

إنقاذ الحياة في خطوات بسيطة



جمعية صندوق إغاثة المرضى
Patients Helping Fund Society

إعداد: د. عبدالرحمن لطفي عبدالرحمن

إنقاذ الحياة في خطوات بسيطة

إعداد: د. عبدالرحمن لطفي عبدالرحمن

تسعد جمعية صندوق إعانة المرضى متمثلة في إدارة التنمية الاجتماعية دائماً أن تقدم كل ما هو جديد ومفيد في مجال التوعية الصحية للمجتمع. وقد صممنا هذا الدليل المختصر في انقاذ الحياة ليكون عوناً لك ومرشداً اذا احتاجت الظروف أن تقوم بإنقاذ حياة مصاب.

فبالسعافات الأولية علم بسيط ولكنه هام يجب على كل فرد أن يتعلمه سواءً أكان في المجال الطبي أم خارجه فهو علم ينقذ متعلمه أرواح البشر، قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً﴾ (سورة المائدة ٣٢).
والآن نقدم لكم أهم الحالات التي يجب أن تتعلمها لإنقاذ الحياة في خطوات بسيطة وفقنا الله سبحانه وتعالى إلى ما فيه الخير،،

١- الإنعاش القلبي الرئوي CPR

الخطوة الأولى: اضغط بشدة وبسرعة ٣٠ مرة على الصدر.
الخطوة الثانية: أمل رأس المريض للخلف وارفع الذقن لفتح المسالك الهوائية.
الخطوة الثالثة: اغلق أنف المريض وأعطي له نفسين صناعيين (من الفم إلى الفم).
الخطوة الرابعة: أعد الضغط (٣٠ ضغطة) والنفسين الصناعيين مرة أخرى وتوقف فقط للتأكد من أن المريض بدأ بالتنفس طبيعياً وإلا لا تتوقف. عند وجود أكثر من مسعف يمكن التبادل كل دقيقتين لتجنب الإنهاك.



٢- الإنهاك الحراري HEAT STORKE

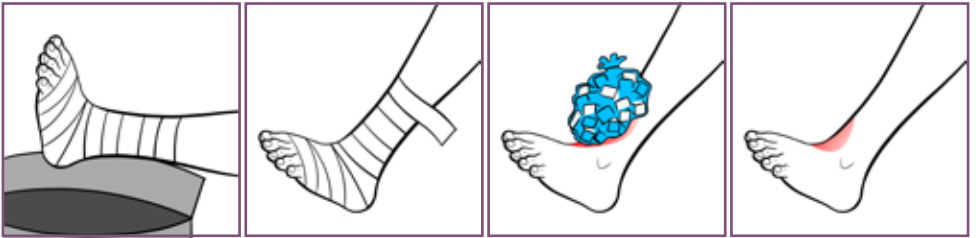
الخطوة الأولى: خذ المصاب إلى مكان بارد بعيداً عن ضوء الشمس المباشر.
الخطوة الثانية: اجعل المصاب يستلقي على الأرض مع رفع الرجلين.

الخطوة الثالثة: انزع ملابس المصاب الفائضة عنه والملابس الضيقة .
الخطوة الرابعة: لف جسد المصاب بملاءة مبللة بالماء البارد أو كمادات ثلج خاصة على الذراعين - الرقبة والعانة .
الخطوة الخامسة: اعطي المصاب الكثير من الماء لتعويض النقص وضع مروحة هواء بجانبه .



٣- الالتواء SPRAIN

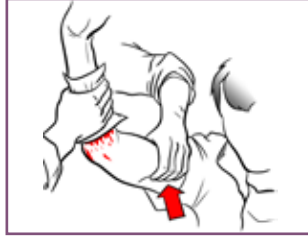
الخطوة الأولى: الراحة: أرح مكان الإصابة في وضع مريح .
الخطوة الثانية: الثلج: ضع كيساً من الثلج على الإصابة بأسرع وقت ممكن ليساعد على تخفيف الألم والورم ويكون وضع كيس الثلج لمدة عشر دقائق كل ساعتين لفترة ٢٤ ساعة .
الخطوة الثالثة: الضغط: قم بربط عصابة قوية (غير مطاطة) على مكان الإصابة لتقليل التورم .
الخطوة الرابعة: الرفع: ارفع مكان الإصابة ليساعد ذلك على خفض التورم .



٤- النزف الشديد HEAVY BLEEDING

الخطوة الأولى: اجلس المريض في وضعية تتناسب مع موقع الجرح ودرجة النزف .
الخطوة الثانية: ارفع المكان الذي به الجرح وتأكد أنه فوق مستوى القلب .

الخطوة الثالثة: اضغط على الجرح بشكل مباشر لإيقاف النزيف
الخطوة الرابعة: اضغط على الشريان الذي يغذي الطرف النازف وذلك بضغطه على العظم بحيث تقلل تدفق الدم عبره.



ه- السكتة الدماغية STROKE

إذا شككت بوجود سكتة دماغية فيجب أن تختبر أربع علامات
الخطوة الأولى: هل يستطيع الشخص الابتسامة؟ هل هناك هبوط للغم أو العينين؟
الخطوة الثانية: هل يستطيع الشخص رفع كلتا ذراعيه؟
الخطوة الثالثة: هل الشخص يتكلم بوضوح ويفهم ما تقوله له؟
الخطوة الرابعة: إذا فشل الشخص في أي من الاختبارات السابقة فاتصل على الطوارئ (١١٢) على الفور.



٦- النوبة القلبية HEART ATTACK

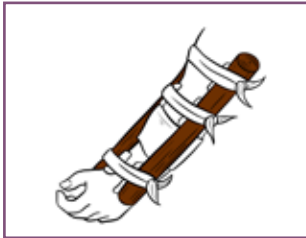
الخطوة الأولى: تعرف على أعراض النوبة القلبية وغالباً فإن كل نوبة قلبية تختلف عن الأخرى ولكنها تحدث فجأة غالباً بألم شديد بمنتصف الصدر فينتقل إلى الذراع والرقبة والظهر والأكتاف.

- الخطوة الثانية: أرح المريض واطلب منه الجلوس وامنعه من المشي.
- الخطوة الثالثة: إذا كانت لديه حبوب القلب التي توضع تحت اللسان اجعله يتناولها على الفور.
- الخطوة الرابعة: دع المريض يمضغ حبة اسبرين ببطء مما يقلل قابلية الدم للتخثر.
- الخطوة الخامسة: اتصل بالطوارئ (١١٢).



٧- الكسور FRACTURES

- الخطوة الأولى: أوقف النزيف إن وجد ولا تحاول إعادة العظام إلى مكانها.
- الخطوة الثانية: هيئ المريض واطلب منه ألا يحرك الجزء المصاب.
- الخطوة الثالثة: حاول أن تبقي الإصابة ساكنة بيديك حتى تصبح مثبتة بشكل جيد.
- الخطوة الرابعة: اصنع جبيرة كما هو مبين بالشكل واربطها بقطعة من القماش في الكتف لتثبيتها.
- الخطوة الخامسة: ضع مكان الإصابة كمادات ثلج لتقليل الورم والألم.



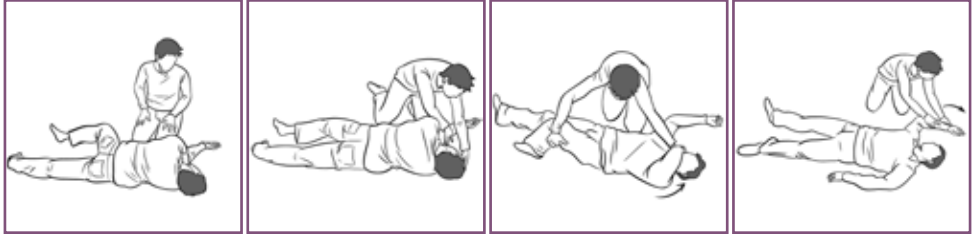
٨- التشنجات- الصرع SEIZERS - EPILEPSY

- الخطوة الأولى: ابعاد المريض عن أي خطر محتمل.
- الخطوة الثانية: ساعد المريض على الجلوس او الاستلقاء في مكان هادئ وكن هادئاً ولا تحاول إخافة المريض.

الخطوة الثالثة: ابق مع المريض حتى يصبح واعياً بالكامل.

الخطوة الرابعة: بعد النوبة ساعد المريض في أن يستلقي على جانبه مع إمالة الرأس للخلف.

الخطوة الخامسة: لاتضع أي شئ في فم المريض.



9. الشرق (الفص بالطعام والشراب) CHOKING

الخطوة الأولى: شجع المريض على السعال فإذا كانت الشارقة خفيفة فهذا سيزيل الانسداد وإن لم يتمكن ابدأ بالخطوة التالية.

الخطوة الثانية: قف خلف الشخص - اثني الشخص للأمام ليكون الرأس أسفل من الصدر.

الخطوة الثالثة: قم بخمس ضربات براجة كفك كحد أقصى ما بين لوح الكتف وإذا بقي الانسداد ابدأ بالخطوة التالية.

الخطوة الرابعة: قف خلف المصاب وضع كلتا ذراعيك حول وسطه - اجعل يدك الأولى على شكل قبضة وضعها تماماً فوق السرة وإبهامك إلى الداخل - امسك هذه القبضة بيدك الأخرى ثم اسحب بشدة إلى الداخل والأعلى لمدة 5 مرات متتالية.



١٠- الحروق BURNS

الخطوة الأولى: قم بتبريد مكان الحرق فوراً بماء بارد على الأقل مدة ١٠ دقائق أو حتى يتوقف الألم ويفضل أن يكون الماء جارياً .

الخطوة الثانية: ازل الساعات والخواتم أثناء التبريد .

الخطوة الثالثة: ضمد الحرق بضماد غير قابل للالتصاق بالحرق (الأكياس البلاستيكية التي تستخدم لتغليف الطعام أفضل الضمادات) ثم تثبيتها باستخدام عصابة .



العناية بالحروق

تعرض مجموعة من التربين والمعلمين كمنظمة العناية بالحروق لمنع الحوادث حيث أدرجا عدة نصائح حول ذلك وأوصوا بـ



تعبير الضمادات يومياً، وذلك بالخطوات التالية:



١١ - الإغماء FAINTING

الخطوة الأولى: اجعل المريض يستلقي على الأرض وارفع رجليه كي يعود الدم إلى الأعضاء الحيوية.

الخطوة الثانية: تفقد مجاري الهواء والتنفس.

الخطوة الثالثة: ازل اسباب التوتر وابتعد حشود الناس لتسمح بوصول الهواء النقي إلى المريض.

الخطوة الرابعة: إذا كان تعافي المريض بطيئاً تفقد التنفس ومجرى الهواء مرة أخرى ثم ضع المريض في وضعية الإفاقة واتصل بالطوارئ (١١٢).



وضعية الإفاقة

الخطوة الأولى: مدد كلتا الساقين وحرك الذراع القريبة منك للأعلى مع ثني المرفق وجعل راحة اليد للأعلى.

الخطوة الثانية: احضر الذراع البعيدة عن الصدر وضع ظهر اليد مقابل الخد.

الخطوة الثالثة: امسك بيدك الأخرى الرجل البعيدة عنك فوق الركبة تماماً وارفعها محافظاً على قدمه على الأرض.

الخطوة الرابعة: اضبط الرجل العليا بحيث يكون كل من مفصلي الورك والركبة مثنيين بزاوية قائمة وأمل الرأس للخلف لتبقى المجاري التنفسية مفتوحة.

الخطوة الخامسة: اتصل برقم الطوارئ (١١٢).

والآن وقد استعرضنا أهم وسائل الإسعافات الأولية وإنقاذ الحياة لبعض الحالات الطارئة الهامة ، نقدم لكم جدول بأهم محتويات حقيبة الإسعافات الأولية التي يجب أن تكون في بيتك أو شركتك أو مدرستك .

حقيبة الإسعافات الأولية

حقيبة مخصصة للسفر	حقيبة كبيرة	حقيبة متوسطة	حقيبة صغيرة	المحتوى
١	-	-	-	كتيب تعليمات الإسعافات الأولية (الذي بين يديك)
١	١٢	٩	٦	زوج قفازات نتريل مخصصة للاستعمال مرة واحدة
١	٢	١	١	قناع الإنعاش مع صمام باتجاه واحد
١٠	١٠٠	٦٠	٤٠	لاصق مقاومة للماء (مع لاصق أزرق اللون لمن يطبخ الطعام)
١	٨	٦	٤	ضماد معقم متوسط الحجم (١٢ سم × ١٢ سم)
١	٢	٢	١	ضماد معقم كبير الحجم (١٨ سم × ١٨ سم)
١	٤	٣	٢	رقعة عين معقمة
٠	٤	٣	٢	ضماد معقم للأصابع
١	٢	٢	١	ضمادات حروق (١٠ سم × ١٠ سم)
١	٤	٣	٢	عصابة مثلثة الشكل
١	٢	٢	١	أربطة (بعرض ٧,٥)
٤	٤٠	٣٠	٢٠	مماسح تعقيم كحولية خالية من الماء
٢	٢٤	١٢	٦	شكالات
١	١	١	١	شريط لاصق (عرض ٢,٥ سم)
١	٢	٢	١	بطانية التصدير
١	-	-	-	سائل غسل العيون المعقم (٢٥٠ مل)
١	١	١	١	مقصات (مناسبة لقص الثياب بما فيها المصنوعة من الجلود)



من إصدارات جمعية صندوق إعانة المرضى:

- ❖ نصائح غذائية لمرضى الكوليسترول (كتيب - ١)
- ❖ الأمراض المنقولة عن طريق الدم (كتيب - ٢)
- ❖ السكري (كتيب - ٣)
- ❖ مرض الربو الشعبي (كتيب - ٤)
- ❖ الحصبة (كتيب - ٥)
- ❖ في مطبخك صيدلية (كتيب - ٦)
- ❖ احتياطات السلامة العامة في البر (مطوية)
- ❖ ارتجاع حموضة المعدة (مطوية)
- ❖ ارتفاع ضغط الدم (مطوية)
- ❖ استمتع بالبر ولكن!! (مطوية)
- ❖ التدخين أو صحتك (مطوية)
- ❖ الحساسية (مطوية)
- ❖ السرطان (مطوية)
- ❖ الشيشة (مطوية)
- ❖ العناية بالطفل (مطوية)
- ❖ الفحص الدوري لعنق الرحم (مطوية)
- ❖ الكوليسترول (مطوية)
- ❖ تصحيح النظر بواسطة الليزر (مطوية)
- ❖ حقائق حول التبرع بالدم (مطوية)

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سبباً في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدارات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

إدارة التنمية الاجتماعية

هاتف : 22052132 - الخط الساخن : 1899000

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب. 24409 الصفاة 13105 - الكويت

للمقترحات والشكاوى: 22052112

للاستفسارات (واتس آب): 97244063

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والإعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى