

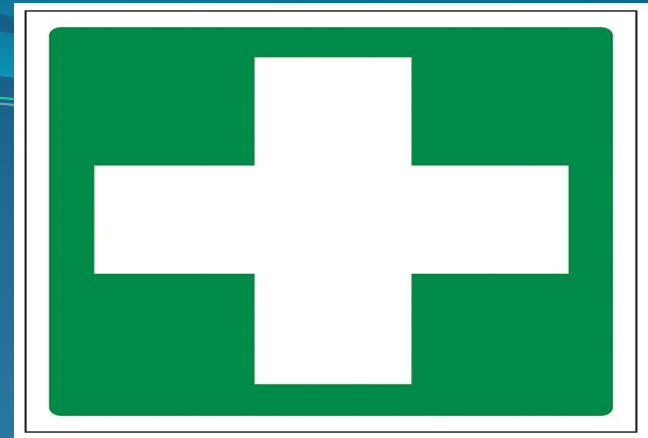
Ερευνητική εργασία 1^{ου} τετραμήνου με θέμα
« Πρώτες βοήθειες : η γνώση σώζει ζωές»
Γενικό Λύκειο Διστόμου
Α τάξη
σχ. Έτος 2017-18

ΕΡΓΑΣΙΑ Α ΛΥΚΕΙΟΥ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ:

Αχμέτ Ογλού Σεθά
Δαλιάνη Χριστίνα
Κούκιου Χριστίνα
Κουνούκλας Αθανάσιος
Μάρκος Ευθύμιος
Μπαμπαράκου Κυριακή

Μπασδέκη Ευθυμία
Μπούρας Άγγελος
Νικολάου Βασιλική
Παπανικολάου Παναγιώτης
Πάστρας Ευάγγελος
Σφουντούρης Κων/νος

Πρώτες βοήθειες



Πρώτες βοήθειες είναι η βοήθεια που δίνεται σε κάθε πρόσωπο που υφίσταται μια ξαφνική αρρώστια ή έναν ξαφνικό τραυματισμό, με φροντίδα που παρέχεται για την διατήρηση της ζωής, την πρόληψη της κατάστασης από την επιδείνωση, ή / και την ανάρρωση. Περιλαμβάνει την αρχική παρέμβαση σε σοβαρή κατάσταση πριν από την επαγγελματική ιατρική βοήθεια όταν αυτή θα είναι διαθέσιμη, όπως για παράδειγμα η εκτέλεση ΚΑΡΠΑ περιμένοντας ένα ασθενοφόρο, καθώς και την πλήρη επεξεργασία των μικρής σημασίας καταστάσεις, όπως η εφαρμογή γάζας σε μια πληγή. Οι πρώτες βοήθειες πραγματοποιούνται γενικά από κάποιον ειδήμονα, με πολλούς ανθρώπους που εκπαιδεύονται στην παροχή των βασικών επιπέδων των πρώτων βοηθειών, και άλλοι πρόθυμοι να συνεισφέρουν από τις γνώσεις που αποκτά.

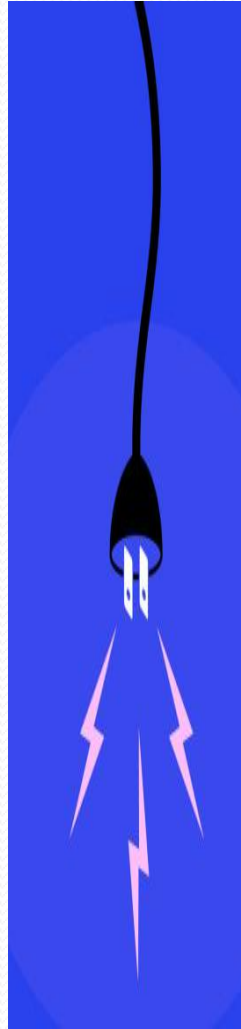
Ηλεκτροπληξία



- Ως ηλεκτροπληξία χαρακτηρίζεται το σύνολο των βλαβών που προκαλούνται από την επίδραση του ηλεκτρικού ρεύματος . Για να συμβεί ηλεκτροπληξία προαπαιτείται να διοχετευτεί, με οποιονδήποτε τρόπο, στον ανθρώπινο οργανισμό ηλεκτρισμός, υψηλής ή χαμηλής έντασης.
- Η ηλεκτροπληξία μπορεί να είναι μοιραία όταν το ηλεκτρικό ρεύμα περάσει από την καρδιακή χώρα.
Το ρεύμα υπολογιζόμενο σε κλάσματα, αμπερ, μπορεί να προκαλέσει ηλεκτροπληξία και να σκοτώσει. Η τάση των 220 βολτ είναι αρκετή για να μεταδώσει στο σώμα μας μία θανατηφόρα εκκένωση.
- Το ανθρώπινο σώμα είναι καλός αγωγός του ηλεκτρισμού. Όταν υπάρχει υγρασία, όπως με τα βρεγμένα χέρια ή πόδια, τα υγρά δάπεδα ή το γρασίδι, το σώμα μας γίνεται ακόμη καλύτερος αγωγός του ηλεκτρισμού.

Πρώτες βοήθειες αν κάποιος πάθει ηλεκτροπληξία:

1. Μην ακουμπάτε το άτομο κατά τη διάρκεια που τον "χτυπά" το ρεύμα
2. Διακόψτε την ηλεκτρική παροχή
3. Απομακρύνετε το άτομο από την πηγή του ρεύματος, με τη βοήθεια στεγνού αγωγίμου μέσου (μαλλί, ξύλο)
4. Καλέστε το 166 ή μεταφέρετέ τον στο νοσοκομείο
5. Ελέγξτε αν αναπνέει και αν έχει σφίξεις και αν όχι, αν γνωρίζετε, αρχίστε «τεχνητή αναπνοή»



Τι ισχύει με τις βλάβες από ηλεκτρικό ρεύμα

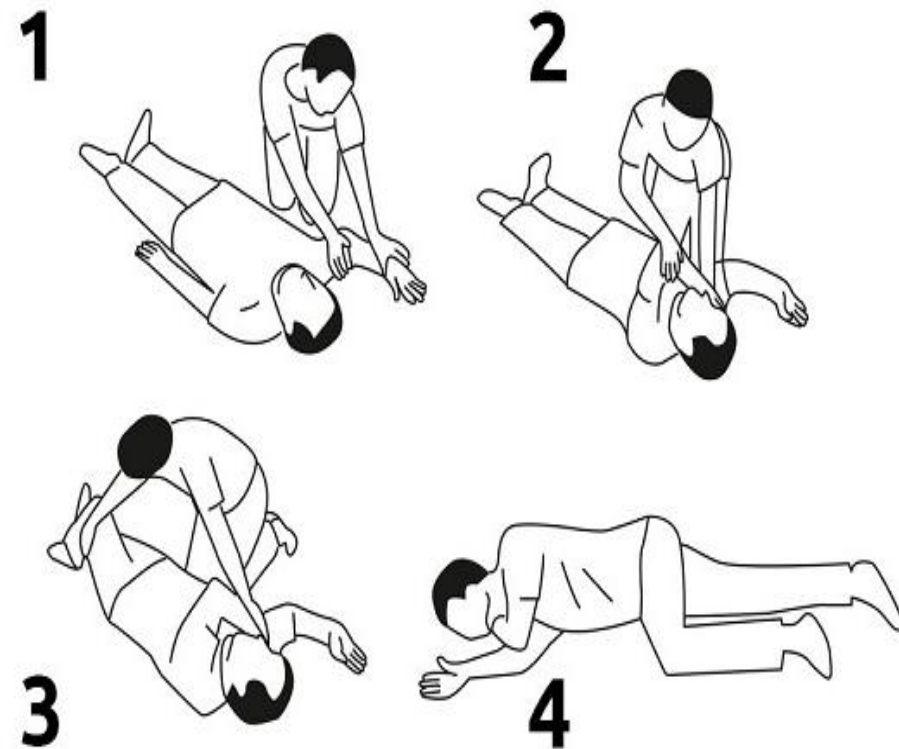
Οι διαταραχές από το ηλεκτρικό ρεύμα εξαρτώνται από τους εξής παράγοντες:

- Την ποσότητα του ρεύματος που διασχίζει το σώμα
 - Τον τύπο των ιστών του σώματος που διαπερνά
 - Τη διάρκεια της ροής του ρεύματος

Αναφορικά οι επιπτώσεις της επίδρασης του ηλεκτρικού ρεύματος αφορούν:

- Την καρδιά
 - Το Δέρμα – Έγκαυμα
 - Το Αναπνευστικό σύστημα
 - Το Νευρικό σύστημα
 - Το Αίμα και τα αγγεία
 - Το Ουροποιητικό σύστημα

Λιποθυμία



- Λιποθυμία ή συγκοπή ή συγκοπτικό επεισόδιο καλείται η μειωμένη ροή αίματος προς τον εγκέφαλο με συνέπεια τη μειωμένη οξυγόνωση του εγκεφάλου, που έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια συνείδησης.
- Λιποθυμία μπορεί να συμβεί σε άτομα όλων των ηλικιών, όμως στα νεαρά άτομα είναι συνηθέστερα τα απλά, καλής πρόγνωσης αίτια, ενώ στους ηλικιωμένους συχνά το αίτιο είναι σοβαρό. Εξ' ορισμού σοβαρή θεωρείται η λιποθυμία σε άτομα καρδιακή νόσο .
- Αιτίες λιποθυμίας είναι: υπογλυκαιμία, αφυδάτωση, τραυματισμός κεφαλής, καρδιολογικές παθήσεις, εγκυμοσύνη, έντονο ψυχικό στρες.
- Αν νιώσετε λιποθυμική τάση:
- Ξαπλώστε ή καθίστε. Προς μείωση των πιθανοτήτων επανάληψης του λιποθυμικού επεισοδίου, μη λάβετε πολύ σύντομα όρθια στάση.
- Εάν βρίσκεστε σε καθιστή θέση. Πρόκειται για έναν απλό χειρισμό που μπορεί να εφαρμόσει ακόμη και ένα εξάχρονο παιδί» ση, τοποθετείστε την κεφαλή μεταξύ των γονάτων.
- Αν υπάρχει η δυνατότητα ελέγξτε αρτηριακή πίεση, ρυθμό ή σε περίπτωση γνωστού σακχαρώδη διαβήτη σάκχαρο αίματος (για τον αποκλεισμό υπογλυκαιμίας)
- Επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ



- Είναι αναμφισβήτητη η σημασία της συμπόρευσης του Αθλητισμού με τις έννοιες της Υγείας και της Κοινωνικής Αλληλεγγύης, καθώς μόνον μέσα σε ένα υγιές και κοινωνικά αλληλέγγυο περιβάλλον ευδοκιμούν και αναπτύσσονται τα υψηλά ιδεώδη του αθλητισμού. Η σημασία της συμπόρευσης αυτής εκφράστηκε με τον πιο εύστοχο τρόπο στο ρητό "νους υγιής εν σώματι υγιή", που μας κληροδοτήθηκε από την αρχαιότητα. Για να μπορέσουμε όμως όλοι μας, και ιδιαίτερα οι νέοι, να καρπωθούμε τα ευεργετικά οφέλη της σωματικής άσκησης, θα πρέπει η ενασχόληση με τα αθλήματα να γίνεται με την εξασφάλιση των κατάλληλων προϋποθέσεων ασφάλειας, στο επιστημονικό και οργανωτικό πλαίσιο που ορίζουν οι σύγχρονες εξελίξεις στον τομέα της αθλητιατρικής. Ένα σημαντικό βήμα προς την κατεύθυνση αυτή αποτελεί η απόδοση στα ελληνικά του βιβλίου "Πρώτες Βοήθειες για Αθλητές". Ενός αξιόλογου συγγράμματος, μεταφρασμένου από άξιους επιστήμονες και επιμελημένου με τη φροντίδα καταξιωμένων καθηγητών, το οποίο αναμένεται να συμβάλλει στην εμπέδωση της ασφάλειας στην άθληση, αποτελώντας ένα πολύτιμο βοήθημα στα χέρια τόσο των ιατρών του τομέα της αθλητιατρικής και της ορθοπαιδικής, όσο και των ίδιων των αθλουμένων και όλων όσων ασχολούνται με τον αθλητισμό.

πνιγμός στη θάλασσα



- Αν το θύμα έχασε τις αισθήσεις του στη μάχη με τα κύματα... Δεν έχετε παρά να τον βγάλετε σε κάποιο σταθερό σημείο (π.χ. ακτή, βάρκα) και να ακολουθήσετε ακόλουθα βήματα:

1. Τοποθετήστε το αυτί σας κοντά στο στόμα του και δείτε αν αναπνέει ακόμα.
2. Αν δεν αντιλαμβάνεστε την αναπνοή του, θα πρέπει να του δώσετε το περίφημο «φιλί της ζωής» άμεσα κι αυτό γιατί ο κρίσιμος χρόνος για να διατηρηθεί η εγκεφαλική του υγεία είναι περιορισμένος και διαρκεί μόλις 4 λεπτά. Μετά το πέρας αυτού του διαστήματος, το θύμα κινδυνεύει να εμφανίσει μόνιμες εγκεφαλικές βλάβες. Πώς θα κάνετε τενηχητή αναπνοή; Ανασηκώστε το σαγόνι του άτυχου κολυμβητή και πιέστε ελαφρά το κεφάλι του προς τα πίσω ώστε να ανοίξει η αναπνευστική οδός. Έπειτα, ανοίξτε το στόμα του και καθαρίστε το από τα ξένα σώματα (π.χ. βότσαλα, άμμος, φύκια) που μπορεί να υπάρχουν σε αυτό. Κλείστε τη μύτη του, εφαρμόστε τα χείλη σας στα δικά του και δώστε δύο εμφυσήσεις. Οι τελευταίες πρέπει να έχουν ίδια διάρκεια με μία δική σας εκπνοή.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΝΙΓΜΟΥ

- Καταρχάς δεν χρειάζεται πανικός: Μερικές γρήγορες κινήσεις μπορούν να αποβούν σωτήριες.
- -Πείτε στο άτομο που έχει πνιγεί από φαγητό να βήξει επανειλημμένα.
- -Σταθείτε δίπλα του και ελαφρώς πιο πίσω του.
- -Βάλτε το ένα χέρι σας στο στήθος του και γείρτε τον προς τα εμπρός. Με την παλάμη του άλλου χεριού σας δώστε του 5 χτυπήματα στο κέντρο της πλάτης του.
- -Εάν τα χτυπήματα στην πλάτη αποτύχουν και αναπνέει, κάντε τα εξής:
- -Σταθείτε πίσω του και βάλτε τα χέρια σας γύρω από τη μέση του
- -Γείρτε τον όσο το δυνατόν περισσότερο προς τα εμπρός
- -Κάντε γροθιά το χέρι σας και βάλτε στο πάνω μέρος της κοιλιάς του
- -Αγκαλιάστε με το άλλο χέρι τη γροθιά σας
- -Πιέστε δυνατά με κατεύθυνση προς τα μέσα και πάνω.
- -Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι να βγει το ξένο σώμα
- -Εάν το θύμα σε οποιαδήποτε στιγμή χάσει τις αισθήσεις του, κάντε «τεχνητή αναπνοή».
- -Εάν μετά από κάποιες αναπνοές δεν ανασηκώνεται ο θώρακας, η απόφραξη επιμένει και πρέπει να επαναλάβετε από την αρχή τους παραπάνω χειρισμούς.
- -Τέλος, αν το θύμα αναπνέει, αλλά με δυσκολία, μεταφέρετέ το αμέσως στο πλησιέστερο Νοσοκομείο.

Ευχαριστήριο

- Ευχαριστούμε το Γενικό Νοσοκομείο Λιβαδειάς και ιδιαιτέρως τον Γενικό Γιατρό **Κυριάκο Κιντζογλανάκη** για τον χρόνο που διέθεσε για να μας επισκεφθεί στο σχολείο μας και να μας παρουσιάσει με επιστημονικό και κατανοητό τρόπο όλες τις ενέργειες που πρέπει να γνωρίζουμε για να προσφέρουμε τις πρώτες βοήθειες σε κάποιο συνάνθρωπό μας όταν χρειαστεί.



Βιβλιογραφία

- ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΣΕΡΡΩΝ <http://www.hospser.gr/aid5.html> (πρόσβαση 19-01-2018 13:30)
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ <http://www.ethelontismos.gr/> (πρόσβαση 13-11-2017 9:15)
- ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ (Β ΠΑΛ)
<http://ebooks.edu.gr/new/classcoursespdf.php?classcode=DSEPAL-B> (πρόσβαση 07-12-2017 10:20)
- ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ <http://mdmgreece.gr> (πρόσβαση 25-11-2017 13:15)
- ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ <http://www.samarites.gr/?section=1323> (πρόσβαση 25-11-2017 13:15)
- Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία
http://osha.europa.eu/el/topics/accident_prevention/training (πρόσβαση 15-1-2018 13:30)
- 4^ο ΛΥΚΕΙΟ ΛΑΜΙΑΣ http://4lyk-lamias.fth.sch.gr/autosch/joomla15/images/project/2014-15/a3_b_15.pdf (πρόσβαση 13-11-2017 9:15)
- 6^ο ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΒΑΛΑΣ
http://6lk.mysch.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1185:-project-q-q-a-2013-14&catid=44:e-projects&Itemid=125 (πρόσβαση 20-11-2017 9:15)

Ευχαριστούμε που
παρακολουθήσατε!

