



الإسعافات الأولية

الدرس الرابع 4

الفكرة

الرئيسية

إتقان الإسعافات الأولية، وكيفية إجرائها لبعض الإصابات الشائعة يعد مطلباً مهماً نظراً لكثرة مصادر الخطورة في المنزل والمجتمع.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم الإسعافات الأولية.
2. أطبق الإسعافات الأولية لمجموعة متنوعة من الإصابات.
3. أصف بعض الاحتياطات اللازمة لأداء الواجبات اليومية للمصاب بداء السكري.
4. أتعرف على إحدى الجهات المقدمة للإسعافات الأولية في المملكة (هيئة الهلال الأحمر السعودي).

First Aid	الإسعافات الأولية
Wounds	الجروح
Fainting	الإغماء
Burns	الحروق
Heat Stroke	ضربة الشمس
Epilepsy	الصرع

المفاهيم

E

مفهوم الإسعافات الأولية (First Aid)

تعرّف الإسعافات الأولية بأنها: مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بجاذث ما أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته، وتقليل الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي المسعف.



إصابة الجروح

النزيف عبارة عن فقدان الفرد المصاب للدم من الأوعية الدموية (الشرايين، والأوردة الدموية، والشعيرات الدموية)؛ وذلك نتيجة لتمزقها بسبب الإصابة. قد يكون النزيف داخلياً لا يمكن رؤيته بالعين المجردة، ويحدث داخل الجسم نتيجة مرض أو إصابة للأنسجة الداخلية، أو يكون النزيف خارجياً ويخرج فيه الدم لخارج سطح الجسم بسبب جرح أو إصابة خارج الجسم.

التعامل مع الجروح:

تعد الجروح من أنواع النزيف الخارجي، وهي أكثر الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في المدرسة والمنزل. خطوات التعامل مع إصابة الجروح كالتالي:



1. غسل اليدين جيداً بالماء والصابون ولبس القفازات.
2. إذا لم يكن هناك جسم غريب داخل الجرح اضغط بشكل مباشر على الجرح لوقف النزيف.
3. بعد توقف النزيف، ابدأ بتنظيف وتطهير الجرح باستخدام الماء والمطهرات الطبية إن وجدت.
4. غطّ الجرح بضمادة (شاش) نظيفة ومعقمة.

إصابة الإغماء

يحدث الإغماء نتيجة لنقص أو فقدان وصول الأكسجين إلى الدماغ.

التعامل مع الإغماء:

خطوات التعامل مع إصابة الإغماء، كالتالي:



- إذا كان المصاب على وشك الإغماء، ساعده على الجلوس أو وضعه على جنبه.
- تأكد من قدرة المصاب على التنفس.
- رش الماء على المصاب وطمأننته.
- إذا لم يفتح المصاب، ولكنه يتنفس، وليس لديه إصابات أخرى، فضعه في وضعية الإفاقة حتى وصول المساعدة.
- وإن لم يتعاف المصاب من إغمائه في غضون عدة دقائق، انقله إلى أقرب مركز صحي أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

إصابة الحروق

عبارة عن تلف في أنسجة الجسم، بسبب تعرضها لحرارة حارقة، أو مادة كيميائية أو تيار كهربائي أو ملامسة النار أو الأجهزة الساخنة (مثل الفرن). وتُقسّم حالات الحروق على حسب شدتها إلى:

1. حروق الدرجة الأولى وتعتبر حروق خفيفة وسطحية.
2. حروق الدرجة الثانية وتعتبر حروق متوسطة الشدة والخطورة.
3. حروق الدرجة الثالثة وتعتبر من أخطر الحروق حيث تشمل جميع طبقات الجلد وصولاً إلى الدهون، وقد تتأثر العضلات.

التعامل مع الحروق:

في حالات الحروق الخفيفة والسطحية اتبع الإرشادات التالية:

1. ضع مكان الحرق تحت مصدر ماء جاري (حنفية الماء)، ولا يلزم تطهيره بالكحول أو اليود.
2. لا تضع الثلج مباشرة على الجلد المصاب؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى تلف أكبر للجلد.

3. قم بتغطية الحروق بضمادة (شاش) نظيفة مع تغييرها يومياً.
- أما في حالات الحروق العميقة والكبيرة فيجب معالجتها من قبل الطبيب المختص في المركز الصحي. لذا انقل المصاب إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

إصابة ضربة الشمس (الحرارة)

تعرف ضربة الشمس بأنها: اضطراب في آلية تنظيم حرارة الجسم نتيجة للتعرض لحرارة الشمس المرتفعة لفترات طويلة.

وأبرز أعراض ضربة الشمس ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى 40 درجة مئوية فأكثر، حرارة واحمرار ورطوبة في الجلد، ضربات نبض قوية وسريعة، دوخة وغثيان، فقدان الوعي.

التعامل مع ضربة الشمس:

عند تعرض المصاب إلى ضربة الشمس اتبع الخطوات التالية:

- نقل المصاب بعيداً عن الحرارة وأشعة الشمس.
- إزالة الملابس الزائدة وتبريد المصاب بأي وسيلة ممكنة كالرش بالماء البارد.



إضاءة:

يجب عدم ترك الطفل داخل السيارة في الطقس شديد الحرارة، نظرًا لارتفاع الحرارة داخل السيارة، وتعريض حياة الطفل للخطر.

■ وضع المصاب في وضعية مريحة كالاستلقاء.

■ عرض المصاب لتيار هوائي مثل المروحة.

■ إذا لم تتحسن الأعراض للمصاب خلال نصف ساعة فيجب طلب

المساعدة ونقل المصاب إلى أقرب مركز صحي أو الاتصال بالهلال

الأحمر السعودي (997).

الربط مع الحياة

هيئة الهلال الأحمر السعودي
SAUDI RED CRESCENT AUTHORITY



أنشئت جمعية الهلال الأحمر السعودي في عام 1383هـ، ومركزها الرئيسي مدينة الرياض، وتم تحويل مسمى الجمعية إلى هيئة الهلال الأحمر السعودي بقرار مجلس الوزراء رقم 371 وتاريخ 1429هـ. وتسعى

الهيئة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف منها على سبيل المثال لا الحصر: توفير الإسعافات العاجلة الضرورية لضحايا الحوادث والكوارث والنكبات العامة، وتأمين وسائل الإسعاف الأولي في مكان الحادث، ونقل المرضى والمصابين إلى مراكز العلاج. ويبلغ عدد مراكز الإسعافات الأولية التابعة للهيئة 454 مركزاً موزعة على جميع مناطق المملكة وفق إحصائية الهيئة للعام 2019.

نوبة الصرع (التشنجات)

عبارة عن اضطراب مزمن في الجهاز العصبي داخل الدماغ، نتيجة تقريق الدماغ للكهرباء الزائدة في خلاياه تظهر على شكل حركة عشوائية بالجسم. ولا يمكن التنبؤ بوقت الصرع أو كم من الوقت قد يستمر. وتشمل أعراض نوبة الصرع:

■ التحديق في العيشتين.

■ حركات اهتزازية في الذراعين والساقين لا يمكن السيطرة عليها.

■ فقدان الوعي أو الإدراك.

التعامل مع الصرع

عند تعرض المصاب لنوبة الصرع اتبع الخطوات التالية:

■ احسب الوقت المستنفذ في النوبة.

■ تمديد المصاب على الأرض مع وضعه بلطف على أحد جانبيه.

■ حماية المصاب وذلك بإزالة أي أجسام ضارة في المكان القريب منه، وإبعاده عن مصادر الخطر مثل منطقة السلاالم.

■ إبعاد النظارات إذا كان المصاب يستخدمها.

■ دعم رأس المصاب لمنعه من ضرب الأرض، وذلك بوضع قطعة قماش أو جاكيت.

■ لا تثبت المصاب بقوة لإيقاف الحركة التشنجية، ولا تحاول أن تنقل المصاب أثناء النوبة.

وزارة الصحة

173

2022-1344

■ عدم التجمهر حول المصاب.

■ تجنب وضع أي جسم في فم المصاب أو بين أسنانه.

■ لا تعطِ المصاب أي نوع من الطعام أو الشراب حتى يفيق تمامًا.

في حال استمرار النوبة أكثر من خمس دقائق يجب طلب المساعدة، ونقل المصاب إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

حالات السكري



يوجد تشابه كبير بين أعراض ارتفاع السكر وانخفاضه، وينصح التعامل مع حالة السكري الطارئة وكأنها حالة انخفاض سكر؛ وذلك لأن انخفاض السكر أشد من ارتفاعه.

أبرز أعراض انخفاض السكر في الدم: العصبية والضعف، رعشة (رجفة) الجسم، جوع شديد ومفاجئ، الشعور بالصداع، إفراز العرق بشدة، خفقان في القلب، فقدان القدرة على التركيز، عدم وضوح الرؤية، الشعور بالدوخة، والإغماء (الغيبوبة) في نهاية المطاف.

التعامل مع السكري:

إضاءة:

الجلوكاجون هرمون ذو تأثير معاكس لتأثير الأنسولين يعمل على حفز الكبد إلى تحليل الجلايكوجين والسماح للجلوكوز بالمرور إلى الدم.

1. إذا كان المصاب واعياً، يتم إعطاؤه مواد سكرية (مثل نصف كأس عصير محلى أو ملعقتي سكر مذابة في كأس ماء). وبعد ربع ساعة يتم قياس نسبة السكر في الدم، وإذا لم يرتفع السكر يعطى المصاب نصف كأس آخر من العصير المحلى ووجبة خفيفة.

2. إذا كان المصاب فاقدًا للوعي ولا يستطيع البلع نتيجة هبوط السكر، أو كان مضطرباً يرفض الغذاء الذي يقدم له، فإنه لا يعطى أي شيء عن طريق الفم، وبدلاً من ذلك يعطى المريض الجلوكاجون عن طريق الحقن تحت الجلد أو في العضل، ويجب طلب المساعدة، ونقل المصاب إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

الربط مع الحياة

التعايش مع داء السكري

الشاب محمد يبلغ من العمر 14 سنة، ويعيش في مدينة تبوك، إحدى المدن الكبيرة في المنطقة الشمالية من المملكة. محمد مصاب بداء السكري من النوع الأول، ويأخذ حقن الأنسولين بانتظام. لم يمنع داء السكري محمد من ممارسة اللعب مع أصدقائه في ملعب كرة القدم الموجود بالساحة العامة جوار منزله؛ لأنه يأخذ احتياطات لعلاج انخفاض السكر عند اللعب، فهو دائماً يحمل في الحقيبة نحو (10) غرامات من السكر لمعالجة الأعراض، في شكل مكعبان كبيران من السكر، أو حبات التمر والعنب، أو علبه عصير فواكه.





- هل سبق أن واجهتك حالة طارئة مما سبق تستدعي التدخل السريع بالإسعافات الأولية، كيف تعاملت مع الحالة؟ شارك إجابتك مع المعلم وزملائك في الصف.

نشاط فصلي

ماذا تعلمت؟



- الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته.
- تقلل الإسعافات الأولية الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي المسعف.

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:



- التعامل مع حالات الحروق الخفيفة والسطحية، يشمل:
 - (أ) وضع مكان الحرق تحت مصدر ماء جاري.
 - (ب) تطهير الحرق بالكحول أو اليود.
 - (ج) وضع قماش أو شاش طبي.
 - (د) الضغط على مكان الحرق.
- التعامل مع حالات انخفاض السكر في الدم لمصاب واعي يشمل:
 - (أ) شرب كمية وفيرة من الماء.
 - (ب) تناول مواد سكرية.
 - (ج) الجلوس على كرسي.
 - (د) التنفس بعمق.



إثراء

- مصادر معلومات إلكترونية:



لمزيد من المعلومات يمكن زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بوزارة الصحة السعودية، والاطلاع على معلومات تخص الإسعافات الأولية:



الموقع الإلكتروني الخاص بوزارة الصحة السعودية - صفحة الأمراض المزمنة - السكري، على الرابط التالي:

تفكير ناقده



- لماذا لا يقتصر تعلم الإسعافات الأولية على الكبار فقط؟

قد يواجه الفرد أمرًا طارئًا، ويتطلب ذلك أن يكون عنده خلفية للتعامل مع هذا الأمر الطارئ من خلال الإسعافات الأولية في أي مرحلة عمرية