المحاضرةالثانية: الاسعافات الأولية.

تمهيـــــد :

تعد الإسعافات الأولية ركيزة أساسية في التعامل مع الإصابات بمختلف أنواعها، سواء كانت ناتجة عن الحوادث اليومية أو عن النشاطات الرياضية. وتشير الإحصائيات إلى أن التدخل السريع والفعال يمكن أن يقلل من خطورة الإصابة ويساهم في الشفاء العاجل في السياق الرياضي، تكتسب هذه المعارف أهمية مضاعفة نظراً لارتفاع احتمالية حدوث الإصابات أثناء التمارين أو المنافسات.

1- تعريف الإسعافات الأولية:

الإسعافات الأولية عند الإصابات تُعرّف بأنها العناية الفورية والمؤقتة التي تقدَّم للمصاب في موقع الحادث قبل وصول الخدمات الطبية المتخصصة، وذلك بهدف إنقاذ الحياة، والحد من تفاقم الإصابة، وتسهيل عملية الشفاء وتشمل هذه الإجراءات مجموعة من التقنيات الأساسية التي يمكن لأي شخص تعلُّمها وتطبيقها مثل إيقاف النزيف، تثبيت الكسور، وإنعاش القلب والرئتين في حالات الطوارئ.

وتعد الإسعافات الأولية خطوة حاسمة في السلسلة الطبية، إذ يمكن أن تُحدث فرقًا كبيرًا بين الحياة والموت، لا سيما في حالات الإصابات الخطيرة كالنزيف الحاد، أو فقدان الوعي، أو التوقف المفاجئ للقلب ومن هذا المنطلق، تزداد أهمية التثقيف الصحي والتدريب على مهارات الإسعافات الأولية لدى عامة الناس، وخاصةً في أماكن العمل والمؤسسات التعليمية والرياضية.

2- تعريف المسعف :

هو الشخص الذي وجد نفسه في موضع مسؤولية عن حياة شخص آخر وتوجب عليه استخدام معرفته البسيطة وهذا يعني أن المسعف الأول يمكن أن يكون أنا أو أنت أو أي شخص لآخر .

3- شروط تقديم الإسعافات الأولية :

لتقديم الإسعافات الأولية بشكل فعّال وآمن عند الإصابات، يجب توافر مجموعة من الشروط الأساسية التي تضمن سلامة المُسعِف والمصاب على حد سواء، وتُعزز من فرص نجاح التدخل. من أبرز هذه الشروط ما يلي:

أ- **التأكد من سلامة المكان:** يجب على المُسعِف أن يتأكد أولاً من خلوّ موقع الحادث من أي خطر قد يُهدد حياته أو حياة المصاب، مثل وجود نار، أو أسلاك كهربائية، أو مرور سيارات .

ب- **تقييم حالة المصاب:** يبدأ المُسعِف بتقييم سريع لحالة المصاب، من حيث مستوى الوعي، والتنفس، والنزيف، ونبض القلب، لتحديد الأولويات في التعامل .

ج- **طلب المساعدة الطبية المتخصصة:** يجب عدم الاعتماد فقط على الإسعافات الأولية، بل ينبغي الاتصال الفوري بالإسعاف أو الجهات المختصة لتقديم العناية الطبية الكاملة .

د- **عدم التسبب في مضاعفات:** يجب أن تكون تدخلات المُسعِف ضمن حدود معرفته وتدريبه، وألا يقوم بأي إجراء قد يؤدي إلى تفاقم حالة المصاب، مثل تحريك المصاب من دون تثبيت في حالات الشبهات بإصابات العمود الفقري .

هـ- **الهدوء والثقة بالنفس:** يجب على المُسعِف أن يتحلى بالهدوء، ويتصرف بثقة واتزان لتطمين المصاب وتجنب إثارة الخوف أو القلق

4- مبادئ الإسعافات الأولية :

- السيطرة التامة على موقع الحدث.
- يعتبر المصاب ميتا لمجرد زوال ظواهر الحياة مثل توقف التنفس أو النبض.
- إبعاد المصاب عن مصدر الخطر
- الاهتمام بعمليات التنفس الاصطناعي وإنعاش القلب والنزيف والصدمة ، وما إلى ذلك.
- العناية بالمصاب قبل نقله إلى المستشفى.
- الاهتمام براحة المصاب.
- الاهتمام بحفظ وتدوين كافة المعلومات المتوفرة عن الحادث والإجراءات التي اتبعت .

5- أساسيات الإسعافات الأولية :

تعد قاعدة DRSABCD من الأساسيات المهمة في الإسعافات الأولية، وهي اختصار لمجموعة من الخطوات المنظمة التي تساعد المُسعف على التعامل مع الحالات الطارئة بفعالية ودقة. توضح هذه القاعدة تسلسل الإجراءات التي يجب اتباعها لإنقاذ حياة المصاب، وهي كالتالي:

بوفريده عبد المالك

D – Danger (التحقق من الخطر): تأكد من أن المكان آمن للمصاب، والمُسعِف، والأشخاص المحيطين. لا يجب الاقتراب من المصاب إذا كان هناك خطر مباشر مثل الحريق أو الكهرباء أو حركة المرور.

R – Response (الاستجابة): تقييم مدى استجابة المصاب من خلال مناداته أو تحفيزه بلطف. يُستخدم نداء مثل "هل تسمعني؟" أو الضغط على كتفيه لمعرفة إذا كان واعيًا

S – Send for help (طلب المساعدة): إذا لم تكن هناك استجابة، يجب الاتصال فورًا بالإسعاف أو خدمات الطوارئ، وتوفير معلومات دقيقة عن الحالة والموقع .

A – Airway (فتح مجرى الهواء): تأكد من أن مجرى الهواء غير مسدود، وذلك برفع الذقن وإمالة الرأس بلطف إلى الخلف لفتح مجرى التنفس .

B – Breathing (التنفس): تحقّق من وجود تنفس طبيعي، عبر ملاحظة حركة الصدر أو الشعور بالنفَس عند الأنف والفم. إذا لم يكن هناك تنفس، يجب البدء بالإنعاش القلبي الرئوي .

C – CPR (الإنعاش القلبي الرئوي): إذا كان المصاب لا يتنفس، ابدأ بضغطات صدرية بمعدل 30 ضغطة تليها تنفسين اصطناعيين، واستمر حتى وصول المساعدة أو عودة التنفس الطبيعي .

D – Defibrillation (استخدام جهاز مزيل الرجفان): إذا توفر جهاز الصدمات الكهربائية(AED) ، يجب استخدامه في أقرب وقت ممكن، واتباع التعليمات الصوتية التي يصدرها الجهاز.

تُعتبر هذه القاعدة منهجًا عالميًا في الإسعافات الأولية والإنعاش، وتُدرّس في معظم دورات الإسعاف حول العالم نظرًا لأهميتها وسهولة تطبيقها في مختلف أنواع الإصابات والطوارئ.

6- صندوق الإسعافات الأولية:

يعد صندوق الإسعافات الأولية من الضروريات الأساسية في كل منزل، ومكان عمل، ومرفق رياضي، وحتى في وسائل النقل، إذ يُوفّر الأدوات والمستلزمات التي تساعد في التعامل الفوري مع الإصابات والحالات الطارئة قبل وصول المساعدة الطبية المتخصصة ويُراعى عند تجهيز هذا الصندوق أن يكون منظمًا، وسهل الحمل، ومحميًا من الرطوبة والحرارة، يعتبر صندوق الإسعافات الأولية ضروري ولا غنى عنه في المنزل أو السيارة أو العمل أو الرحلات ، فوجود وسائل الإسعافات الأولية تساعد على إسعاف المصاب بسرعة ،وتجنب تدهور حالته وتفادي حدوث المضاعفات المترتبة على الإصابة ،فمعظم الإصابات يمكن التعامل معها بسهولة وبقليل من الخبرة مع كثير من العناية وبتجهيز صندوق الإسعافات

الأولية على أكمل وجه. ويجب حفظ مواد الإسعافات الأولية داخل الصندوق محكم الغلق والكتابة عليه بشكل واضح ووضعه في مكان ظاهر يمكن الوصول إليه .كما أن حقيبة الإسعافات الأولية للرحلات يجب أن تكون من النوع الخفيف ولها مقابض لسهولة حملها .

7- محتويات صندوق الإسعافات الأولية:

- **المطهرات:** مثل الكحول الطبي، ومحلول اليود، أو بيروكسيد الهيدروجين لتطهير الجروح
- **الشاش والضمادات:** لتغطية الجروح ووقف النزيف.
- **لاصق طبي وشرائط لاصقة:** لتثبيت الضمادات أو الجبائر البسيطة.
- **مقص وملاقط:** لقص الشاش أو إزالة الأجسام الغريبة الصغيرة.
- **قفازات طبية:** تُستخدم للحفاظ على النظافة ومنع انتقال العدوى.
- **ميزان حرارة:** لقياس حرارة المصاب.
- **مسكنات للألم وخافضات للحرارة:** مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.
- **كمادات باردة وساخنة:** لتقليل التورم أو لتسكين الألم.
- **دفتر صغير وقلم:** لتسجيل الملاحظات أو التوقيتات المهمة مثل وقت الإصابة أو إعطاء الدواء.
- **كتيب للإرشادات:** يوضح كيفية استخدام الأدوات وخطوات الإسعافات الأولية الأساسية

كما يجب فحص الصندوق بشكل دوري للتأكد من صلاحية المواد الموجودة فيه، واستبدال أي عنصر منتهي الصلاحية أو مستخدم .

8- نموذج لتقرير الإسعافات الأولية :

- التاريخ .....الوقت .....
- اسم المسعف (الأستاذ / المدرب.....
- اسم المريض(المصاب) :..... الجنس.....:
- تاريخ الميلاد:.....العمر.....
- تفاصيل عن عنوان/عمل المريض.....
- مكان الحادث :.....وقت الحادث : .....

ملاحظات عن المريض(تسجل كل عشر دقائق على الأقل):

الوقت		معدل التنفس		معدل النبض				درجة الوعي	درجة الوعي (مستوى الاستجابة)		الدرجة
الدقيقة	الساعة								يقظ	منتبه بشكل كامل(عادة يعرف الشهر)	6
									مصوت	مرتبك(مشوش)	5
										كلمات غير مناسبة	4
										يطلق أ واتاً	3
									متألم	يحدد موضع الألم	2
										يستجيب للألم ولكن يعجز عن تحديد موضعه	1
									لا يستجيب	لا توجد استجابة للكلام أو للمنبهات المؤلمة	0

العلامات و الأعراض	
الحساسية	
الأدوية	
التاريخ الطبي	
آخر ما تناوله المريض	
الأحداث التي أدت	
إلى الإ ابة	
ملاحظات\ العلاج	
ماذا حصل بعد ذلك؟	ذهب المريض الى: المنزل□ ، المشفى:□ ، الطبيب العام،□ في سيارة اسعاف□ عائداً إلى العمل□ تفاصيل اخري.....

توقيع المسعف (الاستاذ / المدرب) : ..... التاريخ :.....

9- خاتمـــــة:

إن فهم وتطبيق مبادئ الإسعافات الأولية يُعتبر عنصرًا محوريًا في منظومة الصحة والسلامة العامة، لما له من دور حاسم في إنقاذ الأرواح وتقليل آثار الإصابات المفاجئة. لذلك، من المهم تعزيز ثقافة التدريب المستمر على هذه المهارات ونشرها بين أفراد المجتمع، لا سيما في ظل تزايد الحوادث اليومية في مختلف البيئات فكل فرد مدرّب على الإسعافات الأولية يمكن أن يكون حلقة إنقاذ فعالة في سلسلة الحياة.

بوفريده عبد المالك