

1ο Δημοτικό Σχολείο Νάξου

ΣΤ' 2

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ιούνιος 2006

Θέμα: Εγώ και οι άλλοι σ' έναν κόσμο που μοιραζόμαστε...

Στο πλαίσιο του προγράμματος Αγωγής Υγείας με θέμα: «Εγώ και οι άλλοι σ' έναν κόσμο που μοιραζόμαστε» ασχοληθήκαμε με τις Πρώτες Βοήθειες.

Εμείς οι μαθητές του ΣΤ' 2 του 1ου Δημοτικού Σχολείου Νάξου δουλέψαμε ατομικά και ομαδικά και συγκεντρώσαμε χρήσιμες πληροφορίες για μικρούς και μεγάλους.

Το έντυπο που κρατάτε περιλαμβάνει τις σημαντικότερες πληροφορίες για πρόληψη και αντιμετώπιση κινδύνων υγείας που παρουσιάζονται συχνά κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών.

Με την ευχή να μη χρειαστεί να ανατρέξετε στις σελίδες του φυλλαδίου μας, σας προτείνουμε να το μελετήσετε προσεκτικά και να το φυλάξετε για κάθε περίπτωση.

Πού ξέρετε; Ίσως κάποιος παραθεριστής χρειαστεί την πολύτιμη βοήθειά σας.

Χαρούμενο Καλοκαίρι σε όλους!

Πρώτες βοήθειες για τις καλοκαιρινές διακοπές



Τι πρέπει να έχετε μαζί σας:

Με τις πρώτες βοήθειες μπορείτε να βοηθήσετε έναν άρρωστο ή τραυματισμένο άνθρωπο να γίνει γρήγορα καλά. Αρκεί να ξέρετε τι να κάνετε την

κατάλληλη στιγμή. Χρειάζεται επίσης να γνωρίζετε πότε ένας τραυματισμός είναι σοβαρός, ώστε να καλέσετε βοήθεια, ή πως μπορείτε να θεραπεύσετε ένα τραύμα πριν μολυνθεί.

Το κουτί πρώτων βοηθειών

Αν πρόκειται να ταξιδέψετε ή να κατασκηνώσετε μακριά από το σπίτι, είναι σημαντικό να έχετε μαζί σας ένα κουτί πρώτων βοηθειών. Τα αντικείμενα που είναι απαραίτητα για το κουτί είναι:

- Οι **επίδεσμοι σε ρολό** που είναι χρήσιμοι στο δέσιμο ενός τραυματισμένου χεριού ή ποδιού.
- Οι **παραμάνες** είναι χρήσιμες για τους επιδέσμους
- Οι **γάζες** πωλούνται σε ειδικές σφραγισμένες συσκευασίες για να διατηρούνται καθαρές και αποστειρωμένες.



- Τα **αντισηπτικά μαντλία** απολυμαίνουν την τραυματισμένη περιοχή.
- Οι **τριγωνικοί επίδεσμοι** βολεύουν στην ανάρτηση ενός σπασμένου χεριού.
- Οι **ελαστικοί επίδεσμοι** προσαρμόζονται στα διάφορα μέρη του σώματος.



- Οι **αυτοκόλλητοι επίδεσμοι** κρατούν καθαρά τα κοψίματα και τις γρατζουνιές.
- Τα **τσιμπιδάκια** βολεύουν για να βγάλετε ένα κεντρί ή αγκίθα.
- Τα **επικάλια** θα προστατέψουν τα πόδια σας από φουσκάλες.
- Η **καταπραϋντική κρέμα** μαλακώνει τα εγκαύματα του ήλιου.
- Το **ψαλίδι** είναι χρήσιμο για το κόψιμο των γαζών και των επιδέσμων.



Βεβαιωθείτε ότι θα τα συσκευάσετε σε ένα καθαρό και στεγανό κουτί.

Γιάννης Κορρές

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Έγκαυμα είναι η νέκρωση του δέρματος ή του βλεννογόνου που οφείλεται στη μετουσίωση των λευκωμάτων στην πρωτεΐνών λόγω της επίδρασης της θερμότητας στη χημική τους ουσία.

Το έγκαυμα αποτελεί μια από τις βαρύτερες τραυματικές κακώσεις που μπορεί να υποστεί ο άνθρωπος.

Τα εγκαύματα συνήθως προκαλούνται από υπερβολικό κρύο (κρύα εγκαύματα). Εγκαύματα προκαλούνται, επίσης, από ισχυρά οξέα ή αλκάλια (εγκαύματα από χημικές ουσίες), από τριβή, για παράδειγμα όταν γλιστράμε πάνω σε ένα σχοινί (εγκαύματα από τριβή), από έκθεση στον ήλιο ή σε άλλη πηγή ραδιενέργειας (εγκαύματα από ραδιενέργεια), από υψηλή τάση ηλεκτρισμού ή από επαφή με ελαττωματικά ηλεκτρικά εξαρτήματα (εγκαύματα από ηλεκτρισμό).

Συνέπειες των εγκαυμάτων

Η κύρια συνέπεια που έχουμε ήδη αναφέρει, είναι η μόλυνση. Άλλη συνέπεια είναι η απώλεια υγρών, τα οποία ρέουν προς και από τους ιστούς. Αυτή η απώλεια μειώνει το υγρό συστατικό του αίματος (πλάσμα) και εάν το έγκαυμα έχει επεκταθεί σε αρκετά μεγάλο μέρος του δέρματος θα παρουσιαστεί σοκ έστω και επιφανειακό.

Είναι χαρακτηριστικό ότι ένα έγκαυμα ολικού πάχους, που αφορά το 20% της ολικής επιφάνειας έχει την ίδια βαρύτητα για τον ασθενή, σαν να είχε υποστεί σύνθλιψη και των δύο κάτω άκρων στο ύψος των μυών από τη διέλευση του τρένου.

Το έγκαυμα δεν είναι μια τοπική βλάβη του δέρματος αλλά μια συστηματική νόσος, που αφορά όλο τον οργανισμό. Τούτο γίνεται εμφανές όταν η εγκαυματική επιφάνεια είναι μεγαλύτερη του 20% της ολικής επιφάνειας του σώματος.

Τύποι εγκαύματος

Τα εγκαύματα διαιρούνται σε τρεις κύριους τύπους: 1) επιφανειακά, 2) μερικού πάχους και 3) ολικού πάχους - βαθιά. Τα επιφανειακά εγκαύματα πλήττουν την επιδερμίδα. Τα

βαθιά και τις τρεις στοιβάδες του δέρματος (επιδερμίδα - χόριο - υποδερμίδα).

Τα σοβαρά εγκαύματα είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα περιλαμβάνουν και τους 3 βαθμούς ταυτόχρονα.

Σε πολύ βαθιά εγκαύματα η αίσθηση του πόνου δεν είναι αισθητή λόγω βλάβης των νευρών και αυτό μπορεί να παραπλανήσει τόσο εμάς όσο και τον πάσχοντα.

Ως προς την πραγματική βαρύτητα του εγκαύματος: τα μικρά επιφανειακά εγκαύματα συνήθως προκαλούνται από οικιακά ατυχήματα και τα πιο πολλά μπορούν να αντιμετωπιστούν όταν προσφέρονται πρώτες βοήθειες.

Περιποίηση των εγκαυμάτων

Δράση

1ο) **Ξεπλύνετε το τραύμα με κρύο νερό για 10 λεπτά, για να σταματήσει το κάψιμο και για να ανακουφίσετε τον πόνο. Αν δεν υπάρχει νερό χρησιμοποιήστε ό,τι κρύο υγρό, ακίνδυνο (π.χ. γάλα).**

2ο) **Αφαιρέστε προσεκτικά κοσμήματα, ρολόγια, ζώνες, ή στενά ρούχα από την τραυματισμένη πληγή, πριν αρχίσει να πρήζεται.**

3ο) **Καλύψτε την περιοχή με αποστειρωμένη γάζα ή οποιοδήποτε καθαρό, όχι χνουδωτό επίθεμα και δέστε το χαλαρά με μια πλαστική σακούλα ή σελοφάν κουζίνας (προσφέρει προσωρινή καλή επικάλυψη).**



Χρειάζεται μεγάλη προσοχή όταν αντιμετωπίζετε εγκαύματα βαθιά ή όταν καταλαμβάνουν μεγάλη επιφάνεια.

Απομακρύνετε το θύμα από οποιονδήποτε κίνδυνο. Ξαπλώστε τον πάσχοντα προστατεύοντας την κα-

μένη περιοχή από την επαφή του με το έδαφος.

Για να ελαττώσετε τον πόνο, κρατήστε την τραυματισμένη περιοχή κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό για, τουλάχιστον, 10 λεπτά. Αν αυτό δεν είναι δυνατόν, βουτήξτε την τραυματισμένη περιοχή σε μια λεκάνη με νερό ή στην μπανιέρα. αλλά δεν πρέπει να καθυστερείτε τη μεταφορά του πάσχοντα στο νοσοκομείο.

Ενώ ψύχετε το έγκαυμα, ελέγξτε την αναπνοή και να είστε έτοιμοι για αναζωογόνηση.

Αφαιρέστε δαχτυλίδια, ζώνες, παπούτσια ή καμένα ρούχα απ' τη τραυματισμένη περιοχή, πριν αρχίσει να πρήζεται. Αφαιρούμε τα καμένα ρούχα, εκτός εάν είναι κολλημένα στο έγκαυμα.

Προσεκτικά απομακρύνετε ή, εν ανάγκη, κόψτε το ρούχο που είναι βρεγμένο με βραστό υγρό ή χημική ουσία, αφού όμως πρώτα βεβαιωθείτε ότι δεν θα καείτε και εσείς.

Καλύπτετε το έγκαυμα με αποστειρωμένο επίδεσμο, ώστε να σκεπάζεται εντελώς την περιοχή, για να το προστατέψετε από μικρόβια και πιθανή μόλυνση. Αν δεν υπάρχει κατάλληλος επίδεσμος σκεπάστε την τραυματισμένη περιοχή με ένα καθαρό μαγνίλι, πετσέτα ή σεντόνι. Εναλλακτικά, τοποθετήστε μια καθαρή διάφανη πλαστική σακούλα πάνω από το χέρι ή το πόδι. Δώστε στον επίδεσμο ή στη σακούλα το σωστό σχήμα με τη βοήθεια παραμάνας. Βεβαιωθείτε ότι αφήσατε χώρο σε περίπτωση που εκδηλωθεί πρήξιμο. Αν έχει έγκαυμα στο πρόσωπο δεν χρειάζεται να σκεπαστεί. Ξεπλένετέ το με νερό μέχρι να φτάσει η βοήθεια.

Συγκεντρώστε και γράψτε λεπτομέρειες για το τραύμα.

Ενώ περιμένετε για βοήθειες ενθαρρύνετε τον πάσχοντα και παρακολουθείτε την αναπνοή και τον σφυγμό του.

Μην αγγίζετε την τραυματισμένη περιοχή και να είστε έτοιμοι για αναζωογόνηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Ποτέ μην προσπαθείτε να απομακρύνετε οτιδήποτε έχει κολλήσει στην πληγή.

Ποτέ μη βάζετε λιπαρά, λοσιόν ή αλοιφές πάνω στο έγκαυμα.

Ποτέ μην προσπαθείτε να σπάσετε μια φουσκάλα που έχει προκληθεί

από έγκαυμα.

Ποτέ μην τοποθετείτε απευθείας βαμβάκι πάνω στο έγκαυμα.

Ποτέ μη χρησιμοποιείται τσιρότα για να σκεπάσετε ένα έγκαυμα.

Αν δεν διαθέτετε νερό, χρησιμοποιήστε οποιοδήποτε κρύο, μη βλαβερό υγρό, όπως γάλα.

Το βούτηγμα των βρεφών σε κρύο νερό για πολλή ώρα μπορεί να επιφέρει Υποθερμία.



ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Η υπερβολική έκθεση στις ακτίνες του ήλιου χωρίς επαρκή προστασία μπορεί να προκαλέσει επιφανειακά εγκαύματα και ορισμένες φορές και φλύκταινες (φουσκάλες). Το δέρμα θα γίνει πολύ κόκκινο και πολύ ζεστό. Το έγκαυμα από τον ήλιο μπορεί να γίνει εξαιρετικά οδυνηρό.

Δράση

Μετακινήστε το θύμα στη σκιά και δίνετε του, συχνά, γουλιές από κρύο νερό.

Αν το έγκαυμα είναι ήπιο, μπορείτε να απλώσετε κρέμα καλαμίνης ή ειδικές αντιηλιακές κρέμες για να ανακουφίσετε από τον πόνο.

Αν έχετε αμφιβολίες, αναζητήστε ιατρική βοήθεια.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Γι' αυτό, ποτέ μη βγαίνετε στον ήλιο χωρίς προστατευτικές αντιηλιακές κρέμες και πάντα να εκτίθεστε στον ήλιο σταδιακά και όχι απότομα. Δεν θεωρούμε ότι είναι πιο σημαντικό το να αποκτήσει κανείς τροπικό μαύρισμα το καλοκαίρι και να βλάψει την υγεία του.

Ιωάννα Μαργαρίτη, Γιώργος Καπαρέλης & Νίκος Σορώκος



ΔΗΓΜΑ ΦΙΔΙΟΥ

Συμπτώματα:

- Σημάδια από δύο αντικριστά τρυπήματα
- Σοβαρός πόνος, κοκκίνισμα και πρήξιμο γύρω από το δάγκωμα
- Εμετός
- Διαταραχές στην όραση
- Αναπνευστική δυσχέρεια

Επαυξημένη σιελόρροια και εφίδρωση.

Τι κάνουμε:

1. Βοηθήστε το παιδί σας να καθίσει ή να ξαπλώσει, φροντίζοντας ώστε το πληγωμένο μέρος να βρίσκεται κάτω από το επίπεδο της καρδιάς.
2. Καθησυχάστε το. Κρατήστε το ήρεμο και ακίνητο για να εμποδίσετε το δηλητήριο να εξαπλωθεί στο σώμα του. Πλύνετε την πληγή μαλακά, με νερό και σαπούνι, αν είναι δυνατόν.
3. Ακίνητοποιήστε την τραυματισμένη περιοχή χρησιμοποιώντας 'φασκιώματα' και επιδέσμους στενού και ευρέως διπλώματος για τους αστραγάλους και τα γόνατα.

ΜΗΝ αφήσετε το παιδί σας να περπατήσει.

ΜΗΝ χρησιμοποιήσετε επίδεσμο για τη πίεση της αρτηρίας, μην ανοίξετε την πληγή και μην προσπαθήσετε να ρουφήξετε το δηλητήριο.

Μια ακριβής περιγραφή του φιδιού



θα βοηθήσει τους γιατρούς να θεραπεύσουν το τραύμα.

ΔΗΓΜΑ ΖΩΟΥ

Επιτόλαιο δήγμα (δάγκωμα)

1. Πλύνετε πολύ καλά την πληγή, χρησιμοποιώντας σαπούνι και ζεστό νερό. Ξεπλύνετε την πληγή κάτω από τρεχούμενο νερό, για τουλάχιστον

πέντε λεπτά, για να ξεπλύνετε τη βρωμιά.

2. Μαλακά, στεγνώστε εντελώς την πληγή με καθαρό ταμπόν ή χαρτομάντιλο. Καλύψτε τη με γάζα και λευκοπλάστη ή αποστειρωμένο μικρό επίδεσμο.

Σοβαρό δήγμα (δάγκωμα)

1. Ασκήστε άμεση πίεση επάνω στην πληγή με καθαρό επίδεσμο ή ταμπόν, κατά προτίμηση. Σηκώστε και υποστηρίξτε το τραυματισμένο μέρος πάνω από το επίπεδο της καρδιάς του παιδιού.

2. Καλύψτε τη πληγή με αποστειρωμένο επίδεσμο ή ταμπόν και επιδέστε το σφιχτά στη θέση του.

ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

ΕΑΝ δαγκώσει το παιδί σας ζώο κατά την παραμονή σας στο εξωτερικό ή εάν το δάγκωμα προέρχεται από ζώο που μπήκε λαθραία στην Ελλάδα, πρέπει να το μεταφέρετε στο νοσοκομείο για να υποβληθεί σε αντιλυσσική θεραπεία.

Γιάννης Κληρονόμος & Μανόλης Πάσος

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΕΜΒΙΑ

Το κεντρί της τσούχτρας

Το δηλητήριο της τσούχτρας εμπεριέχεται σε κεντρί-κύτταρα που κολλάνε πάνω στο δέρμα του παιδιού. Το τσίμπημα είναι οδυνηρό, αλλά συνήθως δεν είναι σοβαρό. Παρόμοια αντίδραση προκαλείτε από τις θαλάσσιες ανεμώνες και τα κοράλλια.

ΕΑΝ στο παιδί σας προκληθεί έντονη αντίδραση, (σοκ) καλέστε ασθενοφόρο.

Ή κάντε ένα μίγ-

μα μαγειρικής σόδας και νερού και απλώστε το στην πληγή
Ή πασπαλίστε με ξερή πούδρα, όπως ταλκ η οποιαδήποτε μαλακτικό, το δέρμα γύρω και επάνω από την πληγή.

ΕΑΝ το δέρμα είναι πολύ κόκκινο και πονάει **ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ**

Τσίμπημα δράκαινας

Εάν πατήσουμε στα αγκάθια των πτερυγίων του ψαριού δράκαινα και τρυπηθεί το δέρμα, προκαλεί-

ται επώδυνο πρήξιμο και σοβαρή πληγή. Τα αγκάθια μπορεί να σπασουν και να χωθούν βαθιά μέσα στο πόδι.

Εμβαπτίστε την πληγή σε ζεστό νερό, όσο είναι ανεκτό από το παιδί σας, για τουλάχιστον 30 λεπτά. Ανανεώστε το, όταν κρυώνει, αλλά προσέξτε μην το ζεματίσετε.

ΕΑΝ τα αγκάθια παραμένουν ή το πόδι αρχίζει να πρήζεται **ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ**

Ελένη Ρεμούδου

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΕΝΤΟΜΟΥ

Εάν το κεντρί είναι ακόμα μέσα στο δέρμα, βγάλτε το με τσιμπιδάκι των φρυδιών. Μαγκώστε το κεντρί όσο πιο κοντά στο δέρμα είναι δυνατόν και τραβήξτε το προσεχτικά προς τα έξω. Μην πιάσετε το κεντρί από την άκρη του γιατί μπορεί να το πιέσετε και να επιτρέψετε στο δηλητήριο να μπει μέσα στην πληγή.

Δροσίστε την περιοχή με κρύα κομπρέσα για να ελαχιστοποιήσετε τον πόνο και το πρήξιμο. Αφήστε την κομπρέσα στην θέση της, ώσπου να μαλακώσει ο πόνος, για περίπου 10 λεπτά. Ξεκουράστε το τραυματισμένο μέλος.

ΚΕΝΤΡΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ

Για να μειώσετε το πρήξιμο, δώστε στο παιδί να πιπιλίσει ένα παγάκι ή να πιει κρύο νερό.

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ ΑΠΟ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ

Ακόμα και μικρή ποσότητα οينوπνευματώδους μπορεί να βλάψει ένα νέο παιδί.
Αναγνώριση της δηλητηρίασης από οينوπνευματώδη:

έντονη μωρωδιά οينوπνεύματος, αναποκκινισμένο και υγρό πρόσωπο, συρτή ομιλία, τρέκλισμα, βαθιά θορυβώδης αναπνοή, ναυτία σφυγγός με διαλείψεις.
Αφήστε το παιδί να χαλαρώσει και παρακολουθήστε το. Φέρτε κοντά του μια λεκάνη, σε περίπτωση που θα θέλει να κάνει εμετό. Αν αποκοιμηθεί ελέγξτε ότι μπορεί να ξυπνήσει γρήγορα.

ΕΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΕΧΕΙ ΧΑΣΕΙ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ
Κρατείστε το παιδί ζεστό. Το οινόπνευμα διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και αυτό μπορεί να προκαλέσει υποθερμία.

ΔΕΡΜΑΤΙΚΟ ΕΞΑΝΘΗΜΑ ΑΠΟ ΤΣΟΥΚΝΙΔΕΣ

Για να ανακουφίσετε από την φαγούρα, αλείψτε το δερματικό εξάνθημα με βαμβάκι μουσκεμένο σε θεραπευτικό υγρό καλαμίνης. Ειδάλλως τοποθετήστε μια κρύα κομπρέσα επάνω στο εξάνθημα, μέχρι το παιδί να ανακουφιστεί από τον πόνο, για 10 λεπτά περίπου.

ΝΕΦΕΛΗ ΒΕΡΥΚΟΚΚΟΥ

ΠΝΙΓΜΟΣ ΣΕ ΝΕΡΟ

Ένα παιδί μπορεί να έχει πρόβλημα μέσα σε απεριορίστο νερό, κυρίως όταν είναι ταραγμένο ή πολύ κρύο. Σώστε το αμέσως. Προσπαθήστε να το φτάσετε από την παραλία ή από την όχθη, με το χέρι σας ή με ένα ξύλο. Στεγνώστε το και ζεστάνετε το όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Τα μωρά και τα παιδιά μπορούν να πνιγούν γρήγορα αν γλιστρήσουν σε μια πισίνα ή σε μια λιμνούλα ή αν παραμείνουν χωρίς επιτήρηση στο μπάνιο. Ακόμη και νερό ύψους 2,5 εκ. είναι αρκετό για καλύψει τη μήτη και το στόμα του μωρού, αν πέσει προς τα εμπρός.

Βγάλτε το παιδί από το νερό. Μεταφέρετέ το με το



κεφάλι πιο χαμηλά από το στέρνο για να μειώσει τον κίνδυνο αναρρόφησης νερού.

Πηγαίνετε το παιδί σας στο νοσοκομείο ακόμη και αν φαίνεται πως συνήλθε, γιατί μπορεί να έχει εισροφήσει νερό που θα του προξενήσει βλάβη στους πνεύμονες.

Το παιδί που έχει χάσει τις αισθήσεις του

Βγάλτε τα βρεγμένα ρούχα και σκεπάστε το με στεγνή πετσέτα ή κουβέρτα. Ετοιμαστείτε για την αναζωογόνηση. Εάν αναπνέει, τοποθετήστε το στη θέση ανάκτησης των αισθήσεων.

Γιάννης Ανεβλαβής

Επιμέλεια εντύπου: Εμμανουέλα Λυκουροπούλου

Θερμοπληξία

Η θερμοπληξία είναι μια λειτουργική διαταραχή του ανθρώπινου οργανισμού, που εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή και η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας είναι πάνω από 70%, γεγονός που δυσκολεύει και εμποδίζει την εξάτμιση του ιδρώτα και την αποβολή θερμότητας του σώματος.



Ποια είναι τα πρώτα συμπτώματα;

- δυνατός πονοκέφαλος,
- ατονία,
- αίσθημα καταβολής δυνάμεων
- τάση για λιποθυμία,
- πτώση της αρτηριακής πίεσης,
- ναυτία,
- εμετοί
- ταχυκαρδία.

Σε σοβαρότερες μορφές εμφανίζεται:

- πυρετός,
- εμετοί,
- διάρροια,
- διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος
- απουσία εφίδρωσης,
- απώλεια αισθήσεων.
- Μπορεί να επέλθει έμφραγμα του μυοκαρδίου,
- ενώ σε ακραίες περιπτώσεις, κωματώδης κατάσταση και θάνατος.

Πώς προλαμβάνω τη θερμοπληξία;

- Αποφεύγω την έκθεση στον ήλιο.
- Προτιμώ σκιερά και δροσερά μέρη
- Αποφεύγω τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Ντύνομαι με ελαφρά, άνετα και ανοι-

χτόχρωμα ρούχα.

- Φοράω γυαλιά ηλίου και καπέλο.
- Κάνω πολλά χλιαρά ντους και υγρά πανιά στο κεφάλι ή στο λαιμό.
- Πίνω πολύ νερό και χυμούς φρούτων
- Στην έντονη εφίδρωση φροντίζω για τη λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό.
- Αποφεύγω τα οίονοπνευματώδη ποτά.
- Καταναλώνω μικρά, ελαφρά γεύματα, χωρίς λιπαρά, αλλά με πολλά φρούτα και λαχανικά
- Αποφεύγω τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
- Δεν περπατάω και δεν τρέχω για πολλή ώρα κάτω από τον ήλιο.
- Αποφεύγω τις πολύωρες διαδρομές με τα μέσα συγκοινωνίας, κατά τη διάρκεια της ζέστης.
- Συμβουλευόμαι τον γιατρό μου για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας.

Ποιες είναι οι ευπαθέστερες ομάδες στις υψηλές θερμοκρασίες;

- Τα νεογνά και τα βρέφη,
- οι ηλικιωμένοι, και
- οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα.

Ειδικότερα,

- Όσοι πάσχουν από χρόνια αναπνευστικά, καρδιαγγειακά κλπ. νοσήματα πρέπει να συμβουλευόνται τον γιατρό τους για ειδικές οδηγίες, ενώ όσοι παίρνουν φάρμακα θα πρέπει να ρωτήσουν τον γιατρό αν θα συνεχίσουν την αγωγή και σε ποια δοσολογία, γιατί μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.

-Τα νεογνά πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά και να πίνουν συχνά υγρά μαζί με το γάλα.

-Το δωμάτιο ή το σπίτι, γενικά κατά τη διάρκεια της ζεστής ημέρας, πρέπει να είναι ερμητικά κλειστό, αφού έχει δροσιστεί και μένει ανοιχτό όλη τη νύχτα.

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για την προστασία των ηλικιωμένων ατόμων;

Αν στην οικογένεια μας έχουμε ηλικιωμένα άτομα, φροντίζουμε να μην τα εγκαταλείψουμε μόνα τους σε περιπτώση θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας από το σπίτι . Σε αντίθετη περίπτωση, θα πρέπει να εξα-

σφαλίσουμε την παρουσία κάποιου ατόμου για την καθημερινή τους φροντίδα.

Ποιες είναι οι Πρώτες Βοήθειες που μπορώ να προσφέρω σε κάποιον που εμφανίζει συμπτώματα θερμοπληξίας;

- Μεταφέρω τον θερμόπληκτο, χωρίς



χρονοτριβή, σε μέρος δροσερό, ευάερο και σκιερό ή κάτω από δέντρα αν υπάρχουν.

- Αφαιρώ τα βαριά ρούχα, για να αερίζεται το σώμα
- Βρέχω το πρόσωπο του, το λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα του με κρύο νερό.
- Τοποθετώ ψυχρά επιθέματα στο πρόσωπο και το κεφάλι του.
- Κάνω εντριβές στα άκρα του με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Αν μπορεί να πει, του δίνω άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού.
- Καλώ το ΕΚΑΒ για την μεταφορά του σε Νοσοκομείο.

Μαρίνα Κονδύλη

(τα στοιχεία είναι από την ιστοσελίδα: <http://www.asxetos.gr>)

Ηλίαση

Εμφανίζεται συνήθως σε άμεση και έντονη ηλιακή ακτινοβολία, ιδίως όταν είναι απροστάτευτο το κεφάλι του ατόμου. Προσβάλλει κυρίως τα παιδιά και τους ηλικιωμένους. **Η ήλιαση χαρακτηρίζεται από ερυθρό και ζεστό δέρμα προσώπου, έξαψη, πονοκέφαλο, ίλιγγο, ναυτία, εμετό και ταχυκαρδία.** Οφείλεται στην ευαισθησία του εγκεφάλου στη θερμότητα και προκαλείται από τον ερεθισμό των μηνίγγων. Σε βαριές περιπτώσεις εμφανίζονται σπασμοί και απώλεια της συνείδησης. Αντιμετωπίζεται με την κατάκλιση του αρρώστου σε δροσερό περιβάλλον, ελαφρά ανύψωση του κεφαλιού και κρύα επιθέματα στο κεφάλι και τον αυχένα.

(από το www.health.in.gr)

Ρινορραγία

Η ρινορραγία διακρίνεται σε πρόσθια και οπίσθια. Στην πρόσθια ρινορραγία η αιμορραγία προέρχεται από το μπροστινό μέρος της μύτης και το αίμα ρέει από το ένα ή και από τα δύο ρουθούνια. Στην πρόσθια αιμορραγία το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι να ηρεμήσετε, να αναπνέετε από το στόμα και να κλείνετε με τα δάχτυλά σας πιεστικά τα ρουθούνια σας. Ακόμη, μπορείτε να βάλετε μια γάζα κάτω από το άνω χείλος και να τοποθετήσετε κρύες κομπρέσες πάνω στη μύτη σας. Αν παρ' όλα αυτά η αιμορραγία δεν σταματήσει, φυσήξτε δυνατά από το ρουθούνι το οποίο αιμορραγεί, για να διώξετε τυχόν ξένα σώματα και πήγματα αίματος. Έχοντας φτιάξει ένα βαμβάκι σε σχήμα και μέγεθος στυλό (το οποίο εμποτίζεται σε υπεροξειδίο του υδρογόνου, δηλαδή οξυζενέ), το εισάγετε όλο στο ρουθούνι, ώστε να κλείσει ερμητικά. Αυτό ονομάζεται πρόσθιος επιπωματισμός. Η αιμορραγία πρέπει να σταματήσει και η αφαίρεση του βαμβακιού γίνεται έπειτα από έξι ώρες. Σε περίπτωση που ύστερα από ένα έως τρία λεπτά εξακολουθεί να ρέει αίμα στη στοματική κοιλότητα, σημαίνει ότι η αιμορραγία είναι οπίσθια, οπότε είναι απαραίτητη η

ταχεία μεταφορά του ασθενούς στο νοσοκομείο για τη διενέργεια οπίσθιου επιπωματισμού από εξειδικευμένο γιατρό. Στα παιδιά εφαρμόζουμε πιεστική μέθοδο. Εάν δεν σταματά η αιμορραγία, κάνουμε πρόσθιο επιπωματισμό. Το βαμβάκι έχει σχήμα στυλό, αλλά μέγεθος ανάλογο με το ρουθούνι του παιδιού.

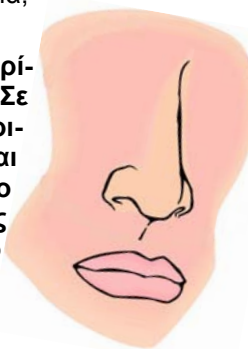
Στην οπίσθια ρινορραγία το αίμα προέρχεται από το πίσω μέρος της μύτης, κυλά στο φάρυγγα και καταπίνεται ή βγαίνει από το στόμα. Η τελευταία είναι αρκετά σοβαρή και επικίνδυνη, καθώς τα αγγεία που βρίσκονται στο βάθος της μύτης είναι μεγαλύτερα και, όταν σπάνε, η ποσότητα του αίματος που χάνεται είναι σημαντική. Οι ρινορραγίες είναι αρκετά συχνές στην παιδική ηλικία, από τεσσάρων μέχρι δέκα ετών, και προκαλούνται κυρίως:

- Σε περιπτώσεις υψηλού πυρετού,
 - Σε τραυματισμούς κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και
 - Όταν τα παιδιά πειράζουν τη μύτη τους.
- Μερικές φορές οι επίμονες ρινορραγίες, που διαρκούν περισσότερο από είκοσι λεπτά, οφείλονται σε σοβαρές αρρώστιες, όπως είναι οι εξής:

- Υπέρταση,
- Αναιμία,

- Αρτηριοσκλήρωση,
- Αιμορροφιλία,
- Λευχαιμία,

Χρόνια νεφρίτιδα κ.λπ. Σε αυτές τις περιπτώσεις είναι απαραίτητος ο λεπτομερής έλεγχος, ο οποίος θα οδηγήσει στη γρήγορη διάγνωση της πάθησης.



Προφύλαξη

Μπορείτε να προφυλαχτείτε από τις συνηθισμένες ρινορραγίες αν επιδιώκετε να βρίσκεστε σε υγρό περιβάλλον, εάν δεν "σκαλίζετε" τη μύτη σας και αν φροντίζετε να τη διατηρείτε υγρή, κάνοντας συχνές πλύσεις με φυσιολογικό ορό. Το χειμώνα, οι ρινορραγίες είναι πιο συχνές, επειδή ο κρύος αέρας προκαλεί υπεραίμια στο εσωτερικό της μύτης και ξηραίνει το βλεννογόνο, ενώ η γρίπη και τα κρυολογήματα συνοδεύονται από έντονο φάρνισμα και συνάχι. Συχνές αιμορραγίες σε μικρό χρονικό διάστημα, άσχετα από την ποσότητα του αίματος, το χρόνο και τον τρόπο που σταματούν, πρέπει να μας οδηγούν στο γιατρό.

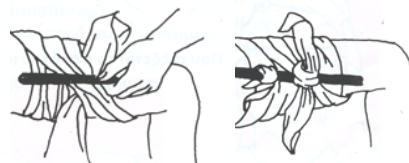
Αγγελική Σάββα, Μαρία Τράχες
(από το www.health.in.gr)

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ ΤΩΝ ΑΚΡΩΝ (ΧΕΡΙΑ- ΠΟΔΙΑ)

- ▶ Βάζουμε τον ασθενή ύπτια χωρίς μαξιλάρι για να κυκλοφορεί το αίμα και στο κεφάλι.
- ▶ Πιέζουμε με πολλές γάζες το σημείο που αιμορραγεί δυνατά (χωρίς να αλλάζουμε τις

γάζες) και δένουμε πιεστικά με ελαστικό επίδεσμο.

- ▶ Εάν ο ασθενής δεν έχει διακομιστεί στο νοσοκομείο σε μία ώρα τότε η περιδεση ξεσφίγγεται για 1'-2' να κυκλοφορήσει το αίμα, και ξανασφίγγεται. **Εμμαν. Μουστάκα**



ΑΝΑΦΥΛΑΚΤΙΚΟ ΣΟΚ

Συμπτώματα :

- Ανησυχία
 - Κόκκινο εξανθηματικό δέρμα
 - Πρήξιμο του προσώπου και του λαιμού
 - Φούσκωμα γύρω από τα μάτια
 - Συριγμός
 - Αναπνευστική δυσχέρεια
 - Ταχυσφυγμία
- Πρόκειται για σοβαρή αλλερ-

γική αντίδραση που μπορεί να εξελιχθεί σε λίγα λεπτά μετά από την ένεση κάποιου φαρμάκου, από τσίμπημα εντόμου ή θαλάσσιου έμβιου ή μετά από την πέψη κάποιου φαγητού. Η αντίδραση προκαλεί σύσφιξη των αναπνευστικών οδών. Το πρήξιμο του προσώπου και του λαιμού αυξάνει τον κίνδυνο της ασφυξίας.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Βοηθήστε το παιδί σας τοποθετώντας το σε θέση που ανακουφίζει την αναπνευστική του δυσχέρεια.

Μιλήστε του ήρεμα και καθησυχάστε το, ενώ περιμένετε το ασθενοφόρο!!!

Εύα Κανάτ

Χρήσιμα τηλέφωνα:

166—ΕΚΑΒ (για ασθενοφόρο)
22850 23333 — 22850 23550—
Κέντρο Υγείας-Νοσοκομείο Νάξου
22850 32199—Πυροσβεστική

