

ȘCOALA SANITARĂ POSTLICEALĂ
"GHEORGHE ȚIȚICA"

REVISTĂ TEMATICĂ
PRIMUL AJUTOR

BIBLIOTECAR,
COSTACHE ELENA

CE ESTE PRIMUL AJUTOR?

PRIMUL AJUTOR CONSTĂ ÎN TOTALITATEA MĂSURILOR CARE SE APLICĂ IMEDIAT ÎN CAZUL UNEI URGENȚE MEDICALE PÂNĂ LA SOSIREA SERVICIULUI DE URGENȚĂ SAU PÂNĂ LA INTERVENȚIA UNUI MEDIC

UNELE STUDII DEMONSTREAZĂ CĂ LECTURA PRELUNGESTE VIAȚA OMULUI ȘI CU CÂT OMUL CITEȘTE MAI MULT, CU ATÂT TRĂIEȘTE MAI MULT, ALTELE CĂ LECTURA CĂRȚILOR BUNE FACE OMUL MAI BUN, CĂ LECTURA POATE AJUTA OMUL SĂ SE ÎNSĂNĂTOȘEASCĂ MAI REPEDE, EXISTĂ CHIAR UN CURENT CARE SE OCUPĂ DE BIBLIOTERAPIE.

VENIM ÎN SPRIJINUL CITITORILOR CU REVISTE TEMATICE ÎN CARE VEȚI GĂSI INFORMAȚII REFERITOARE LA TEMELE PREZENTATE.

ÎN ACEASTĂ REVISTĂ VĂ PREZENTĂM:

- CE ESTE PRIMUL AJUTOR;
- CUM SE ACORDĂ PRIMUL AJUTOR ÎN DIFERITE SITUAȚII;
- CUNOȘTINȚE MINIME DESPRE SITUAȚIILE PREZENTATE;
- TRUSA DE PRIM AJUTOR ETC.

LECTURĂ INTERESANTĂ!

CE TREBUIE SA CONTINA TRUSA DE PRIM AJUTOR PENTRU VACANTA



CE VA CONTINE TRUSA DE PRIM AJUTOR

Includeti urmatoarele lucruri in kitul dvs. de prim ajutor

- manual de prim ajutor
- tampoane sterile de tifon de dimensiuni diferite
- banda adeziva
- bandaje adezive de mai multe dimensiuni
- bandaj elastic
- o atela
- servetele antiseptice
- sapun
- unguent cu antibiotic
- o solutie antiseptica
- crema cu hidrocortizon (1%)
- acetaminofen si ibuprofen
- medicamente eliberate pe baza de prescriptie medicala
- penseta
- foarfece ascutite
- ace de siguranta
- lotiune cu calamina
- tampoane cu alcool medicinal sau alcool etilic
- termometru
- cel putin 2 perechi de manusi non-latex
- lanterna si baterii
- o patura
- suport steril pentru gura (in cazul in care sunteti nevoit sa resuscitati o persoana prin respiratie gura la gura)
- lista cu numerele de telefon de urgent

O trusa de prim ajutor trebuie sa contina provizii si medicamente pentru boli sau accidente neasteptate.

O raceala, o toxiinfectie alimentara, ciupiturile de tantari sau o rana usoara pot sa-ti strice vacanta si la mare, si la munte. Afla cat te costa si ce ar trebui sa contina trusa de prim ajutor pentru vacanta.

Orice problema de sanatate ai avea cu siguranta vei vrea sa scapi de ea cat mai

repede ca sa te poti bucura de vacanta si asa prea scurta. Asa ca din bagaj nu ar trebui sa-ti lipseasca trusa de prim ajutor dotata cu toate medicamentele de care ai putea avea nevoie. E cu atat mai necesara daca mergi la tara sau pe munte unde s-ar putea sa nu ai vreo farmacie pe aproape

CAT TE COSTA TRUSA DE PRIM AJUTOR PENTRU VACANTA

Daca nu ai deja prin casa medicamentele uzuale, trusa de prim ajutor pentru vacanta te costa cel putin 70 de lei (calculat dupa preturile de mai jos). Daca exista bolnavi cronici in familie, inseamna ca vei adauga si medicamentele pe care le iau in mod obisnuit.

Iata ce trebuie sa contina trusa de prim ajutor pentru vacanta:

MEDICAMENTE PENTRU DIAREE

Odata ajunsi la mare sau la munte incepem sa ignoram regulile de igiena alimentara, asa ca [diareea](#) este o problema frecventa in vacante, atat la copii cat si la adulti.

- [Enterol](#), 10 pastile, 24 lei
- [Ecoflorina](#), 14 pastile, 36 lei
- [Saprosan](#), 10 pastile, 10 lei
- [Furazolidon](#), 10 pastile, 7 lei
- [Smecta](#), 10 plicuri, 16 lei

MEDICAMENTE PENTRU RAUL DE MASINA

Daca mergi la munte, drumul cu masina pe pante intortocheate ar putea fi un chin pentru cei care au [rau de miscare](#). Ca sa alungi [greaata](#) ai nevoie de:

- [Emetostop](#), 10 pastile, 3,5 lei
- [Emetin Forte](#), 30 pastile, 9 lei

MEDICAMENTE PENTRU RACEALA

Chiar daca e vara, o [raceala](#) este oricand posibila, si la munte si la mare. Ia cu tine:

- [Coldrex Hotrem](#), 10 plicuri, 17 lei
- [Daleron](#), 11 plicuri, 11 lei
- [Nurofen raceala-gripa](#), 12 tablete, 18 lei
- [Humex raceala-gripa](#), 12 pastile, 16 lei

MEDICAMENTE PENTRU DURERI

O [durere de cap](#), [crampe menstruale](#), [dureri de spate](#) toate par sa se lege de tine tocmai cand esti in vacanta. Ia la tine un [antiinflamator nesteroidian](#) sau ceva pe baza de [paracetamol](#).

- [Nurofen](#), 10 pastile, 15 lei
- [Solpadeine](#), 12 pastile, 20 de lei
- [Paracetamol](#), 20 pastile, 3,5 lei
- [Panadol](#), 12 pastile, 3 lei

Unguente antiinflamatoare

Daca mergi intr-o drumetie la munte este posibil sa te alegi cu [luxatii](#), [contuzii](#) si dureri musculare provocate de suprasolicitare.

PRIMUL AJUOR CARE ESTE PRIMUL AJUTOR IN CAZUL ACCIDENTELOR DIN GOSPODARIE



Accidentele din gospodarie sunt inerente si, de aceea, trebuie sa fiti pregatiti intotdeauna sa reactionati corect. Chiar daca va opariti cu ceai, supa sau alte lichide fierbinti, va ardeti la flacara aragazului sau la cuptor ori va taiati in timp ce preparati un fel de

mancare, noi va spunem ce trebuie si ce nu trebuie sa faceti pentru a va alina durerea.

Aveti insa grija sa aveti in permanenta in casa o trusa de prim ajutor, cu produse aflate in termenul de valabilitate

→ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR IN CAZUL ARSURILOR SI ELECTROCUTARILOR

Arsurile termice, provocate de lichide si vapori fierbinti, fier de calcat sau flacara deschisa, si arsurile electrice,

provocate prin electrocutare, sunt cele mai intalnite in gospodarie.

→ CE SA FACETI IN CAZUL ARSURILOR DE GRAD I SI II (ARSURI MINORE)

1. PRIMUL PAS ESTE SA RACORITI ZONA AFECTATA CU APA RECE, PENTRU CEL PUTIN 5 MINUTE.
2. INFASURATI TIFON STERIL, FARA A STRANGE TARE, PESTE ZONA CU PROBLEME.
3. LUATI UN ANALGEZIC.
4. DACA NU APARE O INFECTIE, ARSURILE MINORE NU NECESITA TRATAMENT.

→ CE SA FACETI IN CAZUL ARSURILOR DE GRAD III SI IV (ARSURI MAJORE)

1. INDEPARTATI VICTIMA DE SURSA ARSURII.
2. VERIFICATI SEMNELE VITALE SI APOI SUNATI LA 112.
3. DACA HAINELE SUNT ARSE NU LE SCOATETI.
4. NU RACORITI ZONA AFECTATA CU APA RECE, EXISTA RISCUL DE SOC.
5. FOLOSITI UN BANDAJ UMED STERIL SAU PROSOAPE UMEDE.

CE SA NU FACETI IN CAZUL ARSURILOR

1. NU APLICATI PE ARSURA GHEATA, CREME, LOTIUNI HIDRATANTE SAU ALTE PRODUSE COSMETICE.
2. ZONA AFECTATA NU TREBUIE RACITA CU APA RECE SAU GHEATA MAI MULT DE 20 DE MINUTE. EXISTA RISCUL APARITIEI HIPOTERMIEI.
3. NU APLICATI METODE NATURISTE.

→ CE SA FACETI IN CAZUL OPARIRII

1. INDEPARTATI VICTIMA DE SURSA OPARIRII.
2. INDEPARTATI HAINELE DACA NU SUNT LIPITE DE CORP. DATI JOS BIJUTERIILE DIN ZONA RANII, DACA ACESTEA EXISTA.
3. RACITI CU APA RECE ZONA AFECTATA.
4. FOLOSITI O COMPRESA STERILA PENTRU A ACOPERI ZONA CU PROBLEME.

5. APELATI DE URGENTA NUMARUL 112 IN CAZUL IN CARE VICTIMA NU SIMTE DURERE, DAR OPARIREA ESTE VIZIBILA, APAR BASICI SI INFLAMATII. DE ASEMENEA, CERETI AJUTOR MEDICAL DACA ACCIDENTUL A AFECTAT ORGANELE GENITALE, FATA, MAINILE, PICIOARELE SAU ARTICULATIILE, PE ZONE INTINSE.

DACA ESTE VORBA DESPRE ELECTROCUTARE, NU ATINGETI VICTIMA INAINTE DE A OPRI SI INDEPARTA SURSA DE CURENT, FOLOSIND OBIECTE NEMETALICE SAU MANUSI DE CAUCIUC.

IN CAZUL ELECTROCUTARILOR GRAVE, EXISTA RISCUL DE STOP CARDIAC. SUNATI LA 112 SI PANA LA SOSIREA ECHIPAJULUI UTILIZATI METODE DE RESUSCITARE (RESPIRATIE ARTIFICIALA SI MASAJ CARDIAC).



→ ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR IN CAZUL TAIETURILOR SI JULITURILOR

1. SPALATI-VA INTOTDEAUNA PE MAINI CU SAPUN INAINTE DE A INGRJI RANA.
2. OPRITI SANGERAREA CU O COMPRESA STERILA, APLICAND PRESIUNE DIRECTA.
3. CURATATI ZONA AFECTATA CU APA SI SAPUN.
4. NU INCERCATI INDEPARTAREA CORPURILOR STRAINE MAI MARI, IN SPECIAL DACA AU AJUNS LA MUSCHI, EXISTAND RISCUL DE HEMORAGIE.
5. BANDAJATI RANA CU COMPRESA STERILE SI PANSAMENT. NU APLICATI LOTIUNI SAU UNGUENTE DECAT LA INDICATIA MEDICULUI.

CAND ESTE NECESARA APELAREA NUMARULUI DE URGENTA SAU PREZENTAREA LA MEDIC

1. RANA ESTE ADANCA, SANGEREAZA ABUNDENT, EXISTA CORPURI STRAINE INFIPTE ADANC.
2. SANGERAREA NU POATE FI OPRITA.
3. APAR SEMNELE UNEI INFECTII, RECUNOSCUTE PRIN PUROI, FEBRA, INROSIREA ZONEI.
4. DACA RANA A FOST CAUZATA DE UN OBIECT RUGINIT, ESTE NECESARA PREZENTAREA LA MEDIC PENTRU VACCINUL ANTITETANOS.

PRIMUL AJUTOR IN CAZ DE... SUFOCARE



Oricat de eficiente ar fi serviciile de urgenta, uneori este nevoie de decizii rapide pentru a proteja viata unei persoane. Anumite initiative salvatoare pot face insa mai mult rau decat bine, daca nu

sunt aplicate in cunostinta de cauza. Astfel, veti afla care sunt metodele de prim ajutor pe care le puteti aplica in caz de sufocare.

Sufocarea presupune blocarea la nivelul traheei a unor obiecte sau fragmente de alimente. Acest blocaj face imposibila respiratia si poate provoca moartea in lipsa unui ajutor de urgenta. Pentru a putea face diferenta intre sufocarea cauzata de un blocaj extern si o criza de astm de exemplu, trebuie in primul rand sa vedem daca persoana poate sa vorbeasca.

INROSIREA FETEI, PRIMUL SEMN

In cazul inecarii, verbalizarea este imposibila, iar cel afectat are tendinta de a tine mana in zona gatului. Alt semn al sufocarii este initial inrosirea pielii. Daca nu se acorda primul ajutor, victima isi pierde cunostinta si moare. De indata ce s-a stabilit ca exista un caz de sufocare, este necesara aplicarea de urgenta a metodei Heimlich. Acordarea ajutorului necesita o mare rapiditate de reactie din partea salvatorului. Privarea de oxigen mai mult de cateva

minute poate provoca leziuni ireversibile la nivelul creierului. Cele mai dese cazuri de sufocare apar in timpul mesei sau in cazul copiilor nesupravegheati.

CE PRESUPUNE METODA HEIMLICH?

Aceasta metoda se aplica doar in cazurile de sufocare din cauze mecanice. Totodata, propune o serie de manevre care sa elimine obiectul ce provoaca blocajul, pentru a reface fluxul respirator. Primul pas presupune positionarea in spatele victimei cu un picior intre picioarele ei, pentru a preveni caderea in cazul pierderii de cunostinta. Apoi, mainile sunt plasate in

jurul taliei, iar persoana este aplecata usor in fata. Strangand pumnul, asezati-l deasupra buricului, la nivelul abdomenului superior si prindeti-l cu cealalta mana. Strangeti apoi brusc, impingand practic abdomenul in sus. Aceste miscari vor comprima plamanii si presiunea creata in bronhii va arunca acel corp strain in cavitatea bucala. Aceasta manevra este repetata pana in momentul in care se realizeaza eliberarea blocajului, iar victima poate respira normal.

AUTOADMINISTRAREA PRIMULUI AJUTOR

Unele dintre cele mai grave cazuri sunt acelea in care cel care se sufoca este singur. In momentul inecului, capacitatile de decizie ale victimei sunt

tulburate de panica. Persoana se poate salva, insa este necesar sa isi pastreze calmul, pe cat posibil, pentru a-si autoadministra metoda Heimlich. Cel afectat

poate încerca să se apese puternic la nivelul abdomenului. În momentul sufocării, persoana poate fi însă slabită. De aceea se

poate ajuta de spatarul unui scaun, aplecându-se asupra lui și apăsând până la eliminarea corpului străin.

Copiii, un caz special

Manevra Heimlich se aplică în mod diferit la adulți față de copiii mai mici de 1 an. Aceștia sunt mult mai fragili, iar o metoda brutala îi poate leza. În momentul în care copilul a înghițit ceva și poate să tusească, este bine să fie lăsat să tusească. Aceasta este o metoda naturală și eficientă de eliberare a organismului. Dacă se observă însă că micuțul nu mai poate să respire sau să tusească, el trebuie să fie așezat pe antebraț, cu capul în jos, astfel încât capul să fie mai jos

decât pieptul. Apoi, se aplică rapid la nivelul omoplatilor câteva lovituri. Dacă metoda se dovedește ineficientă, copilul se întoarce cu fața în sus și spatele sprijinit pe antebraț. Este important ca picioarele să fie poziționate mai sus decât capul. Apoi este provocată tusea (tuse artificială), prin plasarea degetului mijlociu sub osul stern.

→ PRIM AJUTOR ÎN PIERDEREA CUNOSTINTEI

Persoanele care și-au pierdut cunoștința necesită un ajutor special. În primul rând, este chemată ambulanța, iar apoi se încep acțiunile de prim ajutor. **În aceste condiții, manevra Heimlich nu este benefică.** Victima este așezată pe podea

și se **incepe resuscitarea cardio-pulmonară, inclusiv compresiile la nivelul pieptului.** Resuscitarea se realizează până când victima își revine sau până la sosirea echipajelor de salvare.

PRIMUL AJUTOR

IN CAZ DE LEZIUNI PRODUSE DE FRIG

Leziunile produse de frig sunt foarte frecvente la persoanele care lucreaza iarna in aer liber sau la cei care practica sporturi de iarna (schiori, alpinisti), fiind expusi la frig timp indelungat. Aceste leziuni pot fi cauzatoare de moarte daca sunt asociate cu

hipotermie sau cu suprainfectia ranilor.

Degeraturile reprezinta leziuni produse de frig, ce determina modificari ale tesuturilor, fiind accentuate de deshidratare si de lipsa de oxigen la nivelul celulelor

→ INTEPATURI, FURNICATURI, DURERI, ARSURI

Semnele pe care le acuza o persoana cu degeraturi sunt: senzatia de raceala, intepaturi, furnicaturi in zona afectata, dureri, arsuri sau chiar senzatia ca regiunea respectiva este strabatuta de curent electric. Alte simptome sunt: transpiratie excesiva, hiperemie (roseata intensa a zonelor afectate), pete albastrui

sau decolorarea tegumentelor, cangrena, necroza tegumentelor.

→ OBRAJII, MAINILE SI PICIOARELE, CELE MAI AFECTATE ZONE

Cele mai afectate zone sunt obrazii, nasul, urechile, degetele de la maini sau picioare. In functie de gravitatea degeraturilor, acestea se impart in urmatoarele grade:

GRADUL I:

ROSEATA PIELII,

UMFLATURI,

DEFICIT DE SENSIBILITATE;

GRADUL II:

ERITEM,

UMFLATURI ,

BASICUTE CU LICHID ;

GRADUL III :

BASICUTE CU LICHID SANGVINOLENT ;

GRADUL IV :

LEZIUNI CARE AFECTEAZA MUSCHII ,

TENDOANELE SI OASELE .

→ COMPLICATII

Complicatiile pe termen lung ale degeraturilor sunt: AMORTELI SI FURNICATURI IN EXTREMITATI, COLORATIA ANORMALA A TEGUMENTELOR (VIOLACEE – SPASM AL VASELOR SANGVINE), OSTEOPOROZA, ATROFIE, „DURERI FANTOMA” IN EXTREMITATILE AMPUTATE. MAJORITATEA VICTIMELOR SUNT BARBATI, DEOARECE ACESTIA LUCREAZA MAI MULT TIMP IN MEDIUL EXTERIOR.

→ FACTORI PREDISPOZANTI

Expunerea
îndelungata la frig.

varste extreme.

lipsa unui adapost:

Abuz de nicotina,

alcool

sau medicamente

vaso-active:

Oboseala,

stres.

depresie imunitara:

Imbracaminte

inadecvata sau prea

stramta;

infectii,

ateroscleroza,

artrita,

diabet,

afectiuni ale
tiroidei.

→ PRIMUL AJUTOR

CONTROLUL FUNCTIILOR VITALE –
BATAILE INIMII, RESPIRATIA;
INLOCUIREA HAINELOR UDE CU
IMBRACAMINTE USCATA SI CALDA,
PENTRU A LIMITA PIERDEREA
SUPLEMENTARA DE CALDURA;

INCEPEREA REINCALZIRII ARIILOR
AFECTATE CAT DE REPEDE POSIBIL,
DACA NU MAI EXISTA RISCUL
REEXPUNERII ACESTORA LA FRIG;
DACA ZONA DEGERATA ESTE O
EXTREMITATE, ACEASTA SE POATE

INFASURA PE TIMPUL TRANSPORTULUI LA SPITAL. NU SE ADMINISTREAZA ALCOOL SAU SEDATIVE, CARE POT ACCENTUA PIERDEREA DE CALDURA SI AFECTA FUNCTIILE VITALE; SALVATORUL TREBUIE SA DUCA

PERSOANA IN CAUZA INTR-UN LOC CALDUROS, PENTRU RESTABILIREA TEMPERATURII CORPORALE.

EXPLORARI PARACLINICE IN DEGERATURI

In cazul acestor leziuni produse de frig, sunt necesare investigatii suplimentare. Printre acestea:

Analize care sa depisteze complicatiile: infectii, afectarea ficatului;

Scintigrafie cu Technetiu 99 pentru a determina profunzimea afectarii tesuturilor;

Radiografie pentru depistarea unor fracturi sau dislocari ale ligamentelor, sau evaluarea unor complicatii in timp, cum ar fi osteomielita;

Arteriografia, pentru vizualizarea arterelor mari.

PRIMUL AJUTOR

CUM OPRIM SÂNGERĂRILE NAZALE



Sângerarea nazală (epistaxis) poate fi frecvent întâlnită atât la copii, cât și la adulți. Durata, intensitatea și frecvența acestor episoade neplăcute pot să varieze în funcție de cauza declanșatoare.

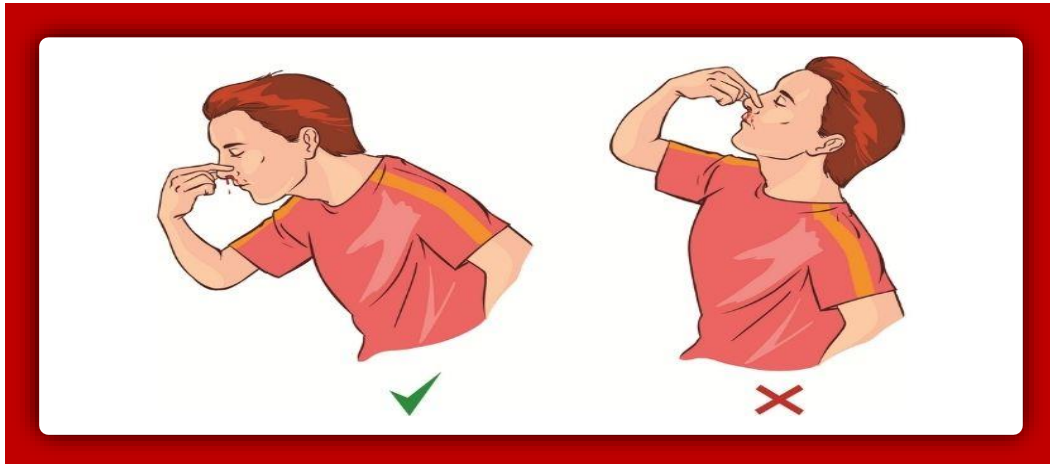
De cele mai multe ori, sângerările nazale sunt minore și se opresc rapid. Există, însă, și situații în care o sângerare nazală

poate să ascundă o problemă mai gravă, ce necesită intervenție medicală. Astfel, dacă sunteți hipertensiv sau dacă luați tratament anticoagulant și constatați apariția epistaxisului, atunci trebuie să luați măsuri medicale imediate.

CAUZELE SÂNGERĂRILOR NAZALE

Cele mai întâlnite cauze ale epistaxisului sunt fragilitatea mucoasei nazale la nivelul petei vasculare (mai frecvent întâlnită la copii); traumatisme nazale; clima uscată, cu umiditate redusă, care duce la uscarea mucoasei nazale;

medicamentele anticoagulante; tumori; răceala sau gripa cu suflarea repetată a nasului; rinita (**alergică** sau non-alergică); afectarea coagulării – boli hepatice; introducerea de corpi străini în nas.



→ SÂNGERĂRILE NAZALE. CARE ESTE PRIMUL AJUTOR

- Toată lumea trebuie să își păstreze calmul. Pentru început, persoana care prezintă sângerarea nazală trebuie să respire pe gură. Nu este cazul să se așeze decât dacă amețește, are dureri de cap sau durere în piept; situații ce pot anunța evenimente serioase, motiv pentru care ar fi bine să ajungă cât mai repede la spital.
- În cazurile ușoare, persoana în cauză poate să stea în poziție verticală, cu o ușoară aplecare în față pentru a evita înghițirea sângelui, care este iritant pentru mucoasa gastrică.

PRIMUL AJUTOR ATUNCI CÂND NU ESTE NEVOIE DE 112

- Totodată, apăsați nara din care curge sânge timp de câteva minute, apoi verificați dacă hemoragia s-a oprit. Nu este recomandată suflarea viguroasă a nasului, întrucât poate agrava sângerarea. În plus, aplicarea unei pungi cu gheață la nivelul nasului va determina vasoconstricție și va ajuta la oprirea sângerării.
- Dacă hemoragia nu s-a oprit, reaplicați presiune 1-2 minute. Dacă tot nu s-a oprit sângerarea, ar fi bine să vă adresați medicului. Sângerările repetate, neglijate terapeutic, pot duce la anemie.
- Dacă vă confrunțați cu sângerări minore, care se opresc rapid, dar care se repetă frecvent, trebuie să mergeți la medic pentru a face o serie de investigații, pentru a afla factorul cauzator.
- După epistaxis evitați dușurile calde, fumatul, băuturile fierbinți și alcoolul, întrucât acestea pot irita zona sau pot cauza vasodilatație și, deci, o nouă hemoragie

PRIMUL AJUTOR

ACCIDENTE IN JURUL... ARAGAZULUI



Primul ajutor este cunoscut drept asistenta medicala de urgenta aplicata la locul accidentului. Acesta este necesar in scopul micșorării riscurilor celui accidentat și a facilită transportul acestuia.

Trusa de prim ajutor oferita de Farmacia Ta este folositoare oriunde, chiar și in

preajma aragazului. Aici se pot intampla multe accidente, incepand de la arsurile cauzate de lichidele fierbinti pana la intoxicarea cu gaze. Sfatuitoarea noastra, Dr. Garofita Nicolae, ne ajuta și in aceasta editie sa acordam primul ajutor in cazul accidentelor din jurul aragazului.

ARSURILE

In cazul in care venim in contact cu flacara aragazului, obiecte incinse, precum banala oala cu ciorba, lichide sau uleiuri fierbinti, putem suferi arsuri tegumentare de diferite grade. Acestea sunt stabilite in functie de

timpul de actiune al agentului etiologic incriminat, temperatura acestuia sau suprafata de actiune. Arsura de gradul I este cea mai usoara, producand modificari tegumentare superficiale precum eritemul, roseata insotita de usturime și durere. In cazul in care apar și flictene, basici cu lichid initial limpede, vorbim de arsura gradul II, iar cand arsurile intereseaza straturile profunde tegumentare se ajunge la arsura de gradul III.

ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

In toate cazurile, prima masura este de a indeparta agentul etiologic determinant al arsurii, apoi, in functie de starea tegumentului afectat si de starea generala a pacientului, putem trata la domiciliu sau la spital:

Arsurile de gradul I – dupa spalarea cu jet de apa se aplica solutie de Oximed sau Bioxiteracor, cu rol antiseptic si antiinflamator. Apoi se aplica o serie de comprese sterile, vindecarea survenind in trei pana la cinci zile, fara cicatrice.

Arsurile de gradul II – flictenele nu se sparg daca sunt pe suprafete mici si lichidul ramane limpede. Dar daca se coloreaza, se pot suprainfecta si este necesara spargerea si decolarea acestora dupa dezinfectia locala a zonei. Aceasta dezinfectie trebuie bineinteles facuta de catre medicul chirurg sau dermatolog. Vindecarea are loc in zece pana la cincisprezece zile.

Arsurile de gradul III – este obligatorie prezentarea de urgenta la medic, fiind necesare uneori si masuri generale, precum hidratare intravenoasa sau tratament antibiotic, vindecarea avand loc intr-un timp mai indelungat. De retinut, ca nu se vor aplica alifii, pudra sau ulei pe zona cu arsuri de orice grad.

INTOXICATIILE CU GAZE

In cazul in care in bucatarie aragazul dumneavoastra are scurgeri de gaz metan va veti da seama imediat. Se poate simti mirosul foarte usor datorita odorizantului numit mercaptan, moment in care **este interzis a actiona intreruptoarele de lumina, telefonul, sau butoanele aragazului pentru a evita explozii.** Inhalarea gazului metan poate sa determine **simptomatologii precum lipsa de aer, senzatia de lesin, tuse, ameteala si stare confuziva.**

Deschiderea usii, a geamului sau expunerea la aer sunt primele masuri pe care trebuie sa le luam. In cazul in

care ne taiem in fibra de sticla care protejeaza aragazul, trebuie sa spalam zona taiata cu jet de apa, dezinfectam, apoi aplicam o compresa sterila. In functie de adancimea plagii, este necesara prezentarea la medic pentru masuri suplimentare.

PRIMUL AJUTOR

TORTICOLISUL SAU “GATUL STAMB” NU TREBUIE NEGLIJAT

Torticolisul este o afecțiune cunoscută sub numele de “gat stramb”, în care capul pacientului este înclinat. Barbia este îndreptată spre unul dintre umeri, în timp ce capul este înclinat spre celălalt umăr.

La început apare o senzație de disconfort și rigiditate a gâtului, apoi capul se înclină într-o parte, din cauza contractiei spastice unilaterale a mușchilor sternocleidomastoidieni. Această contractură mai mult sau mai puțin dureroasă a mușchilor gâtului limitează mișcările de rotație a capului.

Uneori, această contractură este asociată cu cea a mușchilor de la nivelul umărului din partea opusă sau

poate apărea un spasm muscular în jurul gurii. Durerea se instalează în mușchii cervicali și de-a lungul unor linii de pe piept și spate. Simptomele dispar în timpul somnului.

CLASIFICAREA TORTICOLISULUI

Există mai multe tipuri de torticolis:

TORTICOLIS BANAL, care apare după o mișcare bruscă și forțată a gâtului, după o poziție inadecvată în timpul somnului. Ideal ar fi, chiar dacă dormim pe o parte sau pe spate, ca perna să urmeze linia axei gâtului. Dacă avem probleme cervicale, e necesară o perna consistentă.

TORTICOLIS MUSCULAR CONGENITAL, prezent de la naștere, este cauzat de o dezvoltare insuficientă a mușchilor responsabili de extensia gâtului: sterno-cleido-mastoidieni. În acest caz, torticolisul este permanent și nedureros. Nu se cunoaște cauza scurtării mușchilor sterno-cleido-mastoidieni. Unii medici consideră că acesta poate fi întins sau rupt în timpul nasterii. Leziunea produce hemoragie care apoi se absoarbe, ducând la apariția unei cicatrice care scurtează mușchiul. Unele cazuri de torticolis congenital sunt produse de o afecțiune osoasă a părții superioare a măduvei spinării (coloana cervicală). Această afecțiune este cunoscută ca malformație congenitală a coloanei cervicale. Este important ca părinții, imediat ce au observat prezența torticolisului la cei mici, să consulte un medic, deoarece și alte afecțiuni pot cauza această poziție vicioasă. Medicul va examina copilul, va face o anamneză (istoric) minuțioasă a nasterii, va indica o radiografie a coloanei cervicale pentru a decela eventuale probleme osoase și va analiza soldurile copilului. Dezvoltarea anormală a soldurilor (displazia de sold) apare la 1 din 5 copii cu torticolis congenital.

TORTICOLIS SPASMODIC, DE CAUZA NECUNOSCUTA,

este clasificat printre distonii (boli in decursul carora contracturile provoaca pozitii anormale ale corpului). Se observa accese de dureri si de redoare a gatului, in timpul carora apar contracturi succesive. Capul poate fi in rotatie (torticolis), in inclinatie pe o parte (laterocolis), in flexie spre in fata (antecolis) sau in extensie spre spate (retrocolis).

Torticolis simptomatic. Nu este decat unul dintre simptomele unei boli cauzale. Multe leziuni ale coloanei vertebrale cervicale sau ale regiunii cefei pot provoca un torticolis.

TRATAMENT

Torticolisul obisnuit sau banal dispare in mai putin de trei zile, dupa odihna si administrare de medicamente analgezice si miorelaxante (decontracturante musculare), in pomada sau pe cale orala.

Tratamentul torticolisului congenital este necesar pentru a preveni cresterea asimetrica a copilului si pentru a corecta mobilitatea limitata a gatului si a capului. Torticolisul congenital se trateaza prin exercitii fizice, menite sa intinda muschiul gatului. Fizioterapeutul va invata parintii aceste exercitii, astfel incat sa poata fi efectuate la domiciliu, de cateva ori pe zi. Exerciitiile fizice pot fi incluse si in joaca, prin plasarea jucariilor sau a altor obiecte in anumite locuri ce solicita copilul sa indrepte capul spre ele, intinzand astfel muschiul gatului. Daca starea copilului nu se amelioreaza in doua sau trei luni, atunci trebuie contactat medicul, deoarece poate exista si alta problema, sau este necesara interventia chirurgicala, pentru intinderea si alungirea muschiului. Chiar daca torticolisul congenital nu este produs de scurtarea muschiului gatului, ci de o anomalie a coloanei cervicale, si aceasta poate fi tratata in unele cazuri.

Tratamentul torticolisului spasmodic consta in kineziterapie, care vizeaza intarirea muschilor antagonisti muschilor atinsi. Acesteia i se adauga acelasi tratament de baza ca si pentru torticolisul banal sau injectii locale, cu doze infime de toxina botulinica (botulismul este o intoxicatie alimentara caracterizata prin paralizii). Se obtine astfel paralizia muschilor prea activi.

Tratamentul torticolisului simptomatic este cel al durerii si al contracturii, ca pentru un torticolis banal, completat cu tratamentul uneori chirurgical al cauzei, daca ea este cunoscuta. De asemenea, acupunctura poate avea efecte excelente in cazurile de torticolis.

PRIMUL AJUTOR

PRIMUL AJUTOR IN CAZ DE... INFARCT MIOCARDIC



Afectiunile cardiovasculare se mentin pe locul 1 in ceea ce priveste mortalitatea, depasind cu mult numarul bolnavilor de cancer. V-ati gandit insa cum ati reactiona in cazul in care o persoana apropiata ar face un stop

cardiac in preajma dumneavoastra?

In primul rand, este important sa va pastrati calmul, sa chemati ajutoare imediat si, pana la sosirea acestora, sa incepeti sa-i acordati primul ajutor.

→ DUREREA TORACICA ESTE CEL MAI FRECVENT SIMPTOM

Cand se produce un **INFARCT**, inseamna ca miocardul nu mai este hranit, iar celulele sale incep sa moara. In majoritatea cazurilor, persoanele afectate mor la 3-4 ore de la incident daca nu sunt ajutate. De aceea, este important sa recunoasteti simptomele stopului cardiac. Cel mai frecvent semn este **DUREREA TORACICA**, ce poate iradia spre umar, baza gatului sau spate. Aceasta **este foarte intensa si dureaza peste 10-15 minute**. Poate fi insotita de transpiratii reci si fenomene digestive precum: greata, varsaturi, dureri epigastrice, dar si de ameteli, respiratii scurte si frecvente, batai de inima rapide sau neregulate. Sunt insa si cazuri in care victima simte ca nu are aer sau prezinta tulburari de ritm.

→ DATI-I BOLNAVULUI SA MESTECE O TABLETA DE ASPIRINA

Primul lucru pe care trebuie sa-l faceti dupa identificarea simptomelor este sa anuntati medicul. Apoi, tineti cont de cateva reguli de prim ajutor. Daca bolnavul este constient, sfatuiti-l sa intrerupa orice efort fizic, ajutati-l sa se aseze si dati-i sa mestece o tableta de aspirina in timp ce chemati ambulanta.

→ EVALUATI-I FUNCTIILE VITALE...

▶ In cazul in care victima este inconstienta, evaluati functiile vitale si incepeti manevrele de resuscitare cardio-respiratorie.

▶ Indepartati cravata si alte accesorii care pot determina compresia cailor respiratorii, urmariti bolnavul timp de 5 secunde pentru a vedea daca respira si verificati-i pulsul.

▶ Asezati-l in decubit dorsal (culcat pe spate) pe o suprafata dura, cu capul usor ridicat spre umeri (eventual introduceti un rulou din material moale sub gat), pentru ca limba si tesaturile moi sa nu il impiedice sa respire.

→... APOI INCEPETI MANEVRELE DE RESUSCITARE

In situatia in care pacientul nu respira, dar are puls, ridicati-i barbia, deschideti-i putin gura si dupa ce

ATENTIE: RESPIRATIA CORECT APLICATA TREBUIE SA RIDICE TORACELE BOLNAVULUI. Repetati manevra cam de 10 ori intr-un minut si

indepartati-va de bolnav imediat dupa insuflarea aerului, avand grija sa verificati pulsul dupa fiecare zece respiratii. Daca pacientul nu are nici puls, nici respiratie, faceti doar doua respiratii gura la gura, apoi incepeti masajul cardiac

intr-un ritm alert. Dupa 15 compresii, ridicati-i barbia, realizati doua respiratii si continuati asa.



Masajul cardiac realizat gresit poate inrautati starea

Masajul cardiac facut gresit poate inrautati starea bolnavului. Asadar, pentru a fi siguri ca executati corect „exercitiul”, identificati sternul (capul pieptului) si, cu degetul mijlociu plasat in acest loc, asezati prima mana peste cealalta si intrepatrundeti degetele pentru a va asigura ca presiunea nu este aplicata pe coaste. Ingenunchiati langa pacient si apasati cu toata puterea, astfel incat sternul sa coboare 4-5 centimetri. Manevra trebuie sa fie regulata si neintrerupta.

In cazul nefericit in care bolnavul se afla singur, este bine sa cheme ajutoare si sa incerce sa-si pastreze calmul pana la sosirea acestora. El poate stimula si oxigena sangele care circula spre inima daca tuseste cu putere.

Reprezentantii American Heart Association (Asociatia Americana de Cardiologie) au descoperit de curand ca este mult mai important sa se inceapa orice manevra de resuscitare direct cu masajul cardiac, deoarece se considera ca sangele inca mai are oxigen si trebuie sa ajunga neaparat la creier. Nu este insa gresit nici sa procedam dupa metoda clasica prezentata mai sus.

PRIMUL AJUTOR

PRIMUL AJUTOR IN CAZ DE... INTEPATURI DE INSECTE



Odata cu venirea caldurii, isi fac aparitia si insectele, care dau mari batai de cap persoanelor sensibile la intepaturile lor.

Daca va numarati printre acestea, este foarte important sa nu va pierdeti cu firea in cazul unui astfel de eveniment si sa actionati in cunostinta de cauza.

SIMPTOMATOLOGIA DIFERA IN FUNCTIE DE INTEPATURA

Intepaturile insectelor provoaca, de obicei, alergii de intensitate moderata, iar in majoritatea cazurilor, tratamentul la domiciliu este suficient pentru a diminua simptomatologia care difera in functie de tipul „ciupiturii”. Daca in unele situatii este vorba de o simpla inrosire a pielii, in alte cazuri ciupiturile pot provoca dureri, usturimi sau chiar mancarimi si stari generale de rau.

INDEPARTATI CU GRIJA ACUL DIN PIELE !

Fie ca este vorba de un simplu tantar, o albina sau un paianjen, daca insecta se afla inca in preajma

dumneavoastra sau chiar pe suprafata pielii, primul pas este sa o indepartati cu grija si, apoi, sa parasiti

zona. Astfel, dacă nimeriți în apropierea unui stup de albine, spre exemplu, veți evita să intrați în contact și cu ceilalți „membri” ai familiei. Acul de albină sau viespe înfipt sub piele poate fi îndepărtat cu ajutorul unui card magnetic sau chiar al unghiei. Ideea este să

zgăriați ușor locul respectiv, cu mișcări perpendiculare pe zona afectată. Atenție! Dacă insecta este încă pe piele, nu este recomandat să o bruscați atunci când o prindeți, întrucât dacă se simte agresată, va elibera și mai mult venin.

NU SCARPINATI ZONA AFECTATA!

Pasul următor constă în tinerea sub control a edemului local. Acest lucru se poate realiza prin aplicarea de comprese cu gheață pe zona afectată și îndepărtarea eventualelor inele sau bijuterii care

pot jena circulația sanguină, **în cazul în care întepătura se produce la nivelul membrilor. Locul afectat nu trebuie scarpinat sau stors, deoarece există riscul de suprainfecție.** În general, nu este nevoie de dezinfectant, dar dacă cel întepat este un copil și nu poate respecta sfatul de a nu se scarpina, specialiștii recomandă totuși să recurgeți la spirt pentru a curăța locul afectat și a evita posibilele complicații.



→ DACA SUNTETI ALERGIC, LUATI UN ANTIHISTAMINIC SI CHEMATI AMBULANTA

In situatia in care este vorba de o persoana mai sensibila, este indicat sa ia un medicament antialergic sau, mult mai eficient, sa i se injecteze intravenos hemisuccinat de hidrocoortizon. De asemenea, daca intepaturile sunt pruriginoase (provoaca mancarimi), puteti apela la un unguent

mentolat sau la o lotiune dermatologica, ce are proprietati calmante. In cazul in care reactia alergica aparuta in urma intepaturii este severa, indicat este ca pacientul sa cheme de urgenta ambulanta. Daca are antecedente de intepaturi de albina sau viespe, care s-au soldat cu aparitia unor reactii alergice grave, este bine sa isi administreze cat mai repede un antihistaminic.

➔ COMPRESELE SI TINCTURILE POT FI DE AJUTOR

Iata cateva alternative la preparatele medicamentoase. Aplicati pe zona afectata **fie tinctura de echinacea, fie o pasta preparata prin amestecarea apei calde cu praf de carbune activ, sau apa calda amestecata cu argila bentonita**. Daca nu aveti la indemana aceste produse care ajuta la calmarea durerii provocate de intepaturile de albina, de exemplu, puteti pune **comprese cu otet, suc de lamaie, lapte rece sau bitter suedez**. Si **compresele cu bicarbonat de sodiu sau sare si apa s-au dovedit utile de-a lungul timpului**.

IN CAZUL APARITIEI UNEI PUSTULE (BASICA), SE RECOMANDA

➔ CA ZONA DIN JURUL ACESTEIA SA FIE ATENT INGRIJITA SI DEZINFECTATA, PENTRU A NU SE INFECTA.

➔ IN NICIUN CAZ ACEASTA NU TREBUIE SPARTA.

PRIMUL AJUTOR

INSOLATIA SI RAUL DE CALDURA. CUM ACORDAM PRIMUL AJUTOR



Suntem in plin sezon estival, ceea ce inseamna ca plecam in concedii la mare si la soare si petrecem majoritatea timpului in aer liber. Ceea ce poate duce, daca nu avem grija, si la anumite probleme de sanatate, printre care insolatia si raul de caldura.

Insolatia se produce prin actiunea intensa si de lunga durata a soarelui asupra capului neprotejat, chiar daca restul corpului este protejat. Spre deosebire de insolatie, raul de caldura apare ca urmare a actiunii razelor solare asupra intregului corp. Se manifesta prin imposibilitatea organismului de a-si mentine homeostazia (proprietatea organismului de a-si

pastra, in limite normale,

constantele mediu lui intern - ansamblul lichidelor). Astfel, temperatura crescuta a mediului ambiant impiedica organismul sa elimine caldura proprie, aceasta acumulandu-se in corp.

➔ SIMPTOMELE INSOLATIEI

CEA MAI FRECVENTA FORMA DE MANIFESTARE A INSOLATIEI ESTE ACUMULAREA DE SANGE IN CREIER PESTE LIMITELE NORMALE (DILATATIA EXCESIVA A VASELOR SANGVINE DIN TERITORIUL CEREBRAL).

Simptomele insolatiei sunt:

- ➔ cefalee,
- ➔ vertij,
- ➔ greata,
- ➔ varsaturi,
- ➔ confuzie,

- ➔ stare generala alterata, uneori cu pierderea cunostintei,
- ➔ fata congestionata,
- ➔ retea venoasa dilatata,
- ➔ conjunctive oculare injectate.

Primul ajutor

Acesta consta in:

- Transportarea persoanei la umbra;
- Se asaza cu capul mai sus de trunchi si membrele inferioare sub nivelul trunchiului, atarnand. Astfel, favorizam decongestionarea creierului;
- Se aplica o punga cu gheata pe cap;
- In caz de stop cardio-respirator, se fac respiratie artificiala si compresii toracice externe (masaj cardiac extern);
- In cazurile grave, se transporta pacientul la spital pentru tratament complex –oxigenoterapie, diuretice etc.

➔ Preveniti insolatia prin programarea activitatilor in aer liber la ore matinale si seara, pana in ora **11:30** si dupa **17:00**, dar nu uitati sa purtati palarie sau sapca.



Simptomele raului de caldura

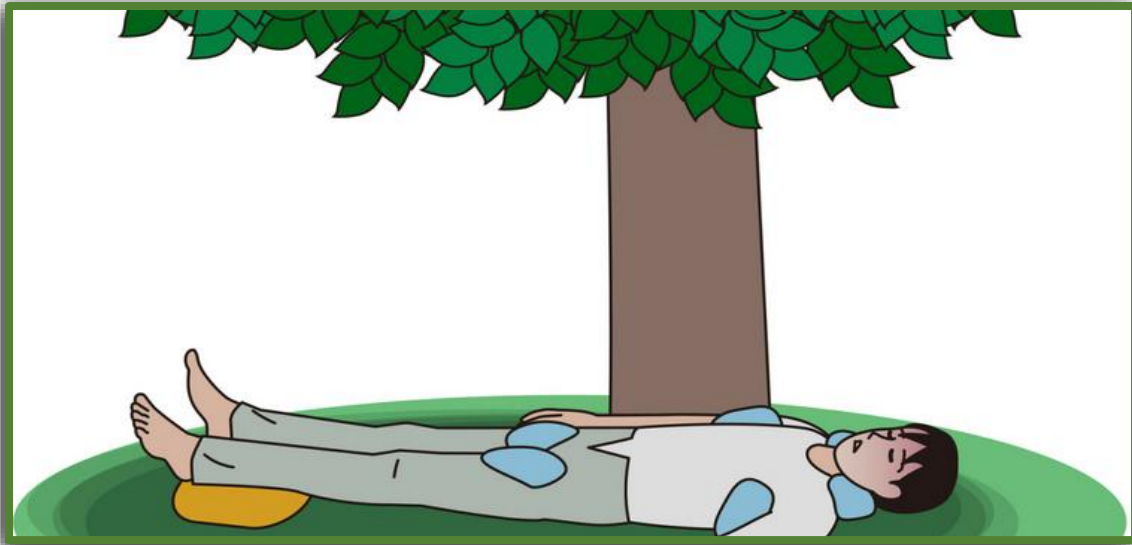
Corpul cedeaza direct caldura sa mediului prin iradiere (emitere de raze calorice), conductie (transmiterea din aproape in aproape) si convecție (curenti de aer), cand temperatura tegumentelor este mai ridicata decat cea a mediului inconjurator. Daca temperatura mediului ambiant depaseste 36°C, corpul nu mai poate sa se

apere prin cele trei forme de termoliza (iradiere, conductie, convecție). In aceste conditii, singura modalitate de racire este evaporarea sudorii. Umiditatea crescuta a mediului, lipsa curentilor de aer si, foarte important, o tinuta inadecvata impiedica termoliza si favorizeaza aparitia raului de caldura.

Simptomele sunt:

- ☞ cefalee,
- ☞ vertij,
- ☞ tahicardie,
- ☞ oboseala,
- ☞ crampe musculare,
- ☞ transpiratii abundente.

Pulsul este rapid, dar slab, iar tensiunea arteriala are valori mici. Starea generala este serios alterata, persoana in cauza putand deveni inconstienta. **Daca expunerea la caldura continua, poate interveni coma, iar in cazurile grave, chiar si decesul.**



SEMNE CARE ARATA CA NE HIDRATAM INSUFICIENT

Primul ajutor

Acesta presupune:

- Transportarea persoanei într-o camera racoroasă sau la umbră;
- Infășurarea în cearsafuri ude, reci;
- Dusuri reci, dacă se poate;
- Aplicați pungi cu gheață în zona axilei și în regiunile inghinale;
- Expunerea la ventilație;
- Oxigenoterapie, dacă este posibil;
- Transportarea la spital.

Prevenirea raului de căldură se face prin:

- evitarea efortului fizic în zilele caniculare în intervalul orar amintit;
- adaptarea progresivă la condițiile de mediu pentru lucrătorii în aer liber, sportivi etc.;
- prin echipament care să favorizeze transpirația.

ÎNAINTE ȘI ÎN TIMPUL EFORTULUI FIZIC SE POATE CONSUMA APA SARATĂ, 2 G/LITRU APA, SAU SARURI DE REHIDRATARE, CE DIMINUEAZĂ TRANSPIRAȚIA ȘI PREVINDE APARIȚIA CRAMPTELOR MUSCULARE.

PRIMUL AJUTOR

PRIMUL AJUTOR IN CAZ DE... HIPOTERMIE



Temperaturile scazute nu ne-au ocolit nici in aceasta iarna, asa ca nu lipsesc nici cazurile de hipotermie. Acestea sunt urgente medicale care pot duce rapid la

inconstienta sau chiar la deces daca persoanei in cauza nu i se acorda primul ajutor.

AFECTIUNEA SE INSTALEAZA CAND STATI MULT IN FRIG

Hipotermia este starea care se instaleaza atunci cand o persoana sta mult timp in frig sau vant, iar pierderile de caldura depasesc capacitatea organismului de a o

sintetiza. De aceea, mai ales daca va petreceti mare parte a timpului in aer liber in sezonul rece, este foarte important sa cunoasteti simptomele acestei afectiuni pentru a pune imediat in aplicare tratamentul. In primul rand, este vorba de racirea corpului si scaderea brusca a temperaturii acestuia care, in mod normal, este de 36,4-37° Celsius.

FRISOANELE, PRINCIPALUL SEMN

De asemenea, printre simptome se numara:

- Frisoane, piele rece si palida;
- Tulburari de echilibru si de vorbire;
- Paretezii (amorteli) la nivelul mainilor si degetelor;
- Apatie sau chiar afectarea capacitatilor intelectuale

Totodata, dacă pacientul prezintă și alte semne, precum somnolență, slabiciune, halucinații,

confuzie, respirații cu frecvență joasă sau rigiditate musculară, trebuie să acționați de urgență, să găsiți o cale să vă încălziți organismul, pentru că altfel riscați să vă pierdeți cunoștința. De exemplu, beți lichide calde.

➔ **HIPOTERMIA POATE APAREA ȘI ÎN SPAȚIILE DE LOCUIT NEÎNCALZITE, ÎN SPECIAL ÎN CAZUL COPILOR, ADULȚILOR BOLNAVI SAU VÂRSTNICILOR CARE NU SUNT ÎMBRACAȚI CORESPUNZĂTOR, IAR RECUPERAREA ÎN CAZUL LOR SE FACE MAI GREU.**

▶ TRANSPORTAȚI PERSOANA ÎNGHETĂȚĂ ÎNTR-UN LOC ÎNCALZIT

Persoana care suferă de hipotermie trebuie transportată imediat într-un loc încălzit. Atenție însă, nu este bine să încălziți bolnavul brusc, cu surse externe de căldură de genul radiatoarelor sau

caloriferelor electrice, deoarece se pot produce leziuni. **PENTRU A-I REGLA TEMPERATURA CORPULUI, CEL MAI BINE ESTE SĂ ÎȘI SCOATĂ HAINELE UDE ȘI RECI ȘI SĂ SE ACOPERE CU PATURI CALDE ȘI STICLE SAU COMPRESĂ CU APA FIERBINTE, PE CARE AR FI BINE SĂ ÎLE PUNETI LA GAT, TORACE ȘI ÎN ZONA ÎNGHINALĂ. ESTE FOARTE IMPORTANT SĂ ÎI ACOPERIȚI ȘI CAPUL, ACEASTA FIIND METODA CEL MAI SIGURĂ ȘI RAPIDĂ DE A CREȘTE TEMPERATURA CORPORALĂ CU PÂNĂ LA 2° CELSIUS.**

▶ VERIFICAȚI DACĂ PREZINTĂ DEGERĂTURI

Dacă pacientul este conștient, este indicat să consume multe lichide calde, deoarece riscul de deshidratare este mare după reîncălzirea organismului. Nu uitați să urmăriți reacțiile bolnavului în timp ce îl îngrijiți, verificați dacă prezintă degerături sau dacă starea s-a ameliorat de

când l-ați adus în mediul cald. De asemenea, verificați constant temperatura și urmăriți-i respirația. Dacă nu remarcă nicio îmbunătățire, chemați de urgență ambulanța. La spital îi se vor administra fluide calde intravenos, oxigen și alte tratamente care îl vor ajuta să-și revină

SFATURI PENTRU PREVENIREA HIPOTERMIEI

Pentru a evita hipotermia, CEL MAI BINE ESTE SA STATI IN CASA PE TIMP DE GER. In caz contrar, medicii va sfatuiesc sa va echipati corespunzator:

➤ ACOPERITI-VA EXTREMITATILE, ADICA URECHILE, NASUL, DEGETELE DE LA MAINI, DAR SI PICIOARELE, deoarece acestea sunt locurile prin care se pierde caldura si riscati sa suferiti degeraturi;

➤ Pentru a suporta mai bine frigul, este necesar sa aveti o ALIMENTATIE BOGATA IN GRASIMI SI GLUCIDE (DULCIURI) SI SA CONSUMATI DOUA CANI DE CEAI PE ZI. Printre plantele care imbunatatesc circulatia periferica se numara IASOMIA SI BUSUIOCUL, DAR SUNT RECOMANDATE SI SCORTISOARA, AFINELE, MACESELE, PADUCELUL SAU MUGURII DE PIN.

BATRANII, COPIII SI BOLNAVII CU AFECTIUNI CRONICE, CUM AR FI DIABET, HIPOTIROIDISM, AFECTIUNI NEUROLOGICE SAU PSIHICE, SUNT PRINCIPALELE CATEGORII CARE PREZINTA RISC CRESCUT DE APARITIE A HIPOTERMIEI. IN PLUS, CARDIACII SUNT MAI PREDISPUSI LA A SUFERI UN INFARCT MIOCARDIC

PRIMUL AJUTOR

PRIMUL AJUTOR IN CAZ DE ELECTROCUTARE

Deși casa în care locuiți este de cele mai multe ori un loc lipsit de pericole, deseori poate facilita o serie de accidente ce pot pune viața în pericol. Riscurile sunt cu atât mai mari cu cât în casa există copii și nu sunt luate în calcul măsurile de siguranță specifice.

Instalațiile electrice reprezintă unele dintre importante surse de pericol.

Electrocutarea se produce atunci când curentul electric traversează corpul uman. Datorită structurii sale anatomice

bogate în apă și sare, organismul este un bun conductor de electricitate. De asemenea, pielea umezită facilitează pătrunderea curentului în interiorul organismului.

SISTEMUL NERVOS, CEL MAI AFECTAT

În urma electrocutării întregul organism este afectat. Acțiunea asupra sistemului cardiovascular produce tulburări de ritm cardiac, mergând până la colaps și șoc. În zona aparatului respirator ne putem confrunta cu insuficiență respiratorie și chiar stop respirator. Una dintre cele mai afectate zone este sistemul nervos care funcționează în mod normal pe bază electrică. Astfel, individul poate prezenta convulsii, paralizii sau tulburări de comportament. Locurile prin care curentul electric intră și iese din organism dezvoltă de cele mai multe ori arsuri. Uneori, toate aceste efecte pot fi însoțite de fracturi și plăgi. În cazul trăsnetelor, ochii pot fi afectați din cauza luminii de mare intensitate.

➔ Retineti!

Înainte de a se efectua orice manevră de prim ajutor trebuie să vă asigurați că este întreruptă sursa de curent. În caz contrar, vă puneți viața în pericol. Dacă acest lucru nu poate fi realizat, indepartați victima cu ajutorul unui obiect care să nu fie conductor: o bucată de lemn uscat, o bucată de stofă uscată sau cauciuc. În același timp, aveți grijă să fiți poziționați cu picioarele

pe o suprafață uscată. Dacă nu este posibil, așezați-vă pe un obiect ce nu a intrat în contact cu apa sau purtați încălțăminte cu talpă de cauciuc

c.

Sfaturi pentru prim ajutor

Dupa indepartarea de la sursa de curent, in cazul in care victima este constienta, se asaza pe o parte si se acopera cu o patura.

Urmatorul pas este ingrijirea arsurilor de la nivelul pielii si

imobilizarea fracturilor. Apelati apoi la institutiile specializate pentru ca pacientul sa fie transportat la un spital de urgenta. Daca victima se afla in stare inconstienta si nu prezinta respiratie spontana si puls, este necesara resuscitarea cardiorespiratorie (masaj cardiac si respiratie gura la gura – cinci apasari pe torace alternativ cu doua respiratii gura la gura). Repetati aceste miscari pana la sosirea echipajului de salvare. Femeile insarcinate necesita transportul de urgenta la spital, chiar daca nu prezinta tulburari majore.

Tratament in functie de gravitate

Ajuns la spital, medicul va prescrie un tratament in functie de gravitatea efectelor. Arsurile usoare pot fi vindecate cu creme cu antibiotic si pansamente sterile, in timp ce pentru cazurile severe este necesara interventia chirurgicala si chiar aplicarea unor grefe de piele.

Uneori, in cazul interventiei chirurgicale, este indepartata masa musculara afectata sau este amputata o parte a corpului. Daca exista leziuni interne in urma accidentului, acestea vor necesita o interventie chirurgicala

Cum preveniti?

⊗ **NU FOLOSITI APARATE ELECTRICE IN CADA!**

⊗ **CAND SCOATETI UN OBIECT DIN PRIZA NU TRAGETI DE FIR, DOAR DE STECAR.**

⊗ **NU SUPRAINCARCATI PRIZELE!**

⊗ **NU ATINGETI CABLURI ELECTRICE RUPTE SAU FIRELE DE TENSIUNE!**

⊗ **NU VA APROPIATI DE ECHIPAMENTELE ELECTRICE, MAI ALES IN CONDITIILE IN CARE SUNT INSOTITE DE SEMNE DE AVERTIZARE!**

➔ UTILIZATI APARATELE ELECTROCASNICE DOAR IN SCOPUL IN CARE AU FOST PROIECTATE, SI CONFORM INSTRUCIUNILOR DIN MANUALUL DE UTILIZARE!

⊗ NU ATINGETI STECARUL APARATELOR ELECTROCASNICE CU MAINILE SI PICIOARELE UDE SAU UMEDE!

⊗ NU UTILIZATI PRELUNGITOARE SAU PRIZE MULTIPLE.

➔ IN SITUATIA IN CARE CABLUL DE ALIMENTARE NU ESTE SUFICIENT DE LUNG, INLOCUITI-L CU UNUL CORESPUNZATOR, FARA CA ACESTA SA FIE INDOIT SAU PRESAT!

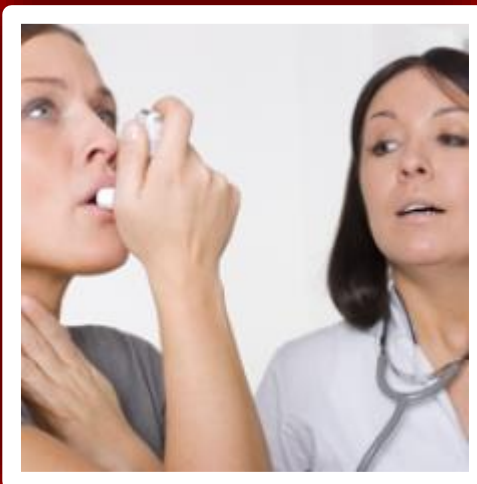
➔ INTRERUPETI ALIMENTAREA CU ENERGIE ELECTRICA (SCOATETI APARATELE DIN PRIZA) IN CAZUL UNEI FUNCTIONARI DEFECTUOASE!

⊗ NU PERMITETI ACCESUL COPIILOR IN APROPIEREA ACELOR APARATE CARE SUNT IN FUNCTIUNE SI CARE AR PUNE IN PERICOL SIGURANTA COPIILOR!

➔ OPERATIILE DE REPARATIE TREBUIE EXECUTATE DOAR DE CATRE SERVICE-UL AUTORIZAT.

PRIMUL AJUTOR

Primul ajutor în caz de criza de astmă



Persoanele bolnave de astmă pot duce o viață normală și lipsită de incidente dacă pastrează anumite norme de prevenție și dacă urmează tratamentul recomandat. În unele cazuri crizele de astmă nu pot fi evitate. Înainte de a vorbi despre crizele și atacurile de astmă, este bine să știm ...

... care sunt modalitățile prin care putem preveni apariția lor. Primul pas este ca bolnavul să evite factorii alergeni: animalele cu blana, fumul de țigară,

praful stocat în saltele, perne, covoare sau cel declansat de procesul de curățare, polenul, mirosurile puternice, expunerea în anotimpurile răcoase și umede, activitățile sportive și, desigur, virozele respiratorii. La fel de importantă este respectarea schemelor de medicație prescrise. Apoi vizitele regulate la medic, de trei ori pe an, sunt de maximă importanță chiar dacă pacientul nu înregistrează probleme respiratorii la momentul respectiv.

Ce înseamnă atacul de astm?

Astmul este o boală inflamatorie cronică a căilor respiratorii, caracterizată printr-o recurență a crizelor astmatice. În timpul unui atac de astm mușchii care

captusească căile respiratorii se contractă, micșorând spațiile prin care aerul poate pătrunde în organism. Căile aeriene se inflamează și este produsă o mai mare cantitate de mucus care agravează blocajul respirator. Din aceste cauze pacientul simte o lipsă de aer pe care nu o poate controla, senzația de a tuși și o tensiune, apăsare în zona pieptului, respirația devenind zgomotoasă.

➔ **ASTMUL ARE CARACTER EREDITAR.** PENTRU A PREVENI DECLANȘAREA ASTMULUI LA COPIL ESTE IMPORTANT CA MAMA SĂ NU FUMEZE ÎN TIMPUL SARCINII, COPILUL SĂ FIE FERIT DE FUMUL DE ȚIGĂRĂ DUPĂ NĂȘTERE, SĂ NU SE PĂSTRĂZE ÎN LOCUINȚA ANIMALE DE COMPANIE CU BLANĂ ȘI SĂ SE ȘTEARGĂ FRECVENT PRAFUL .

Astmul la copil

Astmul este o afecțiune des întâlnită în cazul copiilor. Problema este că aceștia, la vârste mici, nu pot descrie simptomele. De aceea adultul trebuie să fie foarte atent la înțelegerea semnelor:

- Copilul respiră cu dificultate și mai repede decât de obicei;
- Tuse și respirație însoțită de zgomot;
- Incapacitatea de a vorbi din cauza tulburărilor de respirație;
- Paloarea feței, simptom însoțit de un nivel scăzut de atenție și constientizare.

Dacă sesizați aceste manifestări, administrați copilului medicamentele recomandate de medic pentru cazurile de urgență. Dacă acestea nu ajută la dispariția simptomelor, apălați la ajutorul medicului.

Criza de astm la femeile însărcinate

Criza de astm în caz de graviditate este mult mai periculoasă. Copilul depinde

strict de cantitatea de aer pe care mama o inhalează. Privarea de oxigen a

copilului în viața intrauterină poate avea consecințe grave asupra dezvoltării fătului. Este important ca mama, dacă suferă de astm bronșic, să nu întrerupă tratamentul de

menținere pe perioada sarcinii. Tratamentul nu afectează sănătatea copilului și în niciun caz la fel de mult ca o criză de astm ce poate determina chiar o naștere prematură.

Primul ajutor în cazul crizei de astm

Temperaturile scăzute, asociate cu infecțiile respiratorii specifice sezonului sunt un factor important declansator al crizelor de astm. De aceea este bine să știm care sunt măsurile de prim ajutor în aceste situații. Un pacient diagnosticat cu astm are ca recomandare din partea medicului o schema individualizată de tratament, ce

cuprinde două tipuri de medicație: medicația pentru prevenție și menținere și medicația pentru atacurile de astm. Dacă din cauza factorilor externi se declanșează criza, pacientul trebuie să își administreze medicația de urgență. În unele cazuri acesta nu înlătură simptomele, iar bolnavul trebuie să se prezinte de urgență la medic. Aici pacientul va fi conectat la un tub cu oxigen și i se va administra, tot prin intermediul măștii, medicația de primă linie: un beta-agonist în combinație sau nu cu un anticolinergic. Dacă pacientul nu răspunde la acest tip de administrare, se va recurge la variantele intravenoase sau intramusculare. În cazul în care pacientul prezintă și alte afecțiuni respiratorii, medicii îl pot ține o perioadă sub observație pentru realizarea unor teste suplimentare.

DEȘI EXISTA TRATAMENT CARE CALMEAZA CRIZELE DE ASTM, CEA MAI BUNA METODA ESTE PREVENIREA. EVITATI FACTORII ALERGENI, LUATI MEDICATIA ZILNICA PENTRU CONTROLUL ASTMULUI SI NU PLECATI NICIODATA DE ACASA FARA TRATAMENTUL RECOMANDAT IN CAZ DE URGENTA.

PRIMUL AJUTOR

INTOXICATIILE LA COPII

Intoxicatiile reprezinta o problema majora a morbiditatii si mortalitatii copilului si adolescentului, din cauza frecventei in crestere a acestora, precum si a gravitatii lor.

Intoxicatia reprezinta starea patologica determinata de actiunea unei substante toxice ce a patruns in organism si de reactia organismului la prezenta toxicului respectiv. Prin acest „toxic” se intelege de fapt orice compus de origine biologica, farmacologica sau chimica ce determina stari patologice cu alterarea functiei unor organe si sisteme. Dupa ce patrunde in organism, substanta toxica este absorbita in sange si raspandita apoi in intregul organism, unde va fi metabolizata.

Aproape jumatate dintre intoxicatii apar la copiii sub 6 ani

Daca o cantitate potential letala a fost absorbita si simptomatologia este severa, intoxicatia este una grava, ea reprezentand, desigur, o **urgenta medicala**. In ceea ce priveste copiii si adolescentii, putem vorbi despre doua tipuri de intoxicatii: cele involuntare care, in majoritate, apar la copiii de varsta mica, si cele voluntare, care sunt specifice mai ales adolescentei. Multe dintre lucrurile tinute in casa pot fi

toxice pentru copii - substante de curatat, medicamente, cosmetice, produse pentru gradinarit, plante decorative.

Daca acestea nu au un loc special, copiii le pot inghiti, inhala sau manca ori isi pot contamina pielea.

Aproximativ jumatate dintre intoxicatii se produc la copiii sub 6 ani, dintre care majoritatea apar la varsta de 1 pana la 4 ani.

Intoxicatiile cu medicamente, pe primul loc

- ▶ Pe primul loc se afla intoxicatiile accidentale si voluntare cu medicamente
- ▶ Urmeaza intoxicatiile cu substante de uz casnic (detergent si soda caustica), a treia ▶ cauza fiind reprezentata de alcool.

Incidenta este de la varsta prescolara si pana la elevul de 15-16 ani.

- ▶ Intoxicatiile cu petrol si derivati, ciuperci otravitoare determina si ele un numar semnificativ de intoxicatii.
- ▶ De asemenea, intoxicatiile cu insecticide organofosforice si organoclorurate ocupa un loc important.
- ▶ Copilul poate fi intoxicat si prin inhalarea unui gaz, unor vapori, unei pudre fine, prin abuzul de droguri sau prin alaptare de la o mama toxicomana.

Simptomele se manifesta imediat

In majoritatea intoxicatilor, simptomele apar la scurt timp dupa patrunderea toxicului in organism. Ca simptomatologie putem descrie urmatoarele stari a caror aparitie respecta ordinea:

- ✗ Sindroame digestive prin greturi, varsaturi, dureri abdominale, hemoragii digestive, diaree;
- ✗ Sindromul cardiovascular, cu accelerarea sau incetinirea batailor inimii, palpitati sau colaps;

- ✗ Sindromul respirator cu tulburari ale ritmului respirator, care poate fi mai accelerat sau, mai rar, sacadat, neregulat, tuse, durere toracica, hipersecretie bronsica etc.;

- ✗ Sindromul neuropsihic poate fi foarte variat, in functie de toxicul ce a produs intoxicatia.

Exista totusi si o serie de substante toxice care determina o simptomatologie tardiva. De aceea, este important ca, la cea mai mica suspiciune de intoxicatie, sa sunati imediat la numerele de telefon:

021.210.61.83 sau **021.210.62.82**,

pentru a contacta serviciul

TOXAPEL. Acesta este un serviciu telefonic de urgenta, realizat de

Pentru a putea fi insa ajutati cat mai rapid si eficient, trebuie sa stiti:

- Numele cat mai exact al toxicului;
- Numele si adresa copilului;
- Varsta;
- Numarul de telefon de la care sunati;
- Numele celui care suna;
- Ora probabila la care s-a intoxicat copilul;
- Cantitatea de substanta.

Chiar daca nu detineti insa toate aceste date, nu ezitati sa sunati la acest serviciu de urgenta pentru a putea fi ajutati in timp util!

departamentul de toxicologie al Spitalului Clinic de Urgenta pentru Copii „Grigore Alexandrescu” din Bucuresti.

PRIMUL AJUTOR CUM INTERVII IN CAZ DE URGENTA MEDICALA



Deși situațiile de urgență sunt ultimul lucru la care să vă gândiți, oricând puteți fi puși în fața unei ipostaze care constituie o amenințare imediată pentru sănătatea sau viața unei persoane. De aceea este bine să fiți pregătiți pentru a face față unei astfel de împrejurări.

➔ PASTRAREA CALMULUI – CEL MAI IMPORTANT FACTOR IN CAZ DE URGENTA MEDICALA

Cu toate că în situațiile de urgență este necesară o acțiune rapidă, cel mai important factor este păstrarea calmului. Este important să nu intrați în panică și să vă amintiți cât de importantă este luciditatea într-o situație stresantă, pentru a decide dacă putem acorda primul ajutor.

➔ Evaluarea primară a persoanei vătămate

Când vă confrunțați cu o urgență medicală, este necesar să puteți evalua natura acesteia, atât pentru informarea echipei de intervenție, cât și pentru acordarea primului ajutor

EVALUAREA PRIMARA CONSTA IN:

▶ EVALUAREA STARII DE CONSTIENTA

▶ EVALUAREA LIBERTATII CAILOR AERIENE

▶ EVALUAREA RESPIRATIEI

▶ EVALUAREA CIRCULATIEI (PULSULUI CENTRAL SI PERIFERIC)

APELAREA LA SERVICIUL DE URGENTA

Imediat sau chiar in timpul evaluarii primare trebuie alertat serviciul de urgenta, furnizand toate informatiile care au putut fi obtinute despre persoana vatamata.

➔ IDENTIFICAREA TRUSEI DE PRIM AJUTOR

Orice trusa de prim ajutor ar trebui sa contina:

- ➔ bandaje,
- ➔ tefon,
- ➔ banda adeziva,
- ➔ dezinfectant si alte componente utile.

In cazul in care nu aveti un astfel de kit la indemana, identificati alte elemente care ar putea fi de ajutor.





Acordarea primului ajutor

Dupa evaluarea primara, veti sti cu ce situatie va confruntati si daca puteti interveni.

In cazul **hemoragiilor externe** este necesar sa identificati tipul de sangerare, sa plasati victima intinsa pe sol si **sa incercati sa opriti sangerarea prin compresie directa pe plaga sau, daca acest lucru nu este posibil (fractura deschisa, plaga foarte profunda), prin compresie directa**

asupra vasului de sange, mai sus de zona afectata.

Cand va intalniti cu o situatie in care **victima nu poate să respire,** puteti actiona fie prin **manevra Heimlich,** in

cazul in care banuiti obstructia cailor respiratorii de catre un corp strain, **fie prin respiratie gura-la-gura.**

De ce trebuie sa mai tineti cont

In caz de arsuri, se identifica cauza acesteia si tipul de arsura, in functie de localizare, suprafata, gravitate.

In cazul unei arsuri simple, se tine zona afectata sub jet de apa rece la aproximativ 20 de centimetri de rana, timp de 5 pana la 10 minute, apoi se protejeaza rana cu pansament steril.

In caz de arsura grava si/sau extinsa se procedeaza ca si in cazul anterior, doar ca jetul de apa trebuie sa curga in aspersie fina, se decupeaza si inlatura imbracamintea victimei, dar doar in situatia in care vestimentatia nu a aderat la arsura, se continua racirea cu apa pana la maxim 20 de minute, apoi victima se infasoara intr-un cearceaf curat si se intinde la sol pana la venirea echipajului de interventii.

In situatia unui stop cardiac se efectueaza masajul cardiac simultan cu respiratia gura-la-gura, pana la sosirea serviciilor specializate.

Daca **o persoana isi pierde cunostinta,** dar respira si sunteti siguri ca nu a suferit un traumatism la nivelul

coloanei vertebrale, se actioneaza prin culcarea victimei pe o parte, plierea piciorului de deasupra pentru stabilizarea pozitiei si inclinarea usoara spre spate a capului. Se poate improviza o perna pentru confortul bolnavului. Se supravegheaza respiratia si pulsul pana la sosirea ambulantei.

Primul ajutor în caz de... toxinfecții alimentare



Mai mult de jumătate dintre români asociază sărbătorile cu mese bogate în preparate tradiționale. Dacă alimentele ar fi consumate cu măsură, nu ar fi nicio problemă, însă multe persoane, mai ales cele care au ținut post, fac abuz fără să se gândească la consecințe.

Din acest motiv, medicii atrag atenția asupra cantității, dar și calității

produselor consumate, întrucât vă puteți pricopsi cu o toxinfecție alimentară.

Principalele semne: starea de vomă și diareea

Simptomatologia poate diferi de la o persoană la alta, în funcție de organism și imunitate. Principalele semne ale toxinfecțiilor alimentare, cunoscute și sub numele de gastroenterocolite acute, sunt:

- ➔ durerile abdominale,
- ➔ greata și starile de vomă.
- ➔ în unele cazuri, poate fi afectat și colonul, astfel ca pot apărea scaune diareice.

- Alte semne sunt febra,
- frisoanele,

→ iar boala poate inainta pana la pierderea cunostintei.

In cazul toxiinfecțiilor alimentare, bolnavul pierde electroliti (sodiu-potasiu) și, astfel, se deshidrateaza. Cu cat intoxicatia este mai grava, cu atat simptomele sunt mai accentuate. Este bine sa aveti grija si la vestimentatie, deoarece schimbarile climatice pot favoriza aparitia bolii.

Atentie la termenele de valabilitate!

Principalele cauze ale acestei boli sunt alimentele alterate, insa poate fi provocata si de fructele și legumele nespalate ori de mainile murdare. Mare atentie si la apa, deoarece favorizeaza transmiterea rapida a bacteriilor, si nu uitati sa verificati termenele de valabilitate ale produselor. Incercati, pe cat posibil, sa nu recongelati alimentele, intrucat inlesnesc inmultirea microbilor și aparitia toxiinfectiei. Medicii va sfatuiesc sa fiti atenti la conserve, la

preparatele pe baza de oua (maioneze, creme), lactate și derivatele acestora (frisca) sau la preparatele din carne consumate in diverse localuri.

Riscul de gastroenterocolita acuta este crescut la urmatoarele categorii: copii, varstnici, persoane care sufera de alte afectiuni și cele care au imunitatea scazuta. La un cardiac, spre exemplu, boala se agraveaza mult mai repede din cauza efectelor secundare ale afectiunii majore.

Tratamentul la domiciliu este simptomatic

Toxiinfecțiile alimentare se trateaza in functie de gravitate. La domiciliu, medicatia este simptomatica, adica in functie de simptomele pe care le prezinta persoana in cauza.

De exemplu, pentru varasturi sunt recomandate medicamentele antiemetice, pentru febra cele antitermice, pentru colici abdominale sunt indicate antispasticele etc. Daca starea se

înrautateste, persoanele
sensibile trebuie să apeleze la

cel mai apropiat serviciu de
urgenta.

Hidratați-va corespunzător!

În situația în care pacientul prezintă stări de greață și varsături, este indicat să se hidrateze corespunzător.

Astfel, **TREBUIE SĂ CONSUME APROXIMATIV 2 LITRI DE LICHID PE ZI.**

După ce starea de sănătate se ameliorează, pacientul poate consuma un iaurt sau puțin orez fiert. În situația în care vă simțiți rău, dar nu puteți elimina substanțele toxice din organism, puteți prepara **un ceai din plante, de preferat sunătoare, 6 linguri la 1 litru de apă.** După ce se răcește, amestecați-l cu 4 lingurițe de sare. Va ajuta la evacuarea toxinelor. În caz de diaree, este recomandat să beți 1 litru de ceai simplu, fără sare.

Dacă simptomele toxinfecției alimentare nu se ameliorează după repaus la pat și tratament după maximum două zile, chemați de urgență echipajele de salvare.

PRIMUL AJUTOR

CUM SCAPAM DE INDIGESTIE?

Sub aceasta denumire generoasa se ascunde o suita de afectiuni polimorfe, ce au cauze variate, manifestari diverse, evolutie si grad de gravitate diferite, dar si o larga paleta de remedii terapeutice. Toate aceste afectiuni au in comun degradarea actului fiziologic complex reprezentat de digestie si suferinta efectorului (aparaturii digestive).

Definitia literara de tulburare a digestiei, provocata de unele excese

alimentare, de frig, de unele stari nervoase etc. si manifestata prin:
➤ indispozitie,
➤ greturi,
➤ varsaturi,
➤ diaree, ne deschide deja evantaiul bogat al cauzelor „starii”.

MANIFESTARI CLINICE

Manifestarile clinice sunt variate:

- greata,
- cefalee,
- varsatura acida, bilioasa sau alimentara,
- dureri abdominale difuze sau sistematizate in abdomenul superior, epigastric (in capul pieptului) in hipocondrul drept,
- tulburari de echilibru si vedere,
- transpiratii.
- De asemenea, palpitatii,
- intoleranta unor pozitii,
- balonare,
- eructatii,
- arsuri retrosternale,
- diaree,
- flatulenta,
- borborisme.

Acestea sunt cel mai frecvent pasagere, tin ore, maximum zile, mai putin in situatiile speciale.

CAUZELE CELE MAI FRECVENTE SUNT:

- ➔ Alimentatia defectuoasa:
- ➔ alimente impropriu gatite,
- ➔ condimentate excesiv (in primul rand sarea),

- ➔ cantitate mare de alimente la o masa,
- ➔ alimente greu digerabile (grasimi, prajeli, tocaturi, maioneze, afumaturi),
- ➔ bauturi gazoase acidulate sau acide,
- ➔ alimente alergice (peste, ou, arahide),
- ➔ fructe cu seminte sau perisori (macese, piersici, fragi, zmeura, smochine),
- ➔ laptele dulce,
- ➔ anumite cruditati (ardei, vinete, castraveti);
- ➔ Stresul,
- ➔ nesomnul,
- ➔ anxietatea,
- ➔ eforturile fizice mari pot produce acelasi efect;

➔ Obiceiurile vicioase, urmate sistematic, precum mesele abundente seara asociate cu un consum de alcool, gatitul prin prajire, alimentatia monotona, nerespectarea regimului meselor.

Preveniti prin evitarea alimentatiei defectuoase si abundente

Odata aparuta, indigestia se poate trata. **Prevenirea se refera la evitarea circumstantelor alimentare de mai sus.**

Atentie, caci obiceiurile sociale ale regiunii noastre nu sunt intotdeauna si cele mai sanatoase, de exemplu

➤ **ospetele** de dupa posturi sau de la nunti si botezuri, unde masa constituie un element central.

➤ **O BUNA EVALUARE A RISCURILOR INDIVIDUALE IN FUNCTIE DE ANTECEDENTELE PERSONALE SI CELE FAMILIALE, DE EXEMPLU**

➤ **evitarea anticonceptionalelor la femeile cu noroi biliar, hipercolesterolemie sau cu antecedente familiale de litiaza biliara,**

➤ **regimul hipoglucidic la cei cu antecedente familiale de diabet,**

➤ **regimul hipocaloric la obezi sau efectuarea controalelor endoscopice screening la pacientii cu antecedente familiale de boala canceroasa.**

Preventie poate fi considerata si administrarea in avans a unor medicamente simptomatice la cei cu antecedente de „indigestie” in preajma unor situatii propice (inaintea unui examen, ospat, cure de slabire, efort fizic sustinut).

IN CATEGORIA PREVENTIE INTRA SI CONTROALELE REGULATE LA MEDIC. IN ACEST SENS RECOMAND CEL PUTIN ANUAL O ECOGRAFIE ABDOMINO-PELVINA SI ANALIZE DE SANGE (STABILITE DE MEDIC).

Care este tratamentul?

Tratamentul medicamentos cuprinde o gama larga de principii terapeutice:

✎ Antiacide si antisecretorii, ce scad aciditatea gastrica;

✎ Enzime digestive in combinatii diverse;

✎ Medicamente prokinetice ce restabilesc miscarile normale ale tubului digestiv;

✎ Antivomitiv;

✎ Antidiareice, uneori antibiotice;

✎ Chiar anxiolitice sau vagolitice, precum extractul de valeriana;

✎ Antispastice;

✎ Antialgice;

✎ Agenti tensioactivi;

✎ Probiotice (preparate de bacterii comensale, cu efect pozitiv asupra tubului digestiv).

✎ Ceaiurile amare, remediu natural

Exista numeroase preparate naturale, multe cu efecte cert benefice, pe care le recomand doar dupa consultarea unui medic cu competenta in apifitoterapie. Dovada eficientei o fac remediile traditionale locale, ceaiurile amare (sunatoare, pelin, anghinare, galbenele) sau sucul de ridiche neagra ce actioneaza prompt in dischineziile biliare.

➔ Apelati la un serviciu de urgenta daca aveti febra, frisoane, crampe

In prezenta unor semne de gravitate se recomanda apelarea la un serviciu medical de urgenta. Daca prezentati febra, frison, eruptii cutanate, icter, crampe abdominale puternice, varsatura incoercibila, diaree apoasa, mucoasa cu sange si/sau puroi, tenesm (contractura musculaturii ano-rectale spasmodica si repetata) sau daca cei din jur prezinta simptome similare, adresati-va celui mai apropiat serviciu de urgenta sau, dupa caz, unor unitati de boli infectioase.

PRIMUL AJUTOR

INTOXICATIA CU SUBSTANTE DIVERSE

Primul ajutor este cunoscut drept asistenta medicala de urgenta aplicata la locul accidentului. Acesta este necesar in scopul micșorării riscurilor celui accidentat si a facilitata transportul acestuia. Primul ajutor este in genere simptomatic, adica trateaza simptome de genul durerilor, starilor de inconstienta, sangerarilor, absentei pulsului si

alte simptome de acest gen. Scopul sau este de a asigura in primul rand supravietuirea si a evita complicatiile.

DETERGENTUL LICHID SI DETARTRANTII

Se poate intampla ca detergentii lichizi si detartrantii sa se inhaleze, ingereze sau sa se poata aplica din greseala pe tegument. Astfel, pot aparea iritatii respiratorii, disnee (insuficiente respiratorii), ameteala, stari confuzionale, tuse iritativa, tulburari digestive, greata, varsaturi, arsuri la nivelul cavitatii bucale, esofagului, stomacului si intestinului. Iritatii tegumentare si arsuri ale pielii pot aparea in cazul utilizarii neprotejate a sodei sau clorului.

PRIMUL AJUTOR CARE SE POATE OFERI ESTE SCOATEREA ACCIDENTATULUI DIN MEDIUL TOXIC,

SPALAREA CU JET DE APA A TEGUMENTULUI SI DEZBRACAREA DE HAINELE CONTAMINATE. AJUTORUL MEDICAL CALIFICAT TREBUIE IMEDIAT SOLICITAT. SE BEA MULTA APA SI SE PROVOACA VARSATURI, IN AFARA CAZULUI DE INTOXICATIE CU SODA.

MONOXIDUL DE CARBON, GAZELE ARAGAZULUI SI CELE DE ESAPAMENT

Toate gazele produse de masini sau eliminate de aragaz se pot inhala si pot duce la simptome respiratorii, digestive si neurologice.

Simptomele respiratorii se manifesta prin

- ❖ polipnee,
- ❖ tuse iritativa,
- ❖ disnee si insuficiente respiratorii.

Printre simptomele digestive se numara ❖ greata si varsaturile completate de cele neurologice, si anume

coma, stari confuzionale si incapacitatea de reactie.

Toate acestea pot fi combinate prin scoaterea celui intoxicat din mediul cu monoxid de carbon, deschiderea ferestrelor si solicitarea imediata a ambulantei.

**→ NU SE FACE
RESPIRATIE GURA LA
GURA, DEOARECE
EXISTA RISCUL
INTOXICARII SI CELUI CE
INCEARCA SA AJUTE.**

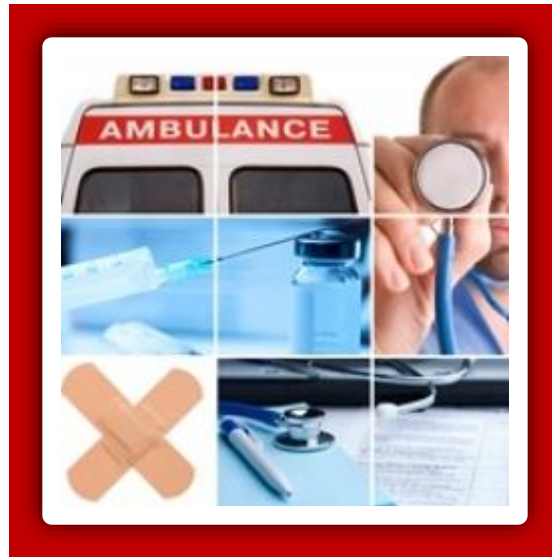
→ MEDICAMETELE

- ▶ Medicamentele de orice tip utilizate in alt scop decat cel terapeutic, voluntar sau involuntar pot duce la intoxicatii. In functie de medicament, simptomatologia poate diferi de la caz la caz.
- ▶ Intoxicatul poate deveni somnolent, hipotensiv, poate avea simptome de greata sau varsatura.
- Acestea pot fi remediate prin spalaturi digestive si ingestie de solutie din carbune activ, medicament ce are rolul de a scadea absorbtia digestiva a toxicului.
- In cazul unei intoxicatii cu substante acide, aspirina, salicilati, se pot administra substante alcaline de genul laptelui.

PRIMUL AJUTOR

PRIMUL AJUTOR IN CAZ DE...SOC

ANAFILACTIC



ALERGIILE SUNT REACTII EXAGERATE DE APĂRARE ALE ORGANISMULUI LA CONTACTUL CU O SERIE DE FACTORI EXTERNI, PRECUM DIVERSE ALIMENTE (LAPTE, OUA, PESTE, ALUNE, GLUTEN ETC.), MEDICAMENTE (VACCINURI, ANTIBIOTICE, ...ANALGEZICE, ANESTEZICE ETC.), INTEPATURI DE INSECTE. SOCUL ANAFILACTIC SAU ANAFILAXIA ESTE UN TIP DE REACTIE ALERGICA IMEDIATA SI VIOLENTA, CE POATE PUNE IN PERICOL VIATA CELUI AFECTAT.

SOCUL ANAFILACTIC ESTE O MANIFESTARE CARE AFECTEAZA ATAT COPIII, CÂT SI ADULTII, FARA DIFERENTIERI IN FUNCTIE DE sex. Aparitia

acestei reactii alergice este evidenta atat pentru pacient, cat si pentru cei din jurul lui, simptomele fiind violente, mergand pana la pierderea cunostintei sau chiar moarte.

CUM RECUNOASTEM SOCUL ANAFILACTIC?

MANIFESTARILE ISI POT FACE APARITIA PANA LA O ORA DUPA CONTACTUL CU FACTORUL ALERGEN. PACIENTUL PREZINTA O STARE GENERALA DE RAU FIZIC CE POATE FI DETALIATA PRIN:

- ➔ ERUPTII CUTANATE VIOLENTE INSOTITE DE MANCARIMI ALE PIELII;
- ➔ SENZATIA DE MANCARIME LA NIVELUL CAVITATII BUCALE, BUZELOR SI GATULUI;

- ➔ FRISOANE;
- ➔ TULBURARI ALE PULSULUI SI ALE TENSIUNII ARTERIALE;
- ➔ UMFLAREA FETEI;
- ➔ TULBURARI DIGESTIVE (VARSATURI, DIAREE, CRAMPE);
- ➔ DIFICULTATI RESPIRATORII SI DE DEGLUTITIE (INGHITIRE), PANA LA STOPUL RESPIRATOR CE DUCE LA DECES DACA NU SE INTERVINE DE URGENTA;
- ➔ IN UNELE CAZURI ESTE AFECTATA SI CIRCULATIA SANGELUI, PIELEA DEVENIND IN ACESTE CAZURI PALIDA SI RECE;
- ➔ UNEORI ANAFILAXIA ESTE INSOTITA DE O STARE GENERALA DE OBOSEALA.

TRATAMENT IN REGIM DE URGENTA

Pentru eliminarea reactiei alergice, este absolut necesara spitalizarea de urgenta a pacientului. SUB STRICTA SUPRAVEGHERE MEDICALA I SE VOR ADMINISTRA INTRAVENOS ADRENALINA, CORTICOSTEROIZI SI

ANTIHISTAMINICE. IN CAZUL IN CARE CAILE RESPIRATORII SUNT BLOCATE DE INFLAMAREA MUCOASELOR, ESTE RECOMANDATA INTUBATIA TRAHEALA. O astfel de manevra medicala se poate realiza numai de cadre medicale specializate.

PREVENTIA, CEA MAI BUNA SOLUTIE

Masurile de preventie se aplica in cazul persoanelor care sunt constiente de alergie, suferind probabil in trecut si alte episoade anafilactice.

Este important deci sa se evite contactul cu substanta alergenică sau sa se efectueze

constant, timp de 2-5 ani, tratamente de desensibilizare prin injectari repetate cu mici cantitati ale factorului daunator. Aceasta este o masura prin care se urmareste producerea de anticorpi la substanta respectiva. Astfel este redus riscul unor reactii de respingere. Cei care sunt diagnosticati cu un anumit tip de alergie sunt sfatuiti sa aiba mereu asupra lor o doza de epinefrina, ce poate fi administrata in caz de urgenta chiar in lipsa unui cadru medical. Preventia in cazul copiilor implica si anuntarea persoanelor responsabile de ingrijirea lor (educatori, profesori, bone, medici)

pentru a evita substantele daunatoare si pentru a sti
contactul cu ce se poate face in cazuri de urgenta.

→ CUM SE ACORDA PRIMUL AJUTOR?

Primul pas in salvarea celui care a intrat in soc anafilactic este anuntarea serviciilor de urgenta. Pana la ajungerea acestora, victima trebuie sa fie eliberata de orice o constrange: gulerul de la camasa, cureaua, pantalonii etc. Este important ca cel afectat sa fie mentinut in pozitie verticala pe cat posibil, pentru a facilita respiratia intrerupta sau chiar blocata de inflamatiile mucoaselor cailor respiratorii. In cazul in care apar stari de voma, victima trebuie asezata orizontal si intoarsa spre lateral. Daca pacientul este intins pe spate, se poate ineca. In cazul in care simptomele

indica deficiente circulatorii, persoana trebuie asezata pe spate, cu picioarele ridicate. In conditiile in care apare stopul respirator, sunt indicate manevrele de resuscitare cardio-pulmonara.

DACA AVETI UN COPIL CARE SUFERA DE ALERGII, ESTE IMPORTANT SA ASISTATI LA O SERIE DE CURSURI DE PRIM AJUTOR PENTRU A PUTEA FACE FATA UNEI SITUATII CRITICE.

PRIMUL AJUTOR

PRIMUL AJUTOR IN CAZ DE...

LESIN



Vi s-a intamplat sa lesinati si sa nu stiti care sunt cauzele? Medicii afirma ca lesinul poate fi atat semnul prevestitor al unei boli grave, cat si un semnal de alarma venit din partea organismului atunci cand anumite vitamine sau minerale lipsesc. Aceste „lipsuri” sunt resimtite in special primavara.

Lipotimia sau lesinul reprezinta pierderea temporara a cunostintei si apare in momentul in care creierul nu primeste suficient sange si, implicit, oxigenul pe care acesta il transporta. Starea de inconstienta poate aparea brusc sau puteti fi cat de cat preveniti de o senzatie de slabiciune care se accentueaza treptat.

➔ PALOAREA FETEI, SENZATIA DE SLABICIUNE SI AMETEALA ANUNTA LESINUL

Lesinul este insotit de pierderea tonusului muscular si paloarea fetei. Inainte de acest episod, persoana in cauza se simte slabita, ametita, apare senzatie de greata, iar vederea se poate intuneca si sunetele pot fi percepute distorsionat. Daca prezentati aceste simptome, mai intai solicitati ajutorul persoanelor din jur, apoi asezati-va sau, daca sunteti

acasa, intindeti-va in pat.

➔ PENTRU A PREVENI LESINUL, MEDICII RECOMANDA

- SA LUATI MICUL-DEJUN INAINTE DE A PLECA DE ACASA. CHIAR DACA NU SUNTETI OBISNUITI SA MANCATI DIMINEATA, MACAR BETI UN CEAI CALD, INDULCIT CU MIERE.
- DE ASEMENEA, ESTE IMPORTANT SA AVETI O ALIMENTATIE ECHILIBRATA, BAZATA IN SPECIAL PE FRUCTE SI LEGUME.

➔ CUM ACORDATI PRIMUL AJUTOR?

Iata cum trebuie sa procedati in cazul in care cineva de langa dumneavoastra lesina. Daca incidentul are loc pe strada, in primul rand este important sa asezati victima in pozitia decubit lateral (intinsa pe o parte), de preferat pe stanga, iar sub cap fie ii puneti o perna, fie o haina.

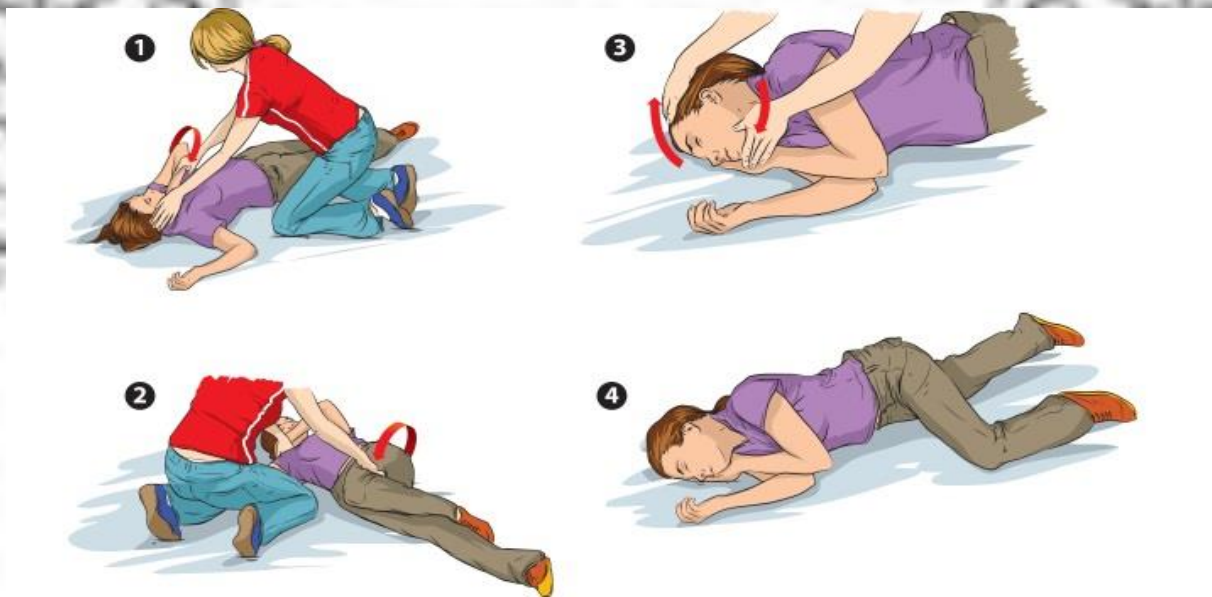
Se prefera pozitia „intins”, intrucat sangele este atras de gravitatie in partea inferioara a corpului. Acest lucru inseamna ca, daca persoana este asezata pe orizontala, sangele circula mai bine si ajunge in mod adecvat la nivel cerebral. Pozitia „lateral” ajuta mai ales in cazul in care victima are si stari de voma, deoarece astfel nu se

poate ineca. Ulterior, verificati caile aeriene pentru a elimina posibilitatea unei obturatii, indepartati cureaua sau obiectele foarte stramte si asigurati-va ca persoana are suficient aer, indepartand oamenii din jur.

➔ IN CAZUL IN CARE PACIENTUL NU ISI REVINE, CHEMATI AMBULANTA!

Eventual, puteti folosi comprese cu apa rece, aplicate pe frunte, insa nu este recomandat sa apelati la clasicul tifon imbibat in otet sau spirt, deoarece, daca victima este alergica la aceste substante, pot aparea alte complicatii mai grave. In plus, nu zdruncinati

persoana lesinata, nu o palmuiti si nu incercati sa-i dati sa bea ceva cat timp este inconstienta, intrucat nu poate inghiti corect. Cel mai bine este sa o lasati sa-si revina singura. In cazul in care acest lucru nu se intampla in cateva minute, chemati ambulanta.



➔ DEFICITUL DE VITAMINE POATE PROVOCA LESINUL

In principiu, daca lesinul este cauzat de deficitul de vitamine sau de astenie, nu ar trebui sa apara complicatii. In cazul in care persoana se loveste atunci cand cade,

trebuie sa fiti atenti si la eventualele lovituri sau vanatai. Chiar daca motivul lesinului este unul minor, iar victima isi revine relativ repede, este bine sa stea intinsa

15-20 de minute. De asemenea, NU UITATI SA INTREBATI DACA ARE ALTE SIMPTOME PERSISTENTE, PRECUM DURERI DE CAP, SPATE, DURERI IN PIEPT, ABDOMINALE, DIFICULTATI DE RESPIRATIE SAU STARE DE SLABICIUNE.

REALIZATI UN SET COMPLET DE ANALIZE

Pentru a fi siguri ca ati iesit cu bine din iarna, este recomandat ca, la fiecare inceput de primavara, sa realizati un set de analize. In functie de rezultate, medicul va recomanda suplimentarea anumitor vitamine si

minerale sau va sfatuieste sa adoptati un regim alimentar echilibrat. In plus, incercati pe cat posibil sa evitati curele de slabire in aceasta perioada, intrucat organismul este destul de slabit dupa lunile lungi de iarn

PRIMUL AJUTOR IN CAZ DE...

CRIZA EPILEPTICA



Deși suntem în secolul XXI, multe persoane încă „fug” de pacienții diagnosticați cu leucemie, cancer sau epilepsie. Asociată adesea cu o boală psihică, epilepsia nu este o formă de retard intelectual. De asemenea, nu este contagioasă.

Mai exact, epilepsia este determinată, printre altele, de factori precum traumatismele craniene, tumorile sau accidentele vasculare cerebrale, convulsiile febrile din copilărie sau consumul îndelungat de alcool și droguri.

DEREGLARE A SISTEMULUI NERVOS, MANIFESTATA PRIN CONVULSII

Epilepsia este o dereglare a sistemului nervos care produce descărcări bruste și intense de activitate electrică în

creier. Aceasta se manifestă clinic prin convulsii repetate, de-a lungul vieții, care afectează controlul mișcării, al vederii și vorbirii, chiar al stării de conștiință. Netratată, boala se poate agrava, iar stările de rău pot deveni din ce în ce mai dese.

TRATAMENTUL TREBUIE ADMINISTRAT ÎN TIMP UTIL

Convulsiile pot avea o senzație ciudată și pot speria. De obicei, în timpul acestora, bolnavul își pierde temporar anumite simțuri, cum ar fi mirosul sau gustul, nu mai are control asupra musculaturii și cade într-o stare de inconstiență,

pastrându-și însă funcțiile vitale. Este foarte important ca cei din jur să-și amintească persoanei să-și ia medicamentele și să-l ajute să se așeze în cazul în care este în picioare și pe punctul de a-și pierde cunoștința.

➔ SLABITI-I CRAVATA SAU ORICE ALT OBIECT DIN JURUL GATULUI !

Dacă pacientul își pierde cunoștința sau cade, trebuie așezat pe pat, întins pe o parte, pentru a nu se îneca. Totodată, stergeți-l cu o batistă curată să nu se asfixieze. Apoi, puneți o pernă sau o haină moale sub cap și slabiti-i cravata sau orice alt obiect vestimentar sau accesoriu din jurul gâtului. Îi puteți introduce între dinți o batistă sau un tifon steril, făcut sul, pentru a-l

înghiți. Fiți foarte atenți, pentru că în timpul crizei va puteți alege cu o muscatură.

împiedica să-și înghită limba, însă evitați corpurile mici pe care le poate

➔ PUTETI AJUTA BOLNAVUL DE EPILEPSIE SI DACA II ATRAGETI ATENTIA IN CEEA CE PRIVESTE SOMNUL INSUFICIENT, CONSUMUL DE ALCOOL, STRESUL EMOTIONAL SAU HRANA NESANATOASA, INTRUCAT ACESTEA POT PROVOCA O NOUA CRIZA.

IN CAZUL CRIZELOR FARA PIERDEREA CUNOSTINTEI, NU IMOBILIZATI PERSOANA

Există însă și situații în care bolnavul nu-și pierde cunoștința. În acest caz, **convulsia se poate manifesta ca o stare de rau.**

Persoana își poate pierde controlul sfincterelor (muschi inelar care reglează deschiderea sau închiderea unui orificiu) și scapă urina și materii fecale, însă nu trebuie să vă speriați. În această situație, nu încercați să o imobilizați sau să o opriți în timpul crizelor pentru că se poate răni. Tot ce puteți face pentru a o scoate rapid din

criza este sa-i degetele sau sa o strangeti de degetul
strangeti mare de la maini, in zonele laterale
puternic lobul unghiei, sau de lamela osoasa dintre
urechii cu nari.

➔ DACA SUFERA DOUA CRIZE INTR-O ORA, CHEMATI AMBULANTA

De asemenea, ar fi ideal sa observati cu atentie comportamentul din timpul convulsiei: modul in care bolnavul isi tine capul, directia ochilor si a trupului, deoarece aceste detalii pot fi de mare ajutor medicului curant in a stabili tipul de epilepsie. Ulterior, cauzele acesteia si tratamentul adecvat. In cazul in care epilepticul nu-si revine dupa 5-10 minute

sau face mai mult de o criza epileptica in decurs de o ora, este esential sa chemati de urgenta ambulanta. Daca isi revine rapid, iata la ce trebuie sa fiti atenti dupa o convulsie: verificati daca nu cumva a suferit leziuni in timpul crizei si ingrijiti-le! Daca respira greu, ajutati-l sa-si curate cavitatea bucala si supravegheati-l atent pana va asigurati ca si-a revenit complet.

➔ CE NU TREBUIE SA FACETI!

▶ **IN NICIUN CAZ NU STROPITI BOLNAVUL CU APA RECE IN TIMPUL CRIZEI,**

▶ **NU-I FACETI RESPIRATIE ARTIFICIALA SI NU-L PALMUITI.**

▶ **IN CAZUL IN CARE NEFERICITUL EVENIMENT SE PETRECE PE STRADA, IMPIEDICATI-I PE CURIOSI SA SE INGRAMADEASCA IN JURUL ACESTUIA!**

▶ **MAI MULT, NU-I DATI ABSOLUT NIMIC DE MANCAT SAU BAUT PANA NU E DEPLIN CONSTIENT.**