

لحِيَاة حِيَاة

سبتمبر 2021

العدد الثالث عشر للنشرة الصحية

الوقت ... يصنع الفرق



أهم الإسعافات الأولية



ما هي طريقة الأنشاش القلبي

أمراض القلب والوقاية منها

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مقدمة

قال تعالى { ومن أحياها فكأنما أحيا الناس جميعا }

كل إنسان معرض للإصابة في أي موقف سواء كان في العمل أو بالخارج، فيتم اللجوء إلى إسعاف المصاب بشكل ضروري وحيوي، من أجل الحدّ من المضاعفات التي من الممكن أن يتعرض لها الإنسان نتيجة حدوث الإصابة. كما تساعد الإسعافات على سرعة العناية بالشخص المصاب في موقع الحدث، مما يمنع حدوث أي مضاعفات أو إصابات أخرى له.

تُعرف الإسعافات الأولية بأنها المساعدة العبدية التي تُقدم للإنسان المصاب بعرض أو حادث مفاجئ، من أجل الحفاظ على حياة المصاب ومنع حدوث أي مضاعفات إلى أن يصل الفريق الطبي المختص. وتُعرف أيضًا بأنها الرعاية الأولية المؤقتة التي يحصل عليها الإنسان عند تعرضه لحالة صحية طارئة بشكل مفاجئ، من أجل إنقاذ حياته إلى حين وصول الطبيب من أجل تقديم الرعاية المختصة له أو نقله لمكان المستشفى أو العيادة الطبية، ومن الممكن أن تكون الحالة الطارئة على شكل جروح، أو نزيف، أو إغماء، أو كسور ، وهي عنيبه طبيه عاجله تقدم للشخص المصاب في محاوله للوصول إلى أفضل وضع صحياً ممكناً بأدوات ومهارات بسيطة لحين وصول المساعدة الطبية الكاملة.

المسعف هو الشخص الذي يُقدم الإسعافات الأولية، والذي يقوم بالعناية بالشخص المصاب، حيث يكون مؤهلاً للقيام بالإسعافات، عن طريق حصوله على التدريب المناسب في أحد المراكز الصحية المختصة، وأن يمتلك المعلومات التي تساعده على تقديم الإسعافات الأولية لمن يحتاجها وبالشكل الصحيح من أجل إنقاذ حياته



الإسعافات الأولية

هي عناية طبية عاجلة تقدم للشخص المصابة في محاوله للوصول إلى أفضل وضع صحي ممكن بأدوات ومهارات بسيطة لحين وصول المساعدة الطبية الكاملة



أهم الإسعافات الأولية

الحروق، الجروح، الاختناق، النزيف، الكسور، التشننجات، الإنعاش القلبي الرئوي

الإسعافات الأولية في الجروح والنزيف



إن لم يتوقف النزيف
قم بإستخدام أداةربط

لو كان النزيف من
الساق أو الذراع حاول
رفعها فوق مستوى
القلب لتقليل النزيف

لو وجد فيه نزيف
فلايد من الضغط
المباشر مكان الجرح
باستخدام قطعة
قماش نظيفه

جفف المكان وأستخدم
المعقمات كالإيثادول والإيدروجين
بيروكسيد حول الجرح وفي
الجرح ضع مرهم مضاد وقم
باغلاقه

قم بتنظيفه من
أي أوساخ عالقة
به بإستخدام الماء
الجارى

لو كان النزيف شديد أو الجرح في منطقة الصدر والبطن أولم يتوقف بعد 10 دقائق من
الضغط عليه أو كان هناك شك بوجود نزيف داخلي فأطلب الطواريء مباشرة





الإسعافات الأولية في الحروق

الحرائق هو ضرر في أنسجة الجلد أو الأنسجة التي تحته بسبب مصدر حراري، كيميائي، إشعاعي أو كهربائي وهو من أكثر الأطابعات شيوعاً داخل المنزل.

أنواع الحرائق



حروق من الدرجة الثالثة

وتتأثر على طبقات الجلد كلها
والعضلات والعظام وتدمير
النهايات العصبية



حروق من الدرجة الثانية

وتأثير الطبقة الثانية من الجلد
العليا والسفلى وتظهر بشكل
ألم إحمار انتفاخ وفقاعات



حروق من الدرجة الأولى

حرق بسيطة في السطح
الخارجي للجلد كحروق الشمس
وتشهد بشكل ألم أو إحصار

تم معالجة الحروق في المنزل بتبريد الحرق

إستخدام مراهم ملطفة للحرق وتغطيتها بالشاش المعقم وعدم شد الضماد



وضع المنطقه تحت
الماء البارد وكمادات
باردة



عدم استخدام أي ماده غير موصل بها علمياً
كمعجون الأسنان ومشتقات البترول وغيره فهـي
وزارة وليس نافعـة في حالات الحروق



عدم إزالة الفقاعات



حاجة، عميقة، فطّرها أكثُر من 8سم إذاً كانت في المحة المفاضل، الأيدي، الأقدام، العناطق، التنسالية أو لعنة حائل، للساض، والسواد

الحروق التي تستدعي الذهاب إلى المستشفى

الإسعافات الأولية للكسور

علامات وأعراض الكسور

ألم عند تحريك الجزء المصطاد ، التنميل أو الخدران ، إزراق ، إنتفاخ وتوتر

كيف تسعف شخص مصاب

ضع كعادات باردة



اتصل بالإسعاف



لاتقم بتعديل الكسر



إيقاف النزيف إن وجد



في حال الكسر المفتوح تغطيته بشاش معقم



لاتحرك المصطاد وحافظ على إستقراره



الإسعافات الأولية للختناق

قد يكون الانسداد بسيط فالشخص يتنفس ، يتكلم ، ويستطيع الشخص معالجة الأمر بنفسه وهنا علينا أن نقوم بتشجيع الشخص على السعال حتى تخرج لوحدها مع ضرورة عدم وضع الإصبع في الداخل



في حين لو كان المجرى مغلق كلياً ولا يستطيع الشخص التنفس أو الكلام أو السعال قم أنت بالوقوف خلفه وضعه في وضعية الإنحناء إلى الأمام وقم بالضرب خمس ضربات بكتعب يدك بين لوحى الكتف وتفقد خروج الجسم الغريب . وفي حال عدم خروجه إنقل إلى المرحله الثانية وهي قف خلف الشخص ولف ذراعيك حول خصره ومن ثم إغلاق إحدى القبضتين اليمنى أو اليسرى وضعها أعلى منطقة السرة . ضع يدك الأخرى فوقها واضغط على بطنه بقوه بإتجاه الداخل وأعلى خمس مرات لتحريك الهواء داخل الرئتين ودفع الجسم الغريب خارجاً . في حال عدم جدواها إعطيه خمس ضربات كما سبق شرحه ومن ثم خمس ضغطات على البطن وهكذا توالياً حتى يخرج الجسم الغريب

الإسعافات الأولية في حالات التشنج

① أن تحافظ على هدوئك

② أحميء من أي إطابه محتمله لأنه غير واعي عن تصرفاته

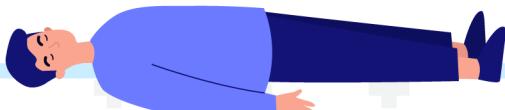
③ قم بوضعه على الأرض أبعد عنه أي أشياء حاده وأبعد عن الخطير

④ ولا تحاول فتح الفم بأي أداة فقد تسبب في كسر أسنانه

⑤ عند إنتهاء نوبة التشنج ضعه على جنبه لكي لا تدخل إفرازات أو قيء إلى فمه وعند

إستيقاظ المريض تكلم معه ولاحظه

⑥ يتم الاتصال بالطواريء في حال أستمر التشنج أكثر من خمسه دقائق أو كان متكرر



إسعاف الإنعاش القلبي الرئوي

وهو واحد من أهم الإسعافات الأولية ومن أهم الأساليب التي تنقذ حياة شخص ومن الواجب أن يتعلّمها الجميع وتقدم للأشخاص الذين يتوقف عندهم النبض والتنفس مثل حالات الجلطه القلبية، الغرق، الإصابه بـ بطعنه كهربائيه

إذا رأيت شخصاً فقد الوعي لابد من التأكد ان المكان حوله آمن ومن ثم !

تفقد وعي الشخص، ولو غير واعي هزو من كتفيه واسأله
هل انت بخير ؟

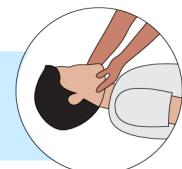


911

اتصل بغرفة الطواريء أو أرسل أحد للقيام بذلك



قم بعمل ضغطات على صدر المريض والتحسّن على الشريان السباتي في الرقبة



طريقة عمل الإنعاش القلبي الرئوي

- ① أن يكون المريض مستلقى على ظهره
- ② ضع كعب يدك الأولى على مقصف الصدر
- ③ ضع اليد الثانية فوق الأولى مع تثبيك الأصابع وأبقى الذراعين ممدودين وبشكل مستقيم
- ④ إحنني للأمام قليلاً بحيث يكون كتفاك على مستوى صدر المريض بإستخدام وزن جسمك ومقدار الضغط من خمسه إلى سته ستم
- ⑤ إجعل الصدر يعود إلى وضعية قبل الضغط.
- ⑥ يكون مقدار الضغطات على الصدر من 100 - 120 ضغطة في الدقيقة وإذا احتجت للتوقف لاتقف أكثر من 10 ثوانٍ ثم أستمر في الإنعاش



يعتبر أمراض القلب والأوعية الدموية مشكله كبير لكونها أكثر سبب للوفاة ليس في السعودية فقط، ولكن في العالم أجمع وبما أن الأمراض القلبية الوعائية من أهم أسباب الوفاه في العالم فواجب علينا أن نقف وقفه واحده جمعيا ونتعاون على اتخاذ التدابير اللزمه والإجراءات للسليه للوقايه منها ومعرفة جميع الجوانب المتعلقة بها لمكافحة هذه المشكلة والوصول إلي يوم عالمي صحي للقلب سليم لتعيشن قلوبنا بسلام



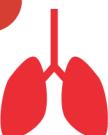
ما هو القلب

هو عضله بحجم قبضة اليد وزنه لا يتعدى 300 جرام في الجهة اليسرى عن أعلى القفص الصدري عملها مضخة تضخ الدم من وإلى أجزاء الجسم بعملية الانقباض والانبساط

أجزاء القلب : من الداخل إلى الخارج بهذا الترتيب (الشغاف، عضلة القلب التامور) والقلب مقسم من الداخل إلى اربع حجرات الأذينين الأيمن والأيسر والبطينين الأيمن والأيسر وايضاً للقلب اربعة صمامات قلبية



ما هي أعراض أمراض القلب



.1. ألم في الصدر وأحيانا يصل إلى الذراع مع عدم الشعور بالراحة.

.2. ضيق تنفس.

.3. تسارع في ضربات القلب أو عدم انتظامها.

.4. دوخه ودوار.

.5. غثيان وألم بالمعدة

.6. الإرهاق السريع

.7. انتفاخ الأرجل والأقدام.



ما هي الأسباب وعوامل الخطر

.1. التدخين

.2. ارتفاع ضغط الدم

.3. ارتفاع الكوليستيرون في الدم

.4. مرض السكري

.5. فقر الدم الشديد

.6. السمنة

.7. التاريخ العائلي لأمراض القلب.





كيف يتم تشخيص أمراض القلب

٩١

- ١.تخطيط كهربائي للقلب
- ٢.اختبار الإجهاد.
- ٣.الأشعة التصويرية لشرايين القلب.
- ٤.تصوير مقطعي أو زين.
- ٥.القسطرة القلبية



ما هي مضاعفات أمراض القلب

- فشل القلب في عمله الأساسي كمضخة تضخ الدم إلى أجزاء الجسم.
- عيوب القلب الخلقية.
- مرض القلب الوعائي
- أمراض صمامات القلب.
- التهابات القلب.
- اعتلال عضلة القلب.
- نوبات قلبية.



كيفية الوقاية من أمراض القلب

حافظ على ناسق وزنك مع طولك لتفادي أمراض القلب



تجنب التدخين



الرياضة والوصول إلى الوزن المثالي



المحافظة على عدم التوتر والراحة النفسية حتى تصل إلى السلامة الجسدية.



بعد سن الأربعين (اعرف رقمك)
ضغطك، سكرك، الكوليسترول



الأكل الصحي قليل الدهون
والدهون



ما هي طرق العلاج من أمراض القلب

في حالة الإصابة في النوبة القلبية لابد من مراجعة الطبيب لبدء الفحوصات والعلاجات المناسبة عن طريق تهدئة النبض وزيادة سiolate الدم عن طريق المعيقات ثم بعد التشخيص يرى الطبيب المختص إما العلاج الدوائي أو القسطرة أو التوجّه لعمليات كبرى كالقلب المفتوح.

المصادر :

- 1.Davidsons medicine
- 2.Harrison's internal medicine

- 3.Braunwalds heart disease
- 4.cardiovascular hemodynamics

كتب :

د/ سوزان طلال الجهنبي
طبيبة عامة

القوافل الطبية المتنقلة

المدينة المنورة

شهر سبتمبر - 2021



المختبر المتنقل

586

مستفيد

عيادة العيون

584

مستفيد

الصيدلية المتنقلة

1,789

مستفيد

4,503

اجمالي المستفيدين
من الخدمات المقدمة

عيادة الاستشارية

28

مستفيد

عيادتين أسنان

433

مستفيد

عيادتين طب عام

1,083

مستفيد



تبرعك من ييتك سهل وسريع وآمن

عبر متجر الجمعية الإلكتروني

td.org.sa 



يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربكم الشخصية مع
جمعية حياة لإضافتها للعدد القادم عبر :

info@hayat.org.sa



حِيَاةٌ

مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢
جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة