πίστη είναι πως, απ' το σχολείο ακόμα, πρέπει όλοι να μαθαίνουν να προσφέρουν Πρώτες Βοήθειες και όχι μοναχά τα λίγα που μαθαίνουν οι Πρόσκοποι και οι στρατευμένοι.

Έτσι κάτω απ' αυτή την θέση, εδραιώνεται ακόμα περισσότερο η πεποίθηση πως, όχι μόνον οι φοιτητές μα και οι σπουδαστές όλων των επαγγελματιών υγείας και πρόνοιας, αλλά και οι σπουδαστές των ναυτικών σχολών και όλοι πρέπει να γνωρίζουν να αντιμετωπίζουν κοινά επείγοντα περιστατικά που σήμερα μας ζητάνε βοήθεια σε κάθε μας βήμα, στο δρόμο, στη δουλειά, στο σπίτι, στην εξοχή.

Κάτω απ' αυτές τις θέσεις, το γράψιμο των παρακάτω σελίδων αδιαφόρησε για προηγούμενες γνώσεις και για το αν ο αναγνώστης έχει ιδέα και γνώσεις ή όχι από άλλα αντικείμενα όπως η Νοσολογία, η Ορθοπαιδική κ.ά. Ακόμα, κάποια εκλαϊκευση σε μερικά σημεία, ας δικαιολογηθεί απ' τους ειδικούς, σαν αναγκαία, ενώ, αντίθετα, μερικές εξειδικεύσεις, ιδιαίτερα στη θεραπευτική αντιμετώπιση, ας συγχωρεθούν απ' το μη ειδικό σύνολο, αφού θεωρήθηκαν απαραίτητες για μια κάποια μεγαλύτερη ολοκλήρωση στο θέμα. Το ίδιο, η διάταξη κι ανάλυση της ύλης στηρίχθηκε πλειότερο στην μακρόχρονη προσωπική εμπειρία και λιγότερο στα φτωχά άλλωστε σε παγκόσμια κλίμακα βιβλιογραφικά δεδομένα.

Το κείμενο του βιβλίου αυτού εκδόθηκε δύο φορές απ' το Υπουργείο Παιδείας, το 1983 και το 1985, για να καλύψει διδακτικές ανάγκες των Σπουδαστών των Τμημάτων των Σχολών Επαγγελματών Υγείας και Πρόνοιας των Τ.Ε.Ι. Σήμερα, με κάποιες βελτιώσεις και αλλαγές δίνεται στο πλατύ κοινό, πιστεύοντας πως καλύπτει, με το κενό που έρχεται να συμπληρώσει, μια κοινωνική ανάγκη και αποστολή.

Τελειώνοντας πιστεύω με ειλικρίνεια πως, ο λίγος κόπος που καταβλήθηκε για να γραφτούνε τα παραπέρα, θα δικαιωθεί ουσιαστικά, αν μπόρεσε να δώσει στον αναγνώστη τη γνώση για δυνατότητα να σώσει μian — έστω και μian — ζωή στο διάβα του...

Κ. ΤΣΟΧΑΣ
Αθήνα, 1986

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Εισαγωγή στις Πρώτες Βοήθειες

Δε μπορεί να αμφισβητηθεί από κανέναν πως, αν η οποιαδήποτε παθολογική κατάσταση — ανεξάρτητα αν οφείλεται σε εξωτερικά ή εσωτερικά αίτια — νοσηθευθεί μέσα σε οργανωμένο νοσηλευτικό περιβάλλον (Νοσοκομείο, Γεν. Κλινική κλπ.) αποτελεί το άριστο της περίθαλψης. Πρακτικοί όμως λόγοι και ευκολονόητοι κάνουν το παραπάνω ανέφικτο για την πλειονότητα, ακόμα και για τα πιο οργανωμένα συστήματα ιατρικής περίθαλψης. Έτσι, σε πάρα πολλές περιπτώσεις προβάλλεται επιτακτική η ανάγκη παροχής κάποιας άμεσης συνδρομής και διακομιδής του αρρώστου στο πλησιέστερο υγειονομικό κέντρο ουσιαστικής περίθαλψης. Αυτή ή αυτές οι άμεσες συνδρομές συνθέτουν τις πρώτες βοήθειες, που στις περισσότερες περιπτώσεις αποβαίνουν σωτήριες για τον πάσχοντα, αφού για σωρό περιπτώσεις ισχύει το αξίωμα πως, οι πρώτες βοήθειες σώζουν και η παραπέρα νοσηλεία και περίθαλψη αποκαθιστά. Και για ν' αποφεύγουμε κάθε σύγχυση, αξίζει να αναφερθεί πως, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που ακόμη και νοσηλευόμενοι άρρωστοι μέσα σε Νοσοκομείο ή Κλινική εμφανίζουν έκτακτες καταστάσεις, στην εξέλιξη της νόσου ή της πάθησής τους, που έχουν ανάγκη να τους παρασχεθούν πρώτες βοήθειες μέχρι ν' αντιμετωπισθεί τελεσίδικα η περίπτωσή τους. Ακόμα, το ίδιο πολλές φορές, μια έκτακτη ανάγκη σ' άρρωτο, που μπορεί να απαιτήσει τη διακομιδή του σ' άλλη κλινική (από Παθολογική σε Χειρουργική για παράδειγμα) μπορεί σύγχρονα νά 'χει και ανάγκη για παροχή άμεσα πρώτων βοηθειών.

Να γιατί, οι πρώτες βοήθειες αποτελούν αναγκαία γνώση όχι μοναχά των γιατρών, μα όλου του υγειονομικού προσωπικού και σε ευρύτερη τοποθέτηση κάθε ανθρώπου, για να μπορεί να βοηθήσει, σαν χρειασθεί, τον εαυτό του, το περιβάλλον του και κάθε συνάνθρωπό του.

1.2 Πρώτα βήματα στις Πρώτες Βοήθειες

Φαίνεται αληθινά πως, σαν τηρηθούν ορισμένες βασικές προδιαγραφές, αξιωματικές θα λέγαμε, δημιουργούν ουσιαστικές προϋποθέσεις για την

παραπέρα παροχή πρώτων βοηθειών. Αυτές οι προδιαγραφές βασικά πιστεύουμε πως μπορούν να συνοψισθούν στις παρακάτω:

- α. Κρατείστε τη ψυχραιμία σας!
 - β. Ένας πρέπει νά 'χει το γενικό πρόσταγμα και οι άλλοι να βοηθάνε αυτόν.
 - γ. Διώξτε τους περίεργους.
 - δ. Ακινητοποιείστε τον άρρωστο — ξαπλώστε τον, καλύτερα πάνω σε φορείο (αν υπάρχει), για νά 'ναι έτοιμος για διακομιδή.
 - ε. Ελέγξτε άμεσα τη γενική του κατάσταση (την αναπνοή, την κυκλοφορία, την περίπτωση να αιμορραγεί, αν πονάει και πού περισσότερο κλπ.)
 - Βεβαιωθείτε πως δεν εμποδίζει κάτι την αεροφόρο οδό του αρρώστου (η γλώσσα, κάποιο ξένο σώμα όπως ύφασμα ή άλλο κάτι) και πως το άτομο αναπνέει φυσιολογικά· σ' αντίθετη περίπτωση αρχίστε άμεσα τεχνητή αναπνοή (δες σχετικό κεφάλαιο). Ακόμα, δώστε οξυγόνο με ανοικτή χορήγηση, όπως αναπτύσσεται παρακάτω.
 - Δείτε αν είναι καλή η κυκλοφορία του (ελέγξτε αν οι σφύξεις του υπάρχουν και αν ο σφυγμός του είναι καλός)· σ' αντίθετη περίπτωση εφαρμόστε εξωτερική καρδιακή μάλαξη και αναπνοή στόμα με στόμα (δες σχετικό κεφάλαιο). Ακόμα ελέγξτε και την αρτηριακή του πίεση, αν μπορείτε κι έχετε τη δυνατότητα.
 - Σε περίπτωση αιμορραγίας σταματείστε την άμεσα (δες σχετικό κεφάλαιο).
 - στ. Προσφέρετε τις Πρώτες Βοήθειες που μπορείτε. Μην απελπίζεστε απ' τη σκέψη πως, αν είχατε τα μέσα, θα μπορούσατε να προσφέρετε πιο ολοκληρωμένες βοήθειες· ακόμα και μερική συνδρομή μπορεί νά 'ναι σωτήρια.
 - ζ. Πάρτε οποιαδήποτε φροντίδα για τον άρρωστο μ' αγάπη.
 - η. Τονώστε του το ηθικό, αδιάκοπα.
 - θ. Μην εγκαταλείπετε τον άρρωστο, ακόμα κι αν αισθάνεται καλύτερα (ένας να μένει πάντα κοντά του).
 - ι. Φροντίστε για τη διακομιδή του δίχως χρονοτριβή, αλλά χωρίς να ξεχνάτε πως:
 - πολλές φορές, η καθυστέρηση της διακομιδής αποτελεί ουσιαστικό κέρδος, αν πρόκειται να χάσουμε την παροχή κι άλλων Πρώτων Βοηθειών, και πως
 - οι πρώτες βοήθειες μπορεί να χρειάζεται να συνεχίζονται και στη διάρκεια της διακομιδής.
- Πρόσθετα απ' τον παραπάνω δεκάλογο, θα μπορούσαμε να υποσημειώσουμε πως, ακόμα έχουν σημασία κι αυτά:

Δεν διστάζουμε να καταστρέψουμε τα ρούχα του αρρώστου, αν πρέπει να ανοίξουμε μια σωματική περιοχή του και μάλιστα, πολλές φορές, είναι

προτιμότερο να σχίσουμε τα ρούχα απ' το να υποβάλουμε για παράδειγμα έναν τραυματία σε πολυσύνθετες κινήσεις, για να τον γδύσουμε κανονικά.

Το ίδιο, όχι λίγες φορές, απαιτείται να καταστρέψουμε ρούχα, για να δημιουργήσουμε μάντες, αυτοσχέδιους επιδέσμους κ.ά.

Μια άλλη ουσιαστική φροντίδα είναι να ελέγξουμε το περιβάλλον, ιδιαίτερα σε υπόνοιες δηλητηρίασης, οπότε, αν έχουμε τη δυνατότητα, μαζεύουμε και μεταφέρουμε (ή στέλνουμε) μαζί με τον άρρωστο κάθε ύποπτο δείγμα (φιαλίδιο από φάρμακα, δισκία κ.ά.) ή σημείωμα μ' ότι ύποπτο μπορεί να παρατηρήσαμε (μυρουδιά υγραερίου, χρώμα ή μυρουδιά σε εμέσματα ή ούρα κλπ.). Τα παραπάνω θά 'ναι χρήσιμα στο να εκλεγεί το κατάλληλο αντίδοτο ή και στην ιατροδικαστική υπηρεσία, αν χρειασθεί.

Και πριν κλείσουμε τις βασικές αυτές εισαγωγικές αρχές στις πρώτες βοήθειες, δεν μπορούμε να μη θυμηθούμε αυτό που έλεγε ο H. Baug «γρήγορα προσφέρει, ό,τι έχει κανείς μαζί του» ή αυτό που έγραφε ο P. Syrus «διπλά προσφέρει, όποιος προσφέρει γρήγορα».

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Για Πρόλογο	7
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
1.1 Εισαγωγή στις Α΄ Βοήθειες	9
1.2 Πρώτα βήματα στις Α΄ Βοήθειες	9
2. ΚΑΚΩΣΕΙΣ	12
2.1 Εισαγωγή στις κακώσεις	12
2.2 Αιμορραγία	13
2.3 Μηχανικές κακώσεις	21
2.4 Κακώσεις από φυσικά αίτια	30
2.5 Κατάγματα - Διαστρέμματα - Εξάρθρωματα	47
2.6 Πνιγμός - Πνιγμονή	50
3. ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ — που μπορεί να χρειασθούν άμεσες βοήθειες	54
3.1 Εισαγωγή	54
3.2 Λιποθυμία	54
3.3 Κώμα	56
3.4 Σοκ (shock)	57
3.5 Έμφραγμα μυοκαρδιακό	58
3.6 Γαστρορραγία - Αιματέμεση και Μέλαινα κένωση	59
3.7 Αιμόπτυση	60
3.8 Κωλικός	64
3.9 Εγκεφαλικό επεισόδιο	65
4. ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΝΕΩΣΗ	66
4.1 Εισαγωγή	66
4.2 Τεχνητή αναπνοή	67
4.3 Καρδιαναπνευστική ανανέωση ή CPR	76
5. ΕΠΙΔΕΣΜΟΙ - ΕΠΙΔΕΣΜΟΛΟΓΙΑ	79
5.1 Εισαγωγή	79
5.2 Είδη επιδέσμων	79
5.3 Επιδεσμολογία	82
6. ΝΑΡΘΗΚΕΣ - οι νάρθηκες στις Α΄ Βοήθειες	106
6.1 Εισαγωγή	106
6.2 Νάρθηκες και εφαρμογή τους	107

7.	ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΑΡΡΩΣΤΟΥ	111
7.1	Εισαγωγή	111
7.2	Μεταφορά με φορείο	111
7.3	Άλλοι τρόποι για μεταφορά τραυματία	118
8.	ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΟΤΑ	122
8.1	Εισαγωγή	122
8.2	Γενική κλινική εικόνα σε δηλητηρίαση	123
8.3	Γενικές Α΄ Βοήθειες σε δηλητηριάσεις	123
8.4	Ειδικές κλινικές εικόνες σε δηλητηριάσεις	129
8.5	Ειδικές πρώτες βοήθειες και αντίδοτα	133
9.	ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΝΕΣΕΙΣ	144
9.1	Εισαγωγή	144
9.2	Μέθοδοι για παρεντερική χορήγηση φαρμάκων	146
10.	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	150
10.1	Εισαγωγή	150
10.2	Περιεχόμενο φαρμακείου για Α΄ Βοήθειες	150
10.3	Επείγουσα τραχειοτομή	153
10.4	Το οξύγονο και η χορήγησή του	155