

Πρώτες Βοήθειες



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ
ΤΡΑΥΜΑΤΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ



ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- Η επιδερμίδα είναι στεγανή και αδιάβροχη και προστατεύει το σώμα από τραύματα, μολύνσεις και βοηθά στη διατήρηση της θερμοκρασίας μέσα σε κανονικά πλαίσια. Το επιφανειακό στρώμα της αποτελείται από νεκρά κύτταρα, περιέχει, επίσης, τη χρωστική ουσία που δίνει στο δέρμα το χρώμα του.
- Όταν το δέρμα καταστραφεί από έγκαυμα, δεν μπορεί πλέον να προστατέψει το σώμα από μολύνσεις. Επιπρόσθετα, υγρά χάνονται από το σώμα. Το υγρό αυτό μαζεύεται κάτω από το δέρμα και είτε δημιουργούνται φουσκαλίδες είτε χάνεται στην επιφάνεια του δέρματος.



ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- **ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΟΣ**
 - Ξηρή θερμότητα
 - Υγρή θερμότητα
 - Ηλεκτρισμός
 - Ψύχος
 - Χημικό έγκαυμα
 - Ακτινοβολία



ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

• ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΕΓΚΑΥΜΑΤΟΣ

– Επιφανειακό έγκαυμα ή 1^{ου} βαθμού

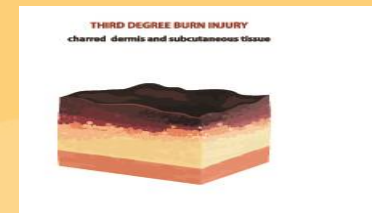
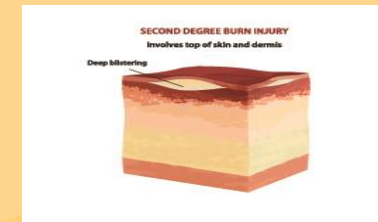
- Ερυθρότητα οίδημα και ευαισθησία

– Έγκαυμα μερικού πάχους ή 2^{ου} βαθμού

- Καταστροφή της επιδερμίδας
- Φουσκάλλες
- Χρήζει άμεση φροντίδα Υγείας

– Έγκαυμα ολικού πάχους ή 3^{ου} βαθμού

- Καταστροφή επιδερμίδας, υποδόριου ιστού, Λίπος, μυς, αιμοφόρα αγγεία και νεύρων
- Χρήζει άμεση μεταφορά στο Νοσοκομείο για επείγουσα φροντίδα Υγείας.





ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ - ΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Τα αίτια
- Το βάθος
- Την έκταση
- Όταν εντοπίσετε την αιτία που προκάλεσε το έγκαυμα, μπορείτε να αναγνωρίσετε έγκαιρα οποιαδήποτε άλλα σημεία και συμπτώματα μπορεί να προκληθούν.
- Για να εκτιμήσετε τη σοβαρότητα του κινδύνου, πρέπει να αξιολογήσετε το βάθος του εγκαύματος, όσο πιο βαθύ είναι τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος. Μικρόβια μπορεί να εισέλθουν στον οργανισμό και να προκαλέσουν σοβαρό κίνδυνο μόλυνσης.
- Η έκταση του εγκαύματος υποδεικνύει τον κίνδυνο καταπληξίας (σοκ). Το σοκ είναι μια κατάσταση που απειλεί τη ζωή και συμβαίνει όταν υπάρχει μεγάλη απώλεια υγρών.



ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Βοηθήστε τον πάσχοντα να ξαπλώσει κάτω. Αν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να εμποδίσετε την επηρεασμένη πλευρά να έλθει σε επαφή με το πάτωμα
- Ξεπλένετε το έγκαυμα με άφθονο νερό (θερμοκρασία περιβάλλοντος), για τουλάχιστον 10 - 15 λεπτά ή μέχρι να ανακουφιστεί ο πόνος.
- Φορέστε γάντια μιας χρήσης.
- Απαλά αφαιρέστε δακτυλίδια, ρολόγια, ζώνες, παπούτσια και στενά ρούχα προτού αρχίσει το πρήξιμο. Προσεκτικά αφαιρέστε καμένα ρούχα, εκτός αν είναι κολλημένα στο δέρμα.
- Σκεπάστε την επηρεασμένη πλευρά με ένα αποστειρωμένο επίθεμα ή νάιλον μεμβράνη για να την προστατέψετε από μόλυνση. ΠΡΟΣΟΧΗ! η νάιλον μεμβράνη δεν τοποθετείται **ποτέ** στο πρόσωπο. Μπορεί να προκαλέσει ασφυξία.
- Ενώ περιμένετε για βοήθεια, ενθαρρύνετε τον πάσχοντα και περιποιηθείτε τον για καταπληξία ή υποθερμία.



ΣΟΒΑΡΑ - ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- Βαθιά και σοβαρά ή εκτεταμένα εγκαύματα χρειάζονται πολλή προσοχή.
- Αν ένα άτομο βρέθηκε σε φωτιά, πρέπει να συμπεραίνεται ότι έχει επηρεαστεί ο αεραγωγός από την εισπνοή καπνού και ζεστού αέρα. Σε αυτή την περίπτωση η μεταφορά του στο νοσοκομείο θα πρέπει να είναι ΑΜΕΣΗ. Υπάρχει κίνδυνος, από το εσωτερικό έγκαυμα, να κλείσει ο αεραγωγός και ο πάσχων να μην μπορεί να αναπνεύσει.
- Οι προτεραιότητές σας, στην περίπτωση των εξωτερικών εγκαυμάτων, είναι να ξεπλύνετε και να κρυώσετε το έγκαυμα με άφθονο νερό (θερμοκρασίας περιβάλλοντος) μέχρι να ανακουφιστεί ο πόνος. Στα σοβαρά εγκαύματα να έχετε υπόψη σας ότι ο πάσχων μπορεί να πάθει καταπληξία (σοκ), για αυτό καλά θα είναι να τον βάλετε να ξαπλώσει.



ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Μην υπερψύξετε τον πάσχοντα.
- Μην αφαιρέσετε οτιδήποτε έχει κολλήσει στο έγκαυμα.
- Μην αγγίζετε την καμένη περιοχή.
- Μην σπάζετε τις φουσκαλίδες.
- Μην βάζετε κρέμες, αλοιφές, λίπος ή οτιδήποτε άλλο που κολλά στην τραυματισμένη περιοχή.
- Μην σκεπάζετε το έγκαυμα με μάλλινο ή άλλο ύφασμα που αφήνει χνούδια, γιατί το χνούδι θα μείνει στην πληγή και θα προκαλέσει μόλυνση.



ΜΙΚΡΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- Τα μικρά, επιφανειακά εγκαύματα και ζεματίσματα οφείλονται, συνήθως, σε μικρά ατυχήματα στο σπίτι, όπως άγγιγμα σε ζεστό σίδερο ή ζεμάτισμα του δέρματος με ζεστό υγρό. Τα περισσότερα από αυτά δεν χρειάζονται φροντίδα στο νοσοκομείο και μπορεί να φροντίσετε να θεραπευτούν με τις βασικές Πρώτες Βοήθειες στο σπίτι. Πάντοτε, όμως, συμβουλευέστε τον πάσχοντα να δει έναν γιατρό, αν δεν είστε σίγουροι.
- Ξεπλύνετε το τραύμα με νερό (θερμοκρασία περιβάλλοντος) για 10 - 15 λεπτά, για να σταματήσετε το κάψιμο και να ανακουφίσετε τον πόνο. Αν δεν υπάρχει νερό, χρησιμοποιήστε οποιοδήποτε άλλο ακίνδυνο υγρό, όπως γάλα.





ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ

Εκδηλώνεται όταν η θερμοκρασία του σώματος πέσει κάτω από 32° C (90° F). Οι κίνδυνοι ποικίλλουν, ανάλογα με την ταχύτητα εκδήλωσης της υποθερμίας και τον βαθμό πτώσεως του επιπέδου της θερμοκρασίας.

Αγωγή:

- Αντικαταστήστε τυχόν βρεγμένα ρούχα με ζεστά και στεγνά ρούχα.
- Η επαναθέρμανση του πάσχοντα πρέπει να γίνεται «από μέσα προς τα έξω». Δώστε του ζεστά ροφήματα, σούπα ή τροφή ψηλής ενέργειας, όπως σοκολάτα για να βοηθήσουν στο ζέσταμα.
- Μπορεί να τον ξαναζεστάνετε με μπάνιο, αν είναι νέος και μπορεί να μπει μέσα μόνος του. Το νερό πρέπει να είναι ζεστό γύρω στους 40° C.
- Ελέγχετε και καταγράφετε ζωτικά σημεία.
- Είναι σημαντικό να καλέσετε γιατρό, αν έχετε αμφιβολίες για την κατάσταση. Αν η υποθερμία συμβεί σε βρέφη ή σε ηλικιωμένα άτομα, πρέπει πάντα να εξασφαλίσετε ιατρική βοήθεια.



ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΑ

Στα κρυοπαγήματα οι ιστοί των άκρων, συνήθως των δακτύλων ποδιών και χεριών, παγώνουν λόγω χαμηλών θερμοκρασιών. Σοβαρά κρυοπαγήματα μπορεί να προκαλέσουν μόνιμη απώλεια της αίσθησης, της κυκλοφορίας και στη συνέχεια γάγγραινα, γιατί τα κύτταρα παθαίνουν μόνιμη βλάβη. Τα κρυοπαγήματα συνήθως εκδηλώνονται σε συνθήκες παγωνιάς.

Αναγνώριση:

- Αρχικά μπορεί να υπάρχει το αίσθημα τσιμπήματος από βελόνες.
- Το μέλος χάνει την αίσθηση και το χρώμα του, το δέρμα γίνεται τραχύ και στεγνό. Το δέρμα στην αρχή ασπρίζει, μετά μελανιάζει και τελικά μαυρίζει. Στην ανάρρωση το δέρμα γίνεται κόκκινο, ζεστό, επώδυνο και γεμίζει φουσκαλίδες. Στην περίπτωση γάγγραινας το δέρμα μαυρίζει λόγω έλλειψης της κυκλοφορίας αίματος. Αν είναι δυνατό, μετακινήστε τον πάσχοντα σε ζεστό μέρος πριν αρχίσετε να ζεσταίνετε το επηρεασμένο μέλος.

Αγωγή:

- Απαλά αφαιρέστε γάντια, δακτυλίδια και οτιδήποτε άλλο, όπως μπότες. Ζεστάνετε το επηρεασμένο μέλος με τα χέρια σας, στην παλάμη σας ή κάτω από τις μασχάλες του. Μην το τρίψετε, γιατί μπορεί να προκαλέσετε βλάβη στο δέρμα και τα κύτταρα.
- Βάλτε το επηρεασμένο μέρος σε ζεστό νερό, γύρω στους 40° C. Στεγνώστε προσεκτικά και τοποθετήστε ένα ελαφρύ χνουδωτό επίθεμα ή γάζα.
- Ανυψώστε και στηρίξτε το επηρεασμένο μέλος για να μειώσετε το πρήξιμο.
- Πάρτε ή στείλετέ τον σε νοσοκομείο.



ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Κατάργηση της θερμορυθμιστικής ικανότητας του οργανισμού και υπερθερμία (θερμοκρασία σώματος $>40,6^{\circ}\text{C}$)

ΑΙΤΙΑ:

- Παρατεταμένη έκθεση σε ψηλή θερμοκρασία.
- Συνήθως συνδυάζεται με βεβαρημένο ιατρικό ιστορικό.



ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Συμπτώματα:

- Ζάλη
- Σύγχυση
- Αποπροσανατολισμός
- Δύσπνοια
- Κεφαλαλγία
- Γενικευμένη αδυναμία
- Λιποθυμία (απώλεια αισθήσεων)
- Δεν υπάρχει εφίδρωση
- Θερμοκρασία σώματος $>40,6^{\circ}\text{C}$



ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Αντιμετώπιση:

- Μείωση θερμοκρασίας σώματος:
 - Μπάνιο με κρύο νερό
 - Κρύες κομπρέσες σε σημεία του σώματος όπου περνούν μεγάλα αγγεία
 - Χρήση βρεγμένων ρούχων σε συνδυασμό με αεριστήρες ή κλιματιστικά
- Μεταφορά στο Νοσοκομείο



Ευχαριστώ!