

## Εισαγωγή

Οι πρώτες βοήθειες είναι η αρχική βοήθεια και φροντίδα που παρέχεται, στον τόπο του ατυχήματος, σε πρόσωπο που τραυματίζεται ή αρρωσταίνει ξαφνικά, με στόχο αφενός τη διατήρησή του στη ζωή και τον περιορισμό της επιδείνωσης της κατάστασής του και αφετέρου την ταχεία ανάρρωσή του ή ακόμη και την επιτυχή ανάνηψη σε περίπτωση καρδιακής ανακοπής, προτού φτάσει το ασθενοφόρο ή άλλος εξειδικευμένος επαγγελματίας υγείας.

Οι πρώτες βοήθειες μπορούν να παρασχεθούν και για τη φροντίδα μικροτραυματισμών που δεν τυγχάνουν ή δεν χρήζουν ιατρικής βοήθειας. Ως επείγον μπορεί να χαρακτηριστεί ένα περιστατικό, όταν απειλείται άμεσα ή έμμεσα η ζωή ενός ή και περισσότερων συνανθρώπων μας. Επιπρόσθετα, επείγουσα μπορεί να χαρακτηριστεί μία κατάσταση, όταν κάποιος συνάνθρωπός μας παρουσιάσει απώλεια αισθήσεων και δεν μπορεί να βοηθήσει τον εαυτό του. Περιπτώσεις επειγόντων περιστατικών συμβαίνουν καθημερινά στη ζωή μας. Ο σωστός χειρισμός αυτών των περιστατικών προϋποθέτει επικαιροποιημένη γνώση και συχνή πρακτική εξάσκηση. Για παράδειγμα, μπορεί ένα παιδί στο σχολείο να χτυπήσει το κεφάλι του και να αιμορραγεί ή να παρουσιάζει σπασμούς. Ακόμα, σε μια εκδρομή το παιδί ή το βρέφος μπορεί να καταλήξει σε αναφυλακτικό σοκ λόγω τσιμπήματος από μέλισσα. Επίσης, ενδέχεται το παιδί να πέσει ξαφνικά κάτω χωρίς αισθήσεις, σφυγμό και αναπνοή. Οι άνθρωποι που μπορεί να κληθούν να βοηθήσουν θα είναι, κατά πάσα πιθανότητα, γονείς, γνωστοί ή συγγενείς, από το στενό οικογενειακό ή/και κοινωνικό περιβάλλον. Επομένως, θα πρέπει να φροντίσετε να έχετε τα κατάλληλα εφόδια για να βοηθήσετε στο περιστατικό. Πέραν όμως από τις θανατηφόρες καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν στο σχολείο, στο σπίτι, στο γήπεδο, στη γειτονιά ή στον χώρο εργασίας, συμβαίνουν και τραυματισμοί καθώς και ξαφνικές ασθένειες.

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, εκτιμάται ότι 800.000 άνθρωποι κάθε χρόνο παθαίνουν καρδιακή ανακοπή εκτός του νοσοκομείου. Από αυτούς, επιβιώνει μόνο το 5 έως 10%. Αυτό το ποσοστό επιβίωσης μπορεί να ανέλθει στο 60% αν υπάρξει εκτός του νοσοκομείου ένα οργανωμένο σύστημα παροχής πρώτων βοηθειών και αν μεγαλύτερος αριθμός πολιτών εκπαιδευτεί στις πρώτες βοήθειες.

Οι επαγγελματίες υγείας και οι επιστημονικοί οργανισμοί, ειδικοί στην αναζωογόνηση, αναφέρουν ότι «η μάχη με την καρδιά κερδίζεται ή χάνεται μέσα στα πρώτα 3 με 10 λεπτά. Μετά από αυτόν τον χρόνο, ακόμα κι αν η καρδιά επανέλθει, είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα υπάρξουν μόνιμες εγκεφαλικές βλάβες».

Στα κεφάλαια που ακολουθούν θα δοθούν όλες οι απαραίτητες πληροφορίες που θα σας είναι χρήσιμες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση διάφορων περιστατικών και ασθενειών που αφορούν παιδιά και βρέφη. Επιπλέον, θα βρείτε πληροφορίες και

κατευθυντήριες οδηγίες για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, όπως πώς να εκτιμήσετε μια κατάσταση, πώς να τηλεφωνήσετε στο 166 (ΕΚΑΒ) ή τον ευρωπαϊκό αριθμό έκτακτης ανάγκης 112, καθώς και για όσα πρέπει να περιέχει ένα κουτί πρώτων βοηθειών.

Όλες οι πληροφορίες και οδηγίες αυτού του βιβλίου βασίζονται στις τελευταίες οδηγίες (2022) του Αμερικανικού Οργανισμού Καρδιολογίας, της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής και του Παγκοσμίου Συμβουλίου Αναζωογόνησης. Περιέχει ακριβείς και απλές πληροφορίες ώστε να γίνουν κατανοητές και να μπορούν να εφαρμοστούν από οποιονδήποτε πολίτη ή ακόμη και από επαγγελματίες υγείας.



# 1

## Γιατί Πρέπει να Γνωρίζω Πρώτες Βοήθειες

- **Αν όλοι γνωρίζαμε πρώτες βοήθειες**, πάνω από το 60% των θυμάτων θα είχαν σωθεί!
- **40% των επεισοδίων καταλήγουν** πριν μεταφερθεί το θύμα στο νοσοκομείο.
- **12-14 λεπτά καρδιακής παύσης** επιφέρουν εγκεφαλικό θάνατο.
- **Διπλασιάζεται η πιθανότητα επιβίωσης** με την άμεση εφαρμογή Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) και απινιδωτή.

### Ορισμοί ηλικιών

Στα βρέφη, οι κύριες αιτίες θανάτου είναι συγγενείς δυσπλασίες, επιπλοκές της προωρότητας και SIDS (Σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου νηπίων).

Σε παιδιά άνω του ενός έτους, οι τραυματισμοί είναι η κύρια αιτία θανάτου. Μάλιστα, η επιβίωση από καρδιακή ανακοπή λόγω τραύματος είναι σπάνια, γεγονός που τονίζει τη σημασία πρόληψης των τραυματισμών για τη μείωση των θανάτων. Στα παιδιά, οι καρδιοπάθειες είναι σπάνιες και απαντώνται μόνο ως συγγενή νοσήματα.

Οι διαταραχές του αναπνευστικού διαφορετικής αιτιολογίας προεξέχουν ως αίτια τα οποία είναι πιθανό να οδηγήσουν σε καρδιακή ανακοπή. Κυκλοφορικές διαταραχές όπως η υποογκαιμία εξαιτίας τραύματος ή γαστρεντερίτιδας και το αλλεργικό σοκ μπορεί να προκαλέσουν ανακοπή στα παιδιά. Απαραίτητη προϋπόθεση για την αποτελεσματική καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) είναι ο διαχωρισμός κατά ηλικίες, καθώς υπάρχουν διαφορές στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται.

Μπορούμε να διακρίνουμε δύο ηλικιακές ομάδες:

- **Βρέφη:** άτομα μικρότερα του ενός έτους.
- **Παιδιά:** άτομα ηλικίας ενός έως οκτώ ετών (αρχή εφηβείας) (ανάλογα με τον σωματότυπο).



# 2

## Γενικές Αρχές των Πρώτων Βοηθειών

Για να παρέχουμε σωστά τις πρώτες βοήθειες χρειάζεται να τηρηθούν ορισμένες προϋποθέσεις, όπως αναφέρεται παρακάτω:

- Έχετε ψυχραιμία.
- Σχεδιάστε τι πρόκειται να κάνετε.
- Τονώστε το ηθικό του παιδιού.
- Απομακρύνετε όσους βρίσκονται εκεί από περιέργεια.
- Ακολουθήστε τα διεθνή πρωτόκολλα πρώτων βοηθειών.
- **Πλησιάστε έχοντας εξασφαλίσει τη δική σας ασφάλεια και του παιδιού.**
- Ελέγξτε αν κινδυνεύετε και εσείς (π.χ. ηλεκτροπληξία, πνιγμός σε νερό, χημικά).
- Ελέγξτε τη γενική κατάσταση του παιδιού (αναπνοή, κυκλοφορία, αιμορραγία).
- Φροντίστε να είναι σε καλή θερμοκρασία. Αν χρειαστεί, τυλίξτε το με μια κουβέρτα.
- Φροντίστε και, αν χρειάζεται, καλέσετε το 166 (ΕΚΑΒ) ή το 112 για τη διακομιδή του. Δώστε πληροφορίες για ό,τι κάνατε.
- Μην δίνετε υγρά ή τροφή όταν το παιδί είναι σε κώμα ή ημικωματώδη κατάσταση.
- Ψάξτε για όλα τα τραύματα του παιδιού (αν έχει).
- Φροντίστε το μεγάλο αλλά και το μικρό τραύμα.
- **Αν χρειαστεί να έλθετε σε επαφή με αίμα ή σωματικά υγρά χρησιμοποιείστε γάντια που θα πρέπει να υπάρχουν στο φαρμακείο σας.**
- Είναι απαραίτητο να έχετε μαζί σας ένα κουτί πρώτων βοηθειών, τόσο στις εκδρομές όσο και μέσα στο αυτοκίνητο.
- Να είστε εσείς και όσοι περνούν αρκετό χρόνο με το παιδί (παππούδες, νταντάδες κ.λπ.) ενημερωμένοι για σοβαρές ασθένειες που έχει το παιδί καθώς και για

τη φαρμακευτική αγωγή του και τον τρόπο αντιμετώπισης κάποιου έκτακτου περιστατικού.

---



**Εικόνα 2.1**

Πηγή: *Wikimedia Commons*

