

Primul ajutor

Oricine poate suferi un accident sau poate fi lovit pe neașteptate de boală. Cunoașterea tehnicilor de prim ajutor poate alina suferința sau chiar salva vieți în asemenea situații.

Primul ajutor poate salva vieți și alina suferințe, doar dacă este adecvat. Uneori, ceea ce pare cel mai bun lucru de făcut, deși bine intenționat, poate înrăutăți situația. Fie că suntem cu un grup de prieteni cu care hoinărim pe dealuri, fie că jucăm fotbal, fie elevi sau studenți, muncitori în fabrică sau funcționari de birou, este important să avem pe cineva în preajmă, specializat în acordarea primului ajutor, în caz de urgență. Este, de asemenea,

Oricine poate fi brusc confruntat cu o urgență medicală. Accidentele de mașină reprezintă un motiv pentru care oamenii ar trebui să știe să acorde un prim ajutor elementar.

Așteptarea intrării în cabinetul pentru răniți. Această pictură realizată de Sir Luke Fildes reflectă lipsa eficienței primului ajutor și a facilităților de tratament pentru bolnavi și răniți.

John Topham Picture Library



Illustration Art Library

important să știm că, deși a citi despre primul ajutor este folositor, este necesară frecventarea cursurilor și efectuarea exercițiilor practice.

Există câteva motive importante pentru acordarea primului ajutor: salvarea vieții; împiedicarea agravării unei maladii; calmarea suferinței și grăbirea vindecării.

Evaluare și identificare

Primul ajutor înseamnă întreprinderea unor acțiuni rapide, într-o ordine corectă, folosind toate materialele și facilitățile accesibile în acel moment. De la o mică tăietură pe care trebuie aplicat un plăsture, la un accident de mașină grav, procedurile urmează același tipar.

În prima etapă se face o evaluare rapidă a situației. Dacă este vorba despre un accident grav, trebuie acordat ajutor medical cât mai repede. Dacă sunt mai multe persoane disponibile, una cheamă ambulanța sau medicul. Dacă există mai mulți răniți, se decide care are prioritate în acordarea primului ajutor.

Apoi se încearcă identificarea problemei ce afectează rănitul (diagnosticul). Rănilile externe, cum ar fi tăieturi ale pielii, sunt ușor de observat. Pot interveni, însă, răni interne și sângerări, organe zdrobite sau oase rupte.

Dacă o persoană leșină dintr-o dată, aceasta suferă probabil de o boală. Poate fi vorba de un atac de cord, o criză sau un șoc emoțional brusc. Există multe posibilități. Cel care acordă primul ajutor trebuie să caute semne și indicii care să dezvăluie cauza accidentului.

Tratament și îngrijire medicală

După identificarea diagnosticului urmează tratamentul. Cei ce acordă primul ajutor sunt învățați să folosească orice obiect la îndemână, cum ar fi un palton gros pentru a înăbuși flăcările de pe hainele unei persoane. În unele cazuri tratamentul constă doar în asigurarea căldurii și confortului persoanei rănite, până la sosirea asistenței medicale adecvate.

În final răniții și victimele trebuie să se afle

sub îngrijirea medicilor, asistentelor, a echipei unei ambulanțe, sau a altei echipe medicale. Chiar dacă persoana rănită pare să-și revină, trebuie consultată de către medic. Spre exemplu, o persoană doborâtă în urma unei lovituri în cap, poate părea în regulă câteva minute mai târziu. Însă lovitura ar fi putut provoca sângerări în interiorul craniului. Acestea ar putea apăsa asupra creierului, cauzând probleme grave în următoarele ore sau zile. Munca celor ce asigură primul ajutor este dusă la bun sfârșit când persoana rănită se află sub îngrijire medicală sigură, iar cadrele medicale cunosc cauza rănilor.

ABC-ul primului ajutor

ABC-ul primului ajutor este o simplă prescurtare a ajutorului acordat în cazul unor răni sau boli. Acesta se bazează pe nevoia de oxigen a organismului pentru păstrarea vieții.

A vine de la Aer. Celelalte tratamente trebuie să aștepte dacă pacientul nu poate res-

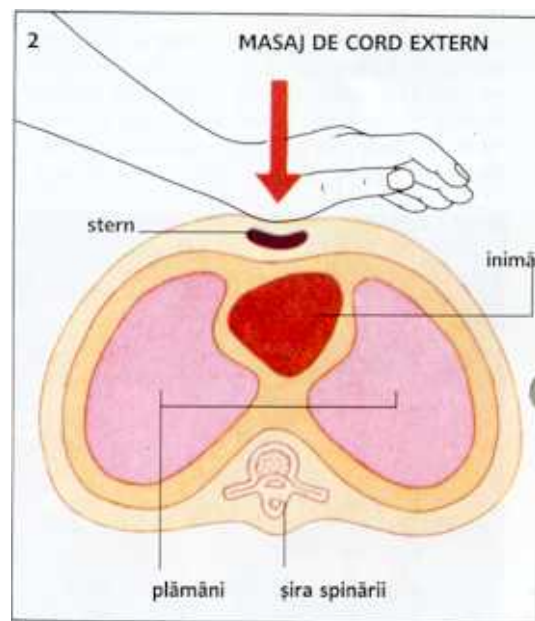
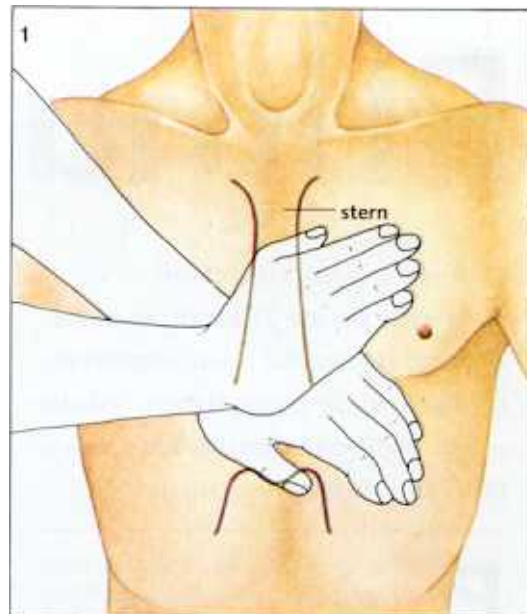


Salvamontii trebuie să facă față pericolelor ce pot interveni în timpul cățărării și a schiatului, cum ar fi înghețul și căderile.



☛ Dacă nu se iau repede măsuri, acest copil este pe cale să sufere un accident grav, dar comun – și anume, opărirea.

☛ Dacă inima cuiva s-a oprit, trebuie folosită masarea externă a pieptului, dar și respirația gură la gură pentru a repune sângele în circulație. Așezați-vă mâinile pe partea de jos a sternului (1). Apăsați-vă deasupra victimei, exersând atâta presiune cât să comprimați sternul între 38 și 50 mm. Executați 80 de apăsări pe minut (2). Se continuă respirația gură la gură, expirând în gura victimei două porții mari de aer, după fiecare 15 apăsări pe piept. Căutați ajutor medical imediat.



pira, deoarece calea sa respiratorie este blocată. Calea respiratorie înseamnă nasul și gura, gâtul și esofagul până în plămâni. Dacă aceasta este blocată, victima se sufocă și nu poate primi oxigen. Viața sa va mai dura doar câteva minute. Trebuie verificat dacă calea respiratorie nu este blocată de bucăți de mâncare sau de vărsătură. Copiii se pot îneca cu jucării pe care le bagă în gură, iar adulții se pot îneca uneori prin căderea dinților falși.

O cale respiratorie blocată este indicată prin respirație zgomotoasă sau întretăiată, spumă la gură sau la nas. În unele cazuri este necesară așezarea pe spate a persoanei, lăsarea capului pe spate pentru îndreptarea la maxim a căii respiratorii și apoi extragerea corpurilor străine cu ajutorul degetelor.

Tusea

O persoană care tușește poate scăpa ușor de blocarea căilor respiratorii, deci aceasta nu trebuie mișcată. Când cineva nu primește destul oxigen, pielea începe să se albăstrească sau să se învinețească. Acest lucru este de obicei vizibil în jurul buzelor și a lobilor urechilor.

Un bebeluș sau un copil mic care se sufocă, nu mai tușește și își schimbă culoarea, trebuie ținut cu fața în jos. Obiectul care oprește respirația poate fi scos printr-o lovitură între umeri.

☛ Supravegheați întotdeauna o persoană slăbită sau în stare de inconștiență în caz că vomază. Dacă pacientul poate fi deplasat, este bine să-l așezați în poziție de revenire pentru evitarea oricărui risc de a se îneca.

☛ Angajații de la Crucea Roșie sunt bine instruiți în acordarea primului ajutor și trebuie să fie întotdeauna pregătiți pentru a face față dezastrelor, cum ar fi această prăbușire de avion în Nairobi.

WHOP/Red Cross

R provine de la respirație. Organismul trebuie să-și efectueze mișcările respiratorii, altfel aerul în plămâni se învechește, iar lipsa oxigenului amenință viața. O persoană care nu mai respiră mai trăiește între patru și șase minute.

Respirația artificială

Dacă răsuflarea (sau respirația) se oprește, trebuie aplicată respirația artificială. Una dintre metode este respirația gură la gură sau ventilația. Se așează victima pe spate, cu capul lăsat



▲ Elicoptere echipate cu macarale hidraulice, ce dau posibilitatea echipelor de salvare de a-i ajuta pe cei ce se află în pericol pe mare, într-un mod rapid și eficient.



pe spate și se suflă aer în plămâni. (Deși aerul expirat conține mai puțin oxigen decât aerul proaspăt, este suficient într-o urgență) Se repetă de aproximativ 10-15 ori la fiecare minut, până când persoana resuscitată începe să respire regulat. Există cazuri în care respirația gură la gură nu este recomandată și trebuie efectuată prin nas. Spre exemplu, dacă victima a înghițit accidental otravă sau acid, cel care acordă primul ajutor poate intra în contact cu ele, acestea cauzându-i și lui probleme. Acest exemplu ilustrează necesitatea instruirii celor ce acordă primul ajutor, de a nu se expune riscurilor, putând deveni astfel ei înșiși victime.

O altă metodă de ventilație artificială este mișcarea brațelor victimei pentru a-i relaxa și contracta pieptul. Aceasta nu este atât de eficientă ca tehnica gură la gură.

Inima și circulația

C vine de la circulație. În cazul în care inima se oprește, sângele nu mai circulă prin organism iar organele rămân fără oxigen.

Inima poate fi rănită într-un accident sau se poate opri datorită unui șoc. Sau poate fi bolnavă, ca în atacul de cord provocat de o tromboză coronară (obturația vaselor coronare ce irigă mușchiului inimii). Semnele opririi inimii, sau ale unui atac cardiac, includ absența respirației, a pulsului la încheietura mâinii sau la gât, precum și lărgirea și dilatarea pupilelor.

Persoana care acordă primul ajutor poate menține într-o oarecare măsură circulația prin aplicarea masajului cardiac (comprimarea externă a pieptului). Aceasta implică așezarea victimei pe spate, și apăsarea regulată pe partea inferioară a sternului. Apăsarea provoacă ieșirea unei cantități de sânge din inimă, chiar sub stern. Când presiunea asupra pieptului nu mai este exercitată, inima se reumple cu sânge.

Această tehnică trebuie alternată cu respirație artificială. Totuși, în unele cazuri, poate provoca mai mult rău decât bine. Poate duce la rănirea victimei sau la stoparea activității unei inimi care bate foarte încet.

Sângerări și șocuri

Sângerarea abundentă este o priveliște înspăimântătoare. Dacă aceasta continuă, iar victima pierde o cantitate mare de sânge, ea poate intra în stare de șoc – care poate duce la moarte. (Șocul medical este diferit de cel emoțional provocat de vești proaste.)

Persoana ce se află în stare de șoc are fața și pielea palidă, rece și umedă la atingere. De asemenea, aceasta respiră intens, iar bătăile pulsului sunt foarte rapide. În acest caz este importantă ținerea victimei la căldură precum și acordarea urgentă a ajutorului medical.

Întrebuințarea pansamentelor

Dacă se formează un cheag de sânge la o rană, aceasta trebuie lăsată să se cicatrizeze. Dacă nu, sângerarea trebuie oprită prin presarea unui pansament dintr-o bucată de material curat asupra răni. Dacă sângele se scurge prin pansament, un altul va fi pus deasupra. Pansamentele trebuie fixate cu ajutorul unui bandaj, unei eșarfe sau al unui alt obiect aflat la îndemână, până când victima ajunge la spital.

● Un pacient cu sângerări ale nasului trebuie să se aplece înainte și să-și ciupească partea de jos a nasului timp de zece minute. El trebuie să scuie eventualul sânge din gură.

tal. Frigul ajută la coagularea sângelui, deci o bucată de gheață poate fi benefică. La nevoie se pot folosi pungi cu mazăre sau cu cartofi pai înghețați de la congelator! Amintiți-vă de asemenea să ridicați partea rănită a corpului, astfel încât aceasta să se afle deasupra nivelului inimii. Aceasta împiedică afectarea, de către gravitație, a curgerii sângelui.

● În cazul unui accident de mașină, asigurați-vă că cei care circulă pe stradă sunt înștiințați de acest lucru. Cereți-i unui trecător să cheme o ambulanță și mișcați victima doar în caz de pericol, cum ar fi un incendiu.



● Un electrician folosește tehnica de respirație gură la gură pentru a-i salva viața colegului său, care a încetat să mai respire în urma unui șoc electric pe un stâlp de 10 metri.

RESPIRAȚIA GURĂ
LA GURĂ

1. Victima este așezată jos, cu capul pe spate. 2. Salvatorul expiră în gura acestuia și îi urmărește umflarea pieptului. 3. Apoi se îndepărtează și urmărește relaxarea pieptului.

pacientului cu ajutorul unor perne sau obiecte de îmbrăcăminte, asigurându-i căldură și protecție până la sosirea ambulanței. Toate fracturile necesită atenție medicală. Este bine să nu i se dea pacientului de mâncat sau de băut, deoarece s-ar putea ca rănitul să aibă nevoie de operație sub anestezie generală, iar mâncarea și băutura consumată recent ar putea-o întârzia.

Arsuri

Arsurile pot fi provocate de foc, metale încălzite sau alte substanțe, dar și de soare, de contactul cu electricitatea și unele chimicale. Opărire este o arsură cauzată de lichide fierbinți, cum ar fi apă fiartă sau o grăsime prăjită. Gravitatea arsurilor și opăririlor variază de la o înroșire ușoară a pielii până la pierderea ei și a straturilor de dedesubt. Arsurile extinse sunt cauza unor serioase urgențe de prim ajutor.

În general, dacă arsura nu a crăpat pielea, zona respectivă trebuie răcorită imediat. O metodă este ținerea zonei arse sub un jet de apă rece, curată. Orice bucăți de material ars lipit de piele nu trebuie atinse până la sosirea unor ajutoare specializate.

Arsurile cauzate de electricitate pot provoca contractia musculară, sau chiar stopa bătăile inimii. Este important ca persoana ce acordă primul ajutor să se asigure că electricitatea a fost oprită și nu mai există contact între pacient și aparatul electric. În caz contrar, în momen-

tul în care atinge persoana electrocutată, și acesta se află în pericol de electrocutare.

Otrăviri

Otrăvurile, drogurile periculoase și alte substanțe chimice pot pătrunde în organism în diferite moduri – înghițire, inspirație, injectare sau prin mușcătura unor insecte sau a altor animale veninoase. Tratamentul împotriva otrăvirii este dificil, deoarece persoana ce acordă primul ajutor nu poate să știe câtă otrăvă este implicată și nici cât este de puternică.

Este importantă solicitarea ajutorului medical de urgență sau primirea de instrucțiuni prin telefon. Există secții ale unor spitale și clinici în care pacienților li se administrează un antidot ce neutralizează otrava.

Poziția de revenire

O persoană în stare de inconștiență trebuie supravegheată în cazul în care vomează, pentru a nu i se bloca căile respiratorii. Poziția recomandată este așezarea pe o porțiune a pieptului și pe aceeași latură a corpului, cu capul pe această parte, cu brațul de jos îndreptat la spate și celălalt îndoit, cu palma lângă față. Piciorul de jos stă drept, iar cel de sus îndoit, ajungând cu talpa în dreptul genunchiului celui alt picior. Aceasta este poziția de revenire, des folosită în acordarea primului ajutor.

Đin fericire, tipul de prim ajutor cu care ne confruntăm în general este aplicarea unui plasture pe un deget tăiat, sau folosirea loțiunii împotriva arsurilor solare. Dar este în interesul nostru să încercăm să prevenim accidentele și să fim pregătiți în caz de urgență.

La o sângerare a nasului, pacientul se așează cu capul înainte și apasă asupra părții inferioare a nasului timp de zece minute. În acest timp, va respira prin cavitatea bucală, scuipând eventualele cantități de sânge ce se strecoară în aceasta. Dacă nasul continuă să sângereze, se repetă procedura. Din nou pot fi de ajutor pachetele cu gheață, cum ar fi cuburi de gheață într-o pungă de plastic curată, aplicate pe porțiunea superioară a nasului.

Când sângerarea ia sfârșit, nasul nu trebuie ciupit sau suflat timp de câteva ore, până când vasele de sânge sparte se refac. Dacă sângerarea continuă și după o jumătate de oră, pacientul necesită îngrijire medicală.

Oase rupte

Un os rupt, o fractură, se identifică ușor doar dacă o porțiune a acesteia iese prin piele, sau zona în care se află este deformată. La aceasta se adaugă durerea, umflăturile, contuziile și incapacitatea de a mișca zona respectivă.

Tot felul de obiecte ingenioase pot fi folosite la susținerea osului rupt, cum ar fi o coadă de mătură legată de-a lungul unui picior rupt, sau o umbrelă fixată la un braț rupt.

O persoană grav rănită nu trebuie mișcată decât în cazul unor pericole ce i-ar putea afecta viața, cum ar fi incendii sau explozii. În majoritatea cazurilor, este suficientă sprijinirea



▶ Când bandajați o tăietură, strângeți bandajul foarte tare. Încercați să vă asigurați că porțiunea rănită este menținută ridicată, pentru a încetini curgerea sângelui.

▶ Pentru a imobiliza un braț sau o claviculă fracturată, aplicați un suport între brațul pacientului și corpul acestuia. Înfășurați brațul cu trei bandaje late: în jurul brațului și al pieptului și în jurul taliei și în jurul coapselor. Bandajul poate fi suficient în susținerea brațului până la sosirea ajutorului medical.