

الإسعافات الأولية



إعداد/ مريم حسن

الفهرس

- المقدمة
- أدوات الإسعاف الأولية
- الإصابات الشائعة
- الجروح والنزيف
- الحروق
- الكسور والإصابات العظمية
- الإغماء وفقدان الوعي
- الاختناق
- التسمم أو تناول مواد خطيرة
- ضربات الشمس أو الحرارة
- الصدمات الكهربائية
- حالات السكري
- ارتفاع السكر
- انخفاض السكر
- حالات الضغط
- انخفاض الضغط
- ارتفاع الضغط
- النوبة القلبية
- الصرع
- الغرق
- الربو
- حالات الحساسية
- الخاتمة
- التوصيات
- المراجع

الطبخة للأعراض

المقدمة

في حياتنا اليومية قد نواجه مواقف طارئة تتطلب التدخل الفوري قبل وصول الطبيب سواء في المنزل المدرسة العمل أو أثناء السفر الإسعافات الأولية هي الإجراءات السريعة والبسيطة التي تساعد على إنقاذ حياة المصاب، تخفيف الألم وتقليل المضاعفات الناتجة عن الحوادث أو الحالات الطبية الطارئة يهدف هذا الكتيب إلى تزويدك بالمعلومات الأساسية حول كيفية التعامل مع الإصابات الشائعة مثل الجروح والحروق والكسور وكذلك الحالات الطبية الطارئة مثل الإغماء الاختناق السكري ارتفاع وانخفاض الضغط الصرع والغرق والحساسية كما يحتوي الكتيب على قائمة كاملة بأدوات الإسعاف الأولية الضرورية لكل حالة مع نصائح عملية لتسهيل استخدامها بشكل صحيح وسريع عند الحاجة باستخدام هذا الكتيب ستتمكن من التصرف بثقة وهدوء أثناء أي حادث أو حالة طارئة تقديم المساعدة الأولية للمصابين بطريقة آمنة وفعال حماية نفسك والمصابين من المضاعفات العدوانية أو العدوى تذكر دائماً أن الإسعافات الأولية ليست بديلاً عن العلاج الطبي المتخصص وإنما هي خطوة أولية هامة لحين وصول المساعدة الطبية المتخصصة



أدوات الإسعاف الأولية

☒ أدوات أساسية للجروح والنزيف

- شاش نظيف أو ضمادات معقمة
- شريط لاصق طبي (Medical Tape)
- قفازات بلاستيكية أو مطاطية للحماية من العدوى
- مطهر أو كحول لتعقيم الجروح
- مقص طبي صغير

☒ أدوات الحروق

- كمادات باردة أو عبوات جل بارد
- شاش معقم لتغطية الحروق
- كريمات مخصصة للحروق (اختياري)

☒ أدوات الكسور والإصابات العظمية

- دعائم أو ألواح لتثبيت الأطراف
- رباط مرن أو شريط تثبيت
- وسادة صغيرة أو قماش لتثبيت الأطراف

☒ أدوات الطوارئ العامة

- بطانية للحفاظ على دفء المصاب
- ساعة أو مؤقت لمراقبة الوقت
- مصباح صغير للطوارئ
- حقيبة إسعاف جاهزة لوضع كل الأدوات فيها

١. أدوات إضافية ومساعدة

- قناع للوجه أو كمامة للحماية من العدوى
- مفك أو أداة لإزالة الحشرات أو شوكه
- مقياس حرارة لمراقبة حرارة المصاب
- مسحة كحولية صغيرة أو معقم يدين
- ملاقط صغيرة (Tweezers) لإزالة الأجسام الصغيرة
- شرائط لاصقة أو بلاستر صغير للجروح السطحية
- كيس ثلج جاهز أو عبوات تبريد فورية لتخفيف التورم
- حقيبة بلاستيكية صغيرة أو أكياس للكمامة للتخلص من النفايات
- دفتر ملاحظات وقلم لتسجيل ملاحظات أو وقت الإصابة

☒ نصائح مهمة

- احتفظ بالحقيبة في مكان معروف وسهل الوصول إليه
- افحص صلاحية الأدوات والأدوية بانتظام
- صنف الأدوات حسب النوعية لتسهيل الوصول السريع أثناء الطوارئ
- استخدم رموز أو ألوان لتحديد كل نوع أداة بسر



الجروح

التعريف

الجرح هو تمزق في الجلد يمكن أن يكون سطحيًا أو عميقًا ويحدث غالبًا بسبب قطع حاد خدش أو اصطدام قوي

الجرح قد يؤدي إلى نزيف ويحتاج لتدخل سريع لمنع العدوى والسيطرة على النزيف

✘ أنواع الجروح

- الجرح السطحي مجرد خدش أو قطع بسيط في الجلد النزيف قليل
- الجرح العميق يصل إلى طبقات الجلد الداخلية أو العضلات النزيف غالبًا قوي
- الجرح الناتج عن حادث مثل حادث سيارة أو سقوط من ارتفاع قد يكون مع كدمات أو كسور

✘ الإسعافات الأولية للجروح

١. إيقاف النزيف

- اضغط مباشرة على مكان النزيف باستخدام شاش نظيف أو قطعة قماش
- حافظ على الضغط المستمر 5-10 دقائق دون رفع الضماد

٢. تنظيف الجرح

- اغسل الجرح بلطف بماء نظيف لإزالة الأوساخ
- يمكن استخدام صابون لطيف حول الجرح (ليس داخل الجرح العميق)

٣. تغطية الجرح

- ضع ضمادًا نظيفًا أو شريط طبي
- غير الضماد يوميًا أو عند تلوّثه

٤. مراقبة الجرح

- راقب وجود احمرار تورم إفرازات أو حرارة في مكان الجرح هذه علامات عدوى
- إذا ظهرت أي علامات خطيرة أو كان النزيف شديدًا ولا يتوقف استدع الطوارئ فورًا

☒ نصائح هامة

- لا تحاول إزالة أجسام كبيرة عالقة داخل الجرح دعه للطبيب
- اغسل يديك قبل لمس الجرح لتجنب العدوى
- احرص على تحديث التطعيم ضد التيتانوس إذا كان الجرح عميقًا أو متسخًا



النزيف

☒ التعريف

النزيف هو خروج الدم من الأوعية الدموية نتيجة جرح أو إصابة في الجلد أو أحد الأعضاء الداخلية وقد يكون النزيف خارجياً يمكن رؤيته أو داخلياً يحدث داخل الجسم ولا يُرى بسهولة

☒ أنواع النزيف

١. نزيف خارجي

يحدث عند تمزق الجلد أو الأنسجة ويُرى الدم بوضوح على السطح

٢. نزيف شريان

دم أحمر فاتح يندفع بقوة

٣. نزيف وريدي

دم غامق اللون يتدفق ببطء

٤. نزيف شعيري

دم بسيط يظهر من خدوش سطحي

٥. نزيف داخلي

يحدث داخل الجسم نتيجة إصابة في الأعضاء الداخلية مثل البطن أو الرأس ولا يمكن رؤيته

بسهولة

☒ تظهر أعراضه مثل

- شحوب الوجه
- دوخة وضعف عام
- تعرق شديد
- صعوبة في التنفس

✘ خطوات الإسعاف للنزيف الخارجي

- حافظ على هدوئك وطمئن المصاب
- اغسل يديك جيدًا أو استخدم قفازات إن وجدت
- اضغط على مكان النزيف بقطعة شاش نظيفة أو قماش معقم لإيقاف تدفق الدم
- إذا امتلأت القطعة بالدم لا تزلها بل ضع أخرى فوقها واستمر بالضغط
- ارفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب إن أمكن لتقليل تدفق الدم
- بعد توقف النزيف غط الجرح بضمادة معقمة
- اطلب المساعدة الطبية إذا كان النزيف غزيرًا أو لم يتوقف خلال دقائق

✘ خطوات الإسعاف للنزيف الداخلي

- لا تضغط على مكان الإصابة
- لا تحاول تحريك المصاب
- ضع المصاب مستلقيًا وارفع قدميه قليلًا لزيادة تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية
- راقب التنفس والنبض حتى وصول الإسعاف
- اطلب المساعدة الطبية فورًا فالنزيف الداخلي خطر على الحياة

✘ نصائح عامة

- لا تستخدم أي مواد كيميائية أو بودرة على الجرح
- لا تحاول تنظيف الجرح العميق بعمق فقط غط حتى يصل الطبيب
- تأكد من تعقيم الأدوات المستخدمة دائمًا
- إذا كان المصاب فاقدًا للوعي أو النزيف شديدًا اتصل بالإسعاف فورًا

الحروق

☒ التعريف

الحرق هو تلف الجلد أو الأنسجة تحت الجلد نتيجة التعرض للحرارة للمواد الكيميائية الكهربية أو أشعة الشمس الشديدة
قد يكون الحرق بسيطاً أو شديداً حسب عمق الإصابة والمنطقة المصابة

☒ أنواع الحروق

١. حرق من الدرجة الأولى

- يؤثر فقط على الطبقة الخارجية للجلد
- يظهر على شكل احمرار وألم بسيط

٢. حرق من الدرجة الثانية

- يصل إلى الطبقات الداخلية للجلد
- يظهر على شكل فقاعات وتهيج شديد مع ألم واضح

٣. حرق من الدرجة الثالثة

- يصل إلى كل طبقات الجلد وربما العظم أو العضلات
- يظهر على شكل منطقة بيضاء أو محترقة وقد لا يشعر المصاب بالألم بسبب تلف الأعصاب

✘ كيف نُقدّر خطورة الحرق

✓ خطورة الحرق تعتمد على

- العمق الدرجة
- المساحة المصابة من الجسم يُستخدم قاعدة التسعات لتقديرها
- مكان الإصابة الوجه ليدان الأعضاء التناسلية والمفاصل أخطر من غيرها
- عمر المصاب الأطفال وكبار السن أكثر عرضة للخطر

✘ الإسعافات الأولية للحروق

١. في الحروق البسيطة الدرجة الأولى أو بداية الثانية

- أوقف مصدر الحرارة فورًا
- برّد المنطقة بماء جارٍ فاتر (وليس بارد جدًّا) لمدة 10-20 دقيقة
- لا تستخدم الثلج لأنه يسبب تلف الأنسجة
- غط الحرق بقطعة شاش معقمة أو قطن نظيف (بدون ضغط)
- يمكن استخدام كريمات مخصصة للحروق مثل (ميبو - سلفاديازين الفضة)
- اشرب سوائل كثيرة إذا كانت مساحة الحرق كبيرة لتجنب الجفاف



ضخ

٢. في الحروق الشديدة الدرجة الثانية الواسعة أو الثالثة

- اطلب الإسعاف فوراً
- لا تزيل الملابس الملتصقة بالجلد
- لا تضع مراهم أو زيوت أو معجون أسنان
- غط المنطقة بقطعة قماش نظيفة وجافة فقط
- ضع المصاب مستلقياً وارفعي الطرف المصاب قليلاً لتقليل التورم
- راقب التنفس والنبض باستمرار

٣. إذا كان الحرق ناتجاً عن مواد كيميائية

- اغسل المنطقة بماء جارٍ غزير لمدة لا تقل عن 20 دقيقة
- أبعدها عن الملابس الملوثة فوراً

٤. الحروق الكهربائية

✓ خطرهما مزدوج خارجي وداخلي (قد تتلف القلب أو العضلات)

☒ خطوات الإسعاف

- افصل مصدر الكهرباء أولاً قبل لمس المصاب
- تحقق من التنفس والنبض فوراً
- ابدئي الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) إذا لزم الأمر
- غط مكان الحرق بقطعة معقمة واطلبي الإسعاف فوراً

٥. الحروق الكيميائية

- اغسل المنطقة بماء جارٍ لمدة طويلة (20-30 دقيقة)
- لا تلمس المادة مباشرة
- أزيل الملابس الملوثة فوراً
- غط الحرق بضمادة معقمة
- اطلب المساعدة الطبية

٦. إذا كان الحرق

- عميقًا أو كبيرًا
- في الوجه أو اليدين أو المفاصل
- أو صاحبه فقاعات كبيرة أو ألم شديد
- اطلب المساعدة الطبية فورًا

☒ نصائح مهمة عند الحروق

- لا تقم بثقب الفقاعات إذا ظهرت لتجنب العدوى
- راقب المصاب من علامات الصدمة مثل ضعف النبض أو شحوب الوجه
- إذا كان الحرق كهربائيًا أو كيميائيًا يجب استدعاء الإسعاف فورًا

☒ أخطاء شائعة يجب تجنبها

- وضع معجون الأسنان أو زيوت أو عسل مباشرة
- وضع ثلج أو ماء مثلج
- إزالة الفقاعات أو الجلد المحروق
- لمس الحرق بالأيدي مباشرة
- تغطية الحرق بضمادة ضاغطة أو قطن جاف لاصق



الكسور والإصابات العظمية

☒ التعريف

الكسور هي تلف أو شق في العظم نتيجة الصدمات السقوط أو الإصابات الرياضية قد تكون الكسر مفتوحًا العظم يخترق الجلد أو مغلقًا العظم مكسور لكن الجلد سليم

☒ علامات الكسور

- ألم شديد في منطقة الإصابة
- تورم أو كدمات حول العظم المصاب
- تشوه واضح في شكل الطرف المصاب أو ميلانه بطريقة غير طبيعية
- صعوبة أو عدم القدرة على تحريك الطرف المصاب
- في بعض الحالات سماع صوت فرقعة عند الإصابة

☒ خطوات الإسعاف للكسور

- حافظ على هدوئك واطمئن المصاب
- لا تحرك الطرف المصاب إلا إذا كان هناك خطر مباشر
- ثبت الطرف المصاب باستخدام دعامة أو قطعة صلبة مثل لوحة خشبية أو لوح صغير
- اربط الدعامة بالرباط المرن أو القماش لتقليل الحركة
- ضع كمادة باردة على المنطقة لتقليل التورم
- إذا كان الكسر مفتوحًا
- غطّ الجرح بشاش معقم
- لا تحاول دفع العظم أو إعادة مكانه
- انقل المصاب إلى أقرب مركز طبي فورًا لتلقي العلاج المتخصص

☒ نصائح مهمة عند الكسور

- تأكد من تثبيت الطرف بشكل مستقيم ومرتبط جيدًا بالدعامة
- لا تحاول إعطاء المصاب أي أدوية مسكنة إلا إذا كنت تعرف الجرعة الصحيحة
- راقب المصاب من علامات الصدمة مثل شحوب الوجه أو ضعف النبض
- إذا كان الكسر في العمود الفقري أو الرقبة لا تحرك المصاب نهائيًا وانتظر الطوارئ



مريض

الإغماء

ⓧ التعريف

الإغماء هو فقدان مؤقت للوعي يحدث بشكل مفاجئ ويستمر عادة لبضع ثوانٍ إلى دقائق قليلة نتيجة انخفاض مؤقت في تدفق الدم إلى الدماغ مما يؤدي إلى نقص الأوكسجين الواصل إليه ويستعيد الشخص وعيه تلقائيًا بعد فترة قصيرة وغالبًا لا يحتاج إلى علاج طبي طارئ ما لم يكن وراء الإغماء سبب خطير

ⓧ الأسباب

- هبوط مفاجئ في ضغط الدم أو نقص تدفق الدم إلى الدماغ
- الوقوف الطويل دون حركة خصوصًا في الأماكن الحارة والمزدحمة
- التعب الشديد أو الجفاف أو نقص الطعام والسوائل
- الخوف أو الألم الشديد أو الصدمة الانفعالية المفاجئة
- مشاكل في القلب أو اضطراب في ضرباته
- انخفاض مستوى السكر في الدم (خصوصًا لدى مرضى السكري)
- النهوض السريع من وضعية الجلوس أو الاستلقاء
- استخدام بعض الأدوية التي تؤثر في ضغط الدم أو الأعصاب

ⓧ الأعراض

- قد يسبق فقدان الوعي ظهور بعض الأعراض التحذيرية منها
- دوار أو شعور بالخفة في الرأس
 - تعرّق بارد وشحوب الوجه
 - غثيان أو ضعف عام
 - اضطراب الرؤية (رؤية ضبابية أو نقاط سوداء)
 - طنين في الأذن
 - بطء في النبض أو تنفس سطحي

✕ خطوات الإسعاف

- اجعل المصاب يستلقي على ظهره
- ارفع ساقيه قليلاً لتسهيل تدفق الدم إلى الدماغ
- فكّ الملابس الضيقة حول العنق أو الصدر
- حافظ على تهوية المكان
- لا تضع أي شيء في فم المصاب
- إذا لم يستعد وعيه خلال دقيقتين اتصل بالإسعاف
- بعد الإفاقة ساعده على الجلوس ببطء
- تأكد من التنفس والنبض
- إذا كان يتنفس اتركه مستلقياً وراقبه
- إذا لم يتنفس أو لم يكن هناك نبض ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) واتصل بالإسعاف فوراً

✕ نصائح

- لا تستخدم الماء البارد مباشرة على الوجه
- لا تعطه طعاماً أو شراباً وهو فاقد الوعي
- إذا تكررت الحالة يجب مراجعة الطبيب



الاختناق

ⓧ التعريف

هو انسداد مجرى الهواء مما يمنع دخول الأكسجين إلى الرئتين قد يكون بسبب ابتلاع جسم غريب أو استنشاق دخان أو انسداد الطعام

ⓧ الأسباب

- بلع قطعة طعام كبيرة دون مضغ جيد
- ابتلاع أجسام صغيرة (خاصة عند الأطفال)
- استنشاق الغازات أو الدخان

ⓧ الأعراض

- صعوبة في التنفس أو انقطاعه
- عدم القدرة على الكلام أو السعال
- تغيير لون الوجه إلى أزرق
- فقدان الوعي في الحالات الشديدة

ⓧ خطوات الإسعاف

- شجع المصاب على السعال بقوة إذا كان قادرًا
- إذا لم يستطع التنفس أو الكلام
- قف خلفه وضع ذراعيك حول خصره
- اضغط بسرعة للأعلى نحو البطن (حركة هيمليك)

✘ كيف تُنفذ حركة هيمليك

- قف خلف المصاب ولف ذراعيك حول خصره
- ضع قبضة واحدة فوق بطن المصاب مباشرة تحت الصدر
- ضع يدك الأخرى على قبضتك
- اضغط بقوة للأعلى والداخل بحركة سريعة ومتكررة كما لو أنك تحاول دفع الهواء للخارج
- استمر بالضغط حتى يخرج الجسم العالق أو يبدأ المصاب بالتنفس

✘ ملاحظات مهمة

- لا تستخدم حركة هيمليك على الأطفال الرضع بنفس الطريقة لديهم طريقة خاصة
- لا تحاول إدخال أصابعك في فم المصاب إلا إذا كان الجسم ظاهرًا وواضحًا
- إذا فقد المصاب وعيه استدع الإسعاف فورًا وابدأ بالإنعاش القلبي الرئوي (CPR) إن كنت مدربًا

✘ إذا فقد وعيه

- استدع الإسعاف فورًا
- ابدأ بالإنعاش القلبي الرئوي (CPR) إن كنت مدربًا عليه

✘ نصائح مهمة

- لا تحاول إخراج الجسم العالق بيدك داخل فم المصاب إلا إذا كان مرئيًا وواضحًا
- راقب تنفس المصاب حتى تصل المساعدة الطبية
- راقب الأطفال أثناء الأكل أو اللعب بالأشياء الصغيرة

التسمم

☒ تعريف التسمم

التسمم هو دخول مادة ضارة إلى الجسم تؤثر على أعضائه ووظائفه الطبيعية يمكن أن يكون التسمم حادًا (يحدث فجأة بعد تناول أو استنشاق مادة سامة) أو مزمنًا (يحدث بعد التعرض المتكرر لمواد سامة بجرعات صغيرة على مدى طويل)

☒ أسباب التسمم

١. تناول مواد سامة عن طريق الفم

✓ مثل

- الأدوية بجرعات كبيرة
- الأطعمة الفاسدة أو الملوثة
- المواد الكيميائية (مثل المنظفات والمبيدات)

٢. الاستنشاق

✓ مثل

- الغازات السامة (كأول أكسيد الكربون)
- الدخان الناتج عن الحرائق أو عوادم السيارات

٣. الامتصاص عبر الجلد

✓ مثل

- المواد الكيميائية القوية أو الزيوت الصناعية
- بعض أنواع السموم النباتية أو الحيوانية

٤. الحقن أو اللدغات

✓ مثل

- لدغات الأفاعي والعقارب
- الحشرات السامة أو الحقن بمادة ضارة

✗ أعراض التسمم

✓ تختلف الأعراض حسب نوع المادة السامة لكن أكثرها شيوعاً

- غثيان وقيء
- آلام في المعدة أو البطن
- دوخة أو صداع شديد
- تشوش في الرؤية أو الكلام
- ضيق في التنفس
- تسارع ضربات القلب أو اضطرابها
- فقدان الوعي في الحالات الشديدة
- في بعض الحالات زرقة في الشفاه أو شحوب الوجه

✗ أنواع التسمم حسب الطريق

١. التسمم الغذائي

سببه تناول طعام فاسد أو ملوث بالبكتيريا أو السموم

✗ الأعراض

- غثيان قيء إسهال
- آلام في المعدة
- ضعف عام

✗ الإسعاف

- إعطاء المصاب سوائل لتعويض الفقد
- تجنب الأطعمة الصلبة حتى تتحسن الحالة
- مراجعة الطبيب إذا استمر القيء أو الإسهال أكثر من 24 ساعة

٢. التسمم الدوائي

سببه تناول دواء بجرعة زائدة أو خلط أدوية بشكل خاطئ

✕ الأعراض

- دوخة تشوش غيبوبة
- بطء أو سرعة في التنفس

✕ الإسعاف

- لا تعطي المصاب أي طعام أو شراب
- لا تحاول إجباره على القيء
- اتصل فورًا بالإسعاف مع إحضار عبوة الدواء لمعرفة نوعه

٣. التسمم الكيميائي

سببه ابتلاع منظفات أو مواد تنظيف أو سوائل صناعية

✕ الأعراض

- حروق بالفم أو المريء
- ألم حاد بالبطن
- صعوبة في التنفس

✕ الإسعاف

- لا تجعل المصاب يتقيأ حتى لا تُسبب المادة حروقًا إضافية
- اغسل الفم بالماء فقط دون بلع
- خذهُ فورًا للطوارئ مع عينة من المادة المسببة

٤. التسمم الغازي (الاستنشاق)

مثل استنشاق أول أكسيد الكربون أو الأدخنة السامة

☒ الأعراض

- صداع دوخة غثيان فقدان وعي

☒ الإسعاف

- أخرج المصاب فورًا إلى مكان مفتوح جيد التهوية
- فك الملابس الضيقة حول الرقبة والصدر
- راقب التنفس والنبض واتصل بالإسعاف

☒ خطوات الإسعاف الأولي العامة للتسمم

١. تأمين المكان

- تأكد من أن المكان آمن لك وللمصاب قبل الاقتراب منه

٢. تحديد نوع التسمم

- من عبوة الدواء أو المادة أو وصف الشاهدين للحالة

٣. طلب المساعدة الطبية فورًا

- اتصل بالإسعاف أو مركز مكافحة السموم

٤. عدم التسبب بالقيء

- إلا بتوجيه من الطبيب

٥. حفظ عينات

- احتفظ بعبوة أو بقايا المادة لتقديمها للفريق الطبي

٦. مراقبة التنفس والنبض

- إذا توقف التنفس باشر التنفس الصناعي حتى وصول المساعدة

☒ الوقاية من التسمم

- حفظ الأدوية والمنظفات في أماكن مغلقة وبعيدة عن الأطفال
- عدم خلط مواد التنظيف مع بعضها (مثل الكلور مع الخل أو الحمض)
- قراءة الملصقات التحذيرية على المواد الكيميائية قبل استخدامها
- عدم تناول أطعمة أو مشروبات مجهولة المصدر
- الالتزام بتعليمات الطبيب عند تناول الأدوية



المرضى

ضربات الحرارة

☒ تعريف ضربات الحرارة

هي حالة طبية خطيرة تحدث عندما ترتفع درجة حرارة الجسم فوق 40 درجة مئوية بسبب التعرض المفرط للحرارة أو الشمس ويصبح الجسم غير قادر على تبريد نفسه بالتعرق إذا لم تُعالج بسرعة فقد تؤدي إلى تلف في الأعضاء الحيوية أو فقدان الوعي أو الوفاة

☒ أسباب ضربات الحرارة

- التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترات طويلة خاصة في وقت الظهيرة
- ممارسة نشاط بدني أو عمل شاق في جو حار ورطب
- قلة شرب الماء أو السوائل
- ارتداء ملابس ثقيلة أو داكنة اللون تعيق تبخر العرق
- البقاء في أماكن مغلقة سيئة التهوية
- تناول أدوية تقلل التعرق أو تسبب الجفاف

☒ أعراض ضربات الحرار

- تظهر الأعراض فجأة أو تدريجيًا وتشمل
- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم (قد تصل إلى 41° م)
- جلد ساخن وجاف (أحيانًا بدون تعرق)
- احمرار الوجه وشعور بحرارة شديدة
- دوخة صداع غثيان أو قيء
- تسارع ضربات القلب وضعف عام
- تشنجات عضلية أو فقدان الوعي
- في الحالات الشديدة: ارتباك أو هلوسة أو غيبوبة

✘ الإسعافات الأولية لضربات الحرارة

✓ عند ملاحظة أي شخص يعاني من هذه الأعراض

- انقله فورًا إلى مكان بارد أو مظلل
- افتح ملبسه الضيقة لتسهيل التهوية
- برّد جسمه تدريجيًا عن طريق وضع كمادات باردة على الرقبة الإبطين والفخذين
- أو رش الماء البارد على الجسم مع تشغيل مروحة لتبخيره
- لا تستخدم الثلج مباشرة على الجلد لتجنب الصدمة الحرارية
- أعطه ماءً أو عصائر باردة فقط إذا كان واعيًا وقادرًا على البلع
- راقبي التنفس والنبض حتى وصول المساعدة

✘ اتصل د بالإسعاف فورًا إذا

- فقد الوعي
- أو لم تنخفض حرارته خلال 10 دقائق من التبريد

✘ الوقاية من ضربات الحرارة

- شرب كميات كافية من الماء بانتظام
- تجنب الخروج وقت الظهيرة خصوصًا في الصيف
- ارتداء ملابس خفيفة و فاتحة اللون
- استخدام القبعات أو المظلات عند التعرض للشمس
- أخذ فترات راحة في الأماكن المظللة أثناء العمل أو التمارين
- عدم ترك الأطفال أو كبار السن داخل السيارة في الجو الحار

الصدمة الكهربائية

التعريف

الصدمة الكهربائية هي مرور تيار كهربائي عبر جسم الإنسان مما يسبب أضرارًا للأعضاء الداخلية مثل القلب الرئتين والأعصاب وأيضًا للأعضاء الخارجية مثل الجلد والعضلات

أسباب الصدمة الكهربائية

- الأسلاك الكهربائية المكشوفة أو الأجهزة المعطلة
- التعرض للصواعق أو البرق
- التعامل مع الكهرباء في أماكن رطبة (مثل الحمام أو الأرض المبتلة)
- استخدام أجهزة كهربائية بشكل غير صحيح أو قديم

أعراض الصدمة الكهربائية

✓ خارجية

- حروق في الجلد قد تكون سطحية أو عميقة
- علامات حرق على اليدين أو القدمين أو أي مكان ملامس للكهرباء

✓ داخلية

- تشنج العضلات
- ألم شديد في الجسم
- صعوبة في التنفس أو توقف التنفس في الحالات الخطيرة
- اضطراب أو توقف نبض القلب
- فقدان الوعي أو غيبوبة
- أحيانًا المصاب يبدو طبيعيًا لكنه قد يعاني من مشاكل قلبية أو تلف داخلي لذلك العلاج الفوري مهم جدًا

الإسعافات الأولية خطوات دقيقة

✓ الخطوة ١. التأكد من الأمان

- لا تلمس المصاب مباشرة إذا مازال متصلاً بالكهرباء
- افصل مصدر الكهرباء فوراً
- أوقف القاطع الكهربائي أو افصل السلك الكهربائي
- استخدم مادة عازلة (خشب بلاستيك مطاط) لإبعاد المصاب عن مصدر الكهرباء

✓ الخطوة ٢. تقييم الحالة

- تحقق من وعي المصاب نادٍ عليه وأسأله عن شعوره
- تحقق من التنفس والنبض
- إذا لم يكن هناك نبض أو تنفس ابدأ فوراً الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

✓ الخطوة ٣. علاج الحروق

- ضع ماء فاتر على مكان الحرق لمدة 10-20 دقيقة لتقليل الحرارة
- لا تستخدم الثلج المباشر لأنه يضر الأنسجة
- غطّ الحرق بقطعة قماش نظيفة ومعقمة

لا تضع كريمات أو دهون على الحروق العميقة قبل وصول الطبيب

✓ الخطوة ٤. استقرار المصاب ومراقبته

- ضع المصاب مستلقياً على ظهره مع رفع القدمين قليلاً إذا كان يعاني من دوام أو فقدان وعي
- راقب التنفس والنبض باستمرار حتى وصول الطوارئ

✓ الخطوة ٥. طلب المساعدة الطبية

- اتصل بـ الإسعاف فوراً فحتى الصدمات الكهربائية الخفيفة قد تسبب مضاعفات خطيرة على القلب والكلى

☒ نصائح للوقاية

- فحص الأسلاك الكهربائية بانتظام والتأكد من سلامتها
- عدم استخدام الأجهزة الكهربائية بالقرب من الماء
- ارتداء أحذية عازلة عند التعامل مع الكهرباء
- عدم السماح للأطفال باللعب بالقرب من مصادر الكهرباء
- تثقيف الأسرة حول خطورة الكهرباء وكيفية التصرف عند حدوث صدمة



المرضى

حالات السكري الطارئة ارتفاع وانخفاض السكر

☒ ارتفاع السكر في الدم (Hyperglycemia)

التعريف

زيادة نسبة السكر في الدم عن المعدل الطبيعي، عادة أكثر من 180-200 ملغ/دل بعد الأكل

☒ الأسباب الشائعة

- عدم أخذ جرعة الأنسولين أو أدوية السكري
- تناول كمية كبيرة من السكريات أو الكربوهيدرات
- المرض أو التوتر النفسي يزيد من السكر

☒ الأعراض

- العطش الشديد وكثرة التبول
- جفاف الفم والجلد
- تعب شديد ودوخة
- غثيان وقيء، وقد يصل إلى فقدان الوعي في الحالات الشديدة

☒ الإسعافات الأولية

- فحص نسبة السكر إن أمكن
- تشجيع المصاب على شرب الماء لترطيب الجسم
- إذا كان المصاب واعياً يمكن إعطاء الأنسولين حسب تعليمات الطبيب أو البروتوكول المعتمد
- إذا فقد المصاب وعيه → لا تعطيه أي طعام أو شراب، واطلب الإسعاف فوراً
- مراقبة التنفس والنبض حتى وصول المساعدة

✘ انخفاض السكر في الدم (Hypoglycemia)

التعريف

انخفاض نسبة السكر في الدم عن المعدل الطبيعي، عادة أقل من 70 ملغ/دل

✘ الأسباب الشائعة

- تناول أدوية السكري (مثل الأنسولين) بدون طعام كافٍ
- ممارسة نشاط بدني شديد دون تناول وجبة
- التأخر عن الأكل أو الصيام الطويل

✘ الأعراض

- رعشة أو اهتزاز الجسم
- تعرق شديد وبرودة الجلد
- صداع ودوار وخمول أو ضعف عام
- جوع مفاجئ سرعة ضربات القلب
- فقدان وعي أو نوبات في الحالات الشديدة

✘ الإسعافات الأولية

1. إذا كان المصاب واعياً

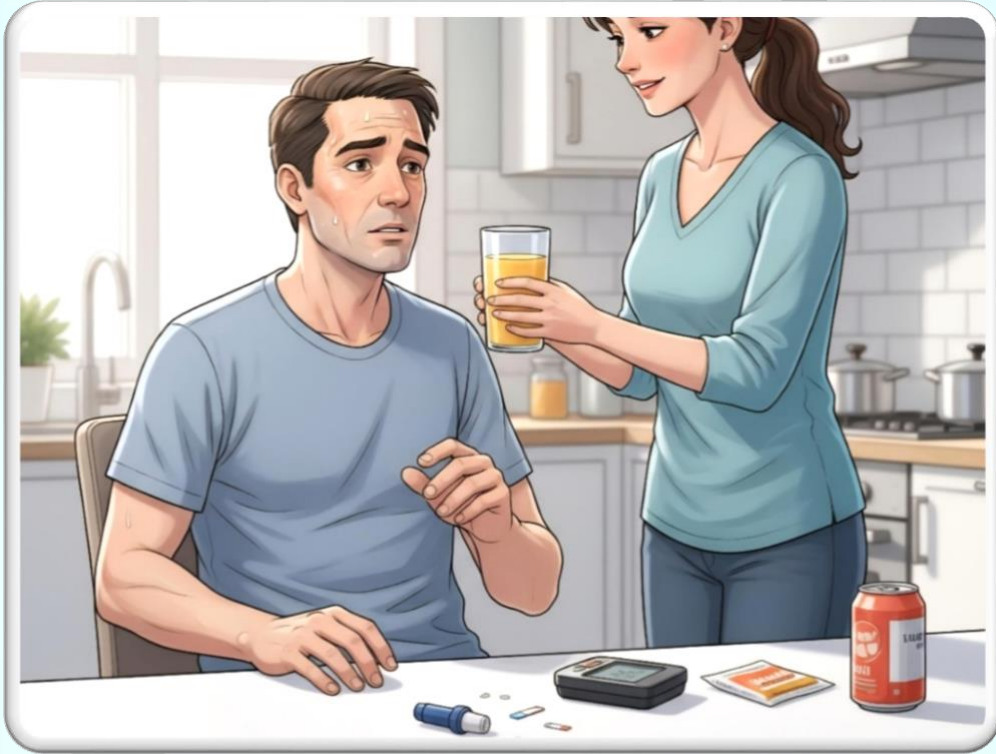
- إعطاء مصدر سكر سريع مثل عصير فواكه قطعة سكر أو حلوى بسيطة
- بعد ذلك يمكن تناول وجبة صغيرة للحفاظ على مستوى السكر

2. إذا فقد المصاب وعيه أو لم يستطع البلع

- لا تعطيه أي طعام أو شراب بالفم
- استدعاء الإسعاف فوراً
- إذا كان متوفراً جلوبكاجون (Glucagon) حقن → استخدامه حسب التعليمات
- مراقبة المصاب باستمرار حتى وصول المساعدة

☒ نصائح للوقاية من حالات الطوارئ في السكري

- فحص نسبة السكر بانتظام
- الالتزام بالوجبات ومواعيد الأدوية أو الأنسولين
- حمل وجبات خفيفة تحتوي على السكر دائمًا للطوارئ
- التعرف على الأعراض المبكرة لانخفاض أو ارتفاع السكر



رضي

الإسعافات الأولية لحالات الضغط

☒ ارتفاع ضغط الدم (Hypertension)

التعريف

ارتفاع ضغط الدم يعني زيادة القوة التي يمارسها الدم على جدران الشرايين بشكل مستمر بحيث يصبح الضغط الانقباضي ≤ 140 ملم زئبقي أو الانبساطي ≤ 90 ملم زئبقي. هذا الارتفاع قد يكون مفاجئاً أو تدريجياً وقد يؤدي لمضاعفات خطيرة مثل السكتة الدماغية أو فشل القلب إذا لم يتم التعامل معه بسرعة

☒ الأسباب الشائعة

- السمنة وزيادة الوزن بشكل ملحوظ
- تناول أطعمة غنية بالملح أو الدهون المشبعة بشكل مستمر
- قلة ممارسة الرياضة والنشاط البدني
- التدخين والإفراط في شرب الكحول
- التعرض المستمر للضغوط النفسية والتوتر العصبي
- مشاكل صحية في الكلى أو الغدة الكظرية أو القلب
- بعض الأدوية التي تزيد من ضغط الدم أو تؤثر على تنظيمه

☒ الأعراض التي قد تظهر

- صداع شديد غالباً في مقدمة الرأس أو خلف الرأس ويكون أسوأ في الصباح
- شعور بالدوخة أو عدم التوازن خصوصاً عند الحركة المفاجئة
- خفقان القلب أو عدم انتظام ضرباته
- تعب سريع عند القيام بأبسط مجهود
- ضيق في التنفس أو شعور بالاختناق في بعض الحالات
- أحياناً لا تظهر أي أعراض وتسمى الحالة بالارتفاع الصامت للضغط

☒ الإسعافات الأولية التفصيلية

١. تهدئة المصاب فوراً

- اجعل المصاب جالساً أو مستلقياً في مكان هادئ بعيداً عن أي مصادر توتر أو ضوضاء

٢. التحقق من الوضع الصحي

- قياس الضغط إذا كان جهاز قياس الضغط متاحاً وتسجيل القراءة

٣. تنظيم التنفس

- ساعد المصاب على التنفس ببطء وعمق الشهيق من الأنف والزفير من الفم لتهدئة الجهاز العصبي وتقليل التوتر

٤. الاسترخاء الجسد

- يرفع الرأس قليلاً إذا كان مستلقياً، وتجنب أي حركات مفاجئة

٥. عدم إعطاء أدوية جديدة

- لا تعطي أي دواء لمرة واحدة إلا إذا كان دواء الضغط المعتاد للمصاب موجوداً وفق وصفة الطبيب

٦. مراقبة العلامات الحيوية

- متابعة النبض والتنفس ومستوى الوعي كل 5 دقائق تقريباً

٧. الاتصال بالطوارئ فور ظهور علامات خطيرة

- مثل ألم الصدر ضيق التنفس فقدان الوعي رؤية ضبابية شديدة نزيف من الأنف

٨. تجنب أي مجهود

- لا يرفع المصاب أي أشياء ثقيلة أو يقوم بأي نشاط بدني حتى يستقر الضغط

✘ انخفاض ضغط الدم (Hypotension)

التعريف

انخفاض ضغط الدم هو حالة يكون فيها ضغط الدم أقل من المعدل الطبيعي عادة الانقباضي >90 ملم زئبقي أو الانبساطي >60 ملم زئبقي هذا الانخفاض يمكن أن يكون مزمنًا أو مفاجئًا وقد يسبب ضعف تدفق الدم إلى الدماغ والأعضاء الحيوية، مما يؤدي لدوار أو إغماء

✘ الأسباب الشائعة

- فقدان السوائل بشكل كبير مثل الإسهال القيء أو التعرق الشديد
- سوء التغذية أو فقر الدم
- مشاكل في القلب مثل ضعف عضلة القلب أو اضطراب النظم القلبي
- أمراض الغدة الدرقية أو الغدة الكظرية التي تؤثر على ضغط الدم
- تناول بعض الأدوية الخافضة للضغط أو مدرات البول
- الوقوف المفاجئ بعد الجلوس أو الاستلقاء لفترات طويلة
- صدمة أو نزيف داخلي غير ظاهر

✘ الأعراض التفصيلية

- دوخة مستمرة أو شعور بعدم التوازن عند الحركة
- ضعف عام وتعب سريع حتى عند أداء مهام بسيطة
- رؤية ضبابية أو شعور بعدم وضوح الرؤية
- خفقان سريع للنبض أو شعور أن القلب ينبض بسرعة

✘ في الحالات الحادة

- فقدان الوعي
- برودة الجلد
- شحوب واضح
- ورعشة الجسم

✘ الإسعافات الأولية التفصيلية

١. وضع المصاب في وضعية مناسبة

- جعله مستلقيًا على ظهره ورفع الساقين حوالي 30 سم لتسهيل تدفق الدم إلى الدماغ

٢. توفير السوائل

- إذا كان المصاب مستيقظًا أعطه ماءً أو محلولاً ملحيًا ببطء وبكميات صغيرة

٣. التهدئة وتقليل الحركة

- ساعد المصاب على البقاء ساكنًا وهادئًا لتجنب أي هبوط إضافي في الضغط

٤. مراقبة العلامات الحيوية

- قياس النبض والتنفس باستمرار وملاحظة مستوى الوعي

٥. تجنب الوقوف المفاجئ

- لا يُسمح للمصاب بالتحرك بسرعة أو الوقوف قبل التأكد من استقرار الضغط

٦. الاتصال بالطوارئ

- إذا استمر الإغماء أو ظهرت أعراض حادة مثل ضعف التنفس أو تسارع شديد في نبض القلب

✕ انخفاض ضغط الدم الحاد / الصدمة (Hypotensive Shock)

التعريف

انخفاض شديد ومفاجئ في ضغط الدم قد يهدد الحياة يؤدي هذا الانخفاض إلى عدم وصول الدم الكافي إلى الدماغ والأعضاء الحيوية ما يسبب ضعف حاد في الجسم وفقدان الوعي بسرعة

✕ الأسباب الشائعة

- نزيف شديد أو إصابة كبيرة
- صدمة قلبية أو فشل القلب
- جفاف حاد نتيجة فقد السوائل أو الإسهال المستمر
- حساسية شديدة (صدمة تحسسية – Anaphylaxis)
- عدوى شديدة أو تسمم الدم (Sepsis)

✕ الأعراض التفصيلية

- فقدان الوعي أو إغماء كامل
- جلد شاحب وبارد ومغطى بالعرق
- نبض ضعيف وسريع وغير منتظم
- صعوبة في التنفس أو تنفس سريع جداً
- ضعف شديد في الجسم وعدم القدرة على الحركة
- تشوش أو فقدان كامل للوعي

☒ الإسعافات الأولية التفصيلية

١. الاتصال بالطوارئ فوراً

- الحالة تحتاج تدخل طبي عاجل

٢. وضع المصاب في وضعية الاستلقاء

- على ظهره ورفع الساقين حوالي 30 سم لتسهيل وصول الدم إلى الدماغ

٣. تدفئة الجسم

- استخدام بطانية أو ملابس إضافية لمنع فقد الحرارة

٤. مراقبة العلامات الحيوية باستمرار

- النبض التنفس مستوى الوعي

٥. إعطاء السوائل الوريدية

- فقط تحت إشراف طبي إذا كان متاحاً

٦. عدم إعطاء أدوية بدون وصفة طبيب

- لا تحاول إعطاء أي دواء للضغط أو منبهات

٧. تهيئة المكان

- إزالة أي عوائق والحفاظ على هدوء البيئة حول المصاب

☒ ملاحظات عامة لجميع حالات الضغط

- لا تترك المصاب وحده في الحالات الخطرة
- قياس الضغط بانتظام إذا كان متاحاً
- مراقبة أي تغير في مستوى الوعي أو التنفس أو النبض
- توجيه المصاب للطبيب فور ظهور أي أعراض شديدة أو غير معتادة
- الحفاظ على هدوء المصاب وتقليل أي مصدر توتر أو مجهود بدني

النوبة القلبية والأمراض المرتبطة بالقلب والشرايين

تعريف النوبة القلبية (Myocardial Infarction)

النوبة القلبية هي انسداد مفاجئ في الشرايين التاجية للقلب مما يمنع وصول الدم الغني بالأكسجين إلى جزء من عضلة القلب يؤدي هذا الانسداد إلى موت جزء من العضلة القلبية إذا لم يتم التعامل معه بسرعة

أمراض القلب والشرايين المرتبطة

١. تصلب الشرايين (Atherosclerosis)

- تراكم الدهون والكوليسترول على جدران الشرايين مما يضيقها ويقلل تدفق الدم

٢. أمراض الشريان التاجي (Coronary Artery Disease)

- تضيق أو انسداد الشرايين التي تغذي القلب بالدم

٣. ارتفاع ضغط الدم المزمن

- يزيد الضغط على جدران الشرايين ويسرع تصلبها

٤. قصور القلب (Heart Failure)

- ضعف قدرة القلب على ضخ الدم بكفاءة

٥. اضطرابات نظم القلب (Arrhythmias)

- تؤدي لعدم انتظام ضربات القلب وقد تزيد خطورة النوبة

٦. السكتة القلبية (Cardiac Arrest)

- توقف القلب المفاجئ إذا لم يُعالج انسداد الشرايين بسرعة

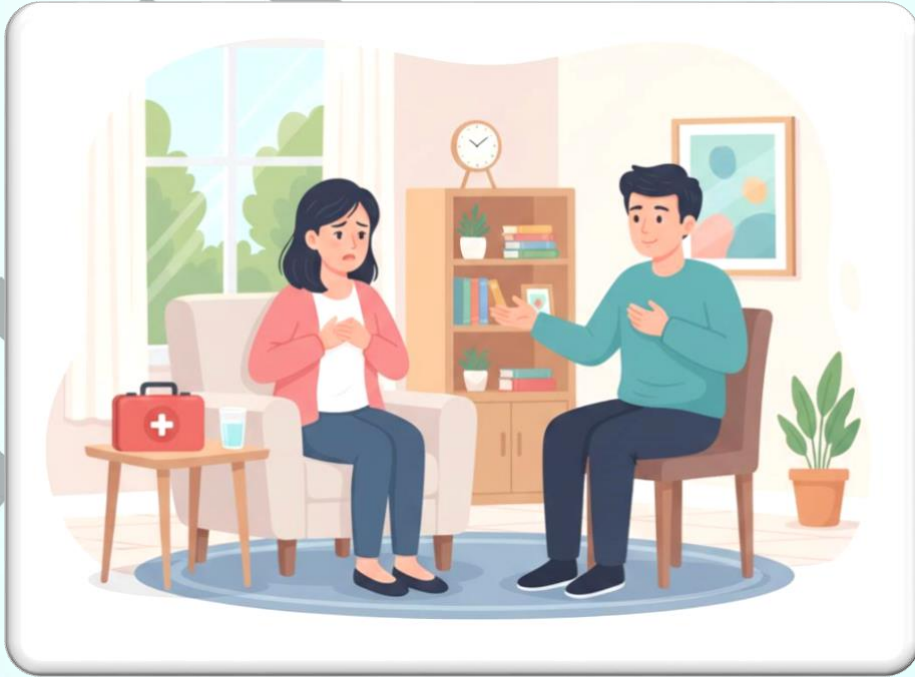
☒ الأسباب الشائعة للنوبة القلبية وأمراض الشرايين

- تراكم الدهون والكوليسترول على الشرايين (تصلب الشرايين)
- ارتفاع ضغط الدم المزمن
- التدخين أو الإفراط في شرب الكحول
- داء السكري غير المنتظم
- السمنة وزيادة الوزن
- قلة النشاط البدني
- التوتر النفسي المستمر
- تاريخ عائلي لأمراض القلب والشرايين



✘ الأعراض التفصيلية للنوبة القلبية

- ألم شديد أو ضغط في منتصف الصدر قد يمتد للذراعين الكتفين الرقبة الفك أو الظهر
 - شعور بتقل أو حرقان في الصدر
 - ضيق شديد في التنفس صعوبة في الشهيق والزفير
 - تعرق غزير وبرودة مفاجئة في الجسم
 - غثيان أو قيء
 - دوخة أو شعور بالإغماء
 - خفقان سريع أو عدم انتظام ضربات القلب
 - القلق الشديد والخوف المفاجئ
- ✓ ملاحظة
- قد تحدث النوبة القلبية بدون ألم شديد عند بعض الأشخاص خاصة كبار السن ومرضى السكري



❏ الإسعافات الأولية التفصيلية للنوبة القلبية

١. الاتصال بالطوارئ فوراً

- يجب طلب سيارة إسعاف أو الدعم الطبي الطارئ على الفور لأن كل دقيقة تؤثر على عضلة القلب

٢. وضع المصاب في وضعية مريحة

- يفضل الجلوس أو شبه الاستلقاء مع دعم الظهر والركبتين مرفوعتين قليلاً لتسهيل التنفس وتقليل الحمل على القلب

٣. تهدئة المصاب

- التحدث بهدوء لتقليل التوتر النفسي لأن القلق يزيد من ضغط الدم ويجهد القلب

٤. مراقبة العلامات الحيوية

- متابعة التنفس النبض مستوى الوعي كل دقيقة تقريباً
- في حال فقد الوعي التحضير للإنعاش القلبي الرئوي فوراً

٥. إعطاء أدوية إذا كانت متاحة ومصرح بها طبيياً

- أقراص أسبرين لتقليل تجلط الدم إذا لم يكن هناك مانع طبي
- أدوية موسعة للشرايين (مثل النتر وجليسرين) إذا كان المصاب معتاداً عليها ويعرف الجرعة

٦. تجنب أي مجهود أو نشاط بدني

- لا يُسمح للمصاب بالحركة أو المشي لتقليل الضغط على القلب
- إزالة أي ملابس ضيقة لتسهيل التنفس

٧. مراقبة الأعراض باستمرار

- الانتباه لأي تدهور في الحالة زيادة الألم ضيق التنفس فقدان الوعي أو توقف النبض

٨. التحضير للإنعاش القلبي الرئوي

- إذا توقف النبض أو التنفس يجب البدء بالضغطات على الصدر والإنعاش التنفسي فوراً حتى وصول الطوارئ

٩. تهيئة المكان

- إزالة أي مصادر خطر حول المصاب والحفاظ على هدوء البيئة

✓ ملاحظات عامة

- النوبة القلبية حالة طارئة جداً كل دقيقة بدون تدخل طبي تزيد من تلف القلب
- لا تترك المصاب وحده
- تجنب أي أدوية أو علاجات غير موصى بها طبيياً أثناء النوبة
- التعامل مع أي عرض مشابه كأنه نوبة قلبية حتى وصول الإسعاف



حالات الصرع (Epilepsy)

التعريف

هو اضطراب عصبي يحدث فيه نشاط كهربائي غير طبيعي ومفاجئ في خلايا الدماغ، مما يؤدي إلى نوبات مفاجئة ومتكررة من فقدان الوعي أو التشنجات أو تغيرات في السلوك والحركة والإحساس

أنواع نوبات الصرع

١. النوبة الكبرى (التشنجية)

- يفقد المصاب وعيه فجأة
- يسقط على الأرض
- تبدأ عضلاته في التصلب ثم التشنج بشكل متكرر
- قد يصدر صوت صرخة عند بداية النوبة
- قد يعض لسانه أو يخرج زبد من فمه
- تستمر عادة من 1 إلى 3 دقائق

٢. النوبة الصغرى (الغيبية)

- يفقد المريض الوعي للحظات قصيرة جدًا (عدة ثوانٍ)
- يتوقف عن الكلام أو الحركة فجأة ثم يعود لحالته الطبيعية
- لا تصاحبها تشنجات

٣. نوبات جزئية

- تظهر في جزء محدد من الجسم (مثل اليد أو الوجه)
- قد يشعر المصاب بأحاسيس غريبة أو حركات لا إرادية
- أحيانًا يكون المريض واعيًا وأحيانًا يفقد الوعي

☒ الإسعافات الأولية لحالات الصرع

١. أثناء حدوث النوبة

- ابقَ هادئًا لا تحاول إيقاف التشنجات بالقوة
- أبعد المصاب عن الأشياء الخطرة مثل الأثاث الحاد أو النار أو الأدوات
- ضع المريض على الأرض برفق وعلى جانبه الأيسر إذا أمكن، حتى يسهل خروج اللعاب أو القيء من الفم
- ضع شيئًا طريًا تحت رأسه مثل سترة أو وسادة
- فكّ الأزرار الضيقة حول العنق أو الملابس الضاغطة لتسهيل التنفس.
- لا تضع أي شيء في فم المصاب لا ملعقة ولا أصابع فقد يسبب ذلك اختناقًا أو إصابة في الفم
- لا تحاول إعطائه ماء أو دواء أثناء النوبة
- راقب مدة النوبة وسجلها، لأنها مهمة للطبيب

٢. بعد انتهاء النوبة

- ضع المصاب في وضع الإفاقة على جانبه مع إمالة الرأس للخلف قليلاً
- ابقَ بجانبه حتى يستعيد وعيه تمامًا.
- طمئنه بلطف فقد يكون مشوشًا أو خائفًا بعد النوبة
- افحص فمه إذا كان قد عض لسانه أو أصيب بجروح بسيطة
- اسمح له بالراحة لأن الجسم يكون مرهقًا بعد التشنجات

✘ اتصل بالإسعاف فورًا في الحالات التالية

- إذا استمرت النوبة أكثر من 5 دقائق
- إذا تكررت النوبات دون أن يستعيد وعيه بينها
- إذا كانت النوبة الأولى في حياته
- إذا تعرض لإصابة أثناء النوبة كضربة في الرأس أو نزيف
- إذا كان المريض مصابًا بالسكري أو الحامل أو طفل صغير

✘ نصائح عامة

- تأكد من أن الشخص المصاب يتناول أدويته بانتظام
- تجنب المثبرات مثل قلة النوم، والضوء القوي المتقطع، والتوتر الشديد
- لا تقود السيارة أو تستخدم أدوات خطيرة إذا لم يكن الصرع تحت السيطرة



من

حالات الغرق (Drowning)

☒ تعريف حالات الغرق

هو دخول الماء أو أي سائل إلى مجرى التنفس والرئتين، مما يمنع وصول الأكسجين إلى الجسم ويؤدي إلى الاختناق وقد يسبب الوفاة إذا لم يتم إسعاف المصاب بسرعة

☒ أنواع الغرق

١. الغرق الرطب

- يدخل الماء إلى الرئتين مباشرة ويسبب اختناقًا وصعوبة في التنفس

٢. الغرق الجاف

- لا يدخل الماء إلى الرئتين لكن يحدث تشنج في الحنجرة يمنع التنفس بسبب دخول الماء إلى الحلق

٣. الغرق الجزئي (النجاة من الغرق)

- يكون المصاب على قيد الحياة بعد إنقاذه، لكنه قد يحتاج إلى علاج طبي عاجل بسبب نقص الأكسجين أو مضاعفات في الرئتين

☒ الإسعافات الأولية لحالات الغرق

١. أثناء الإنقاذ

- لا تقفز إلى الماء مباشرة إلا إذا كنت مدربًا على الإنقاذ
- استخدم عصا حبل عوامة أو أي شيء طافٍ لمساعدة الغريق من خارج الماء
- إذا اضطررت للنزول اقترب من الخلف حتى لا يمسك بك الغريق من الخوف
- اسحب المصاب إلى مكان آمن خارج الماء بأقرب وقت ممكن

٢. بعد إخرجه من الماء

- تأكد من وعيه وتنفسه

✓ إذا كان يتنفس

- ضع المصاب على جنبه الأيسر في وضع الإفاقة ليسهل خروج الماء من الفم والرتتين
- غطّه ببطانية لتدفئته ومنع انخفاض حرارة الجسم
- راقبه حتى تصل المساعدة الطبية

✓ إذا كان لا يتنفس أو فاقد الوعي

- ابدأ فورًا بالإنعاش القلبي الرئوي (CPR)
- ضع المصاب على ظهره على سطح صلب
- افتح مجرى التنفس برفع الذقن وإمالة الرأس للخلف
- افحص التنفس لمدة 10 ثوانٍ

✓ إذا لا يوجد تنفس

- أعطه نفسين إنقاذيين (من الفم للفم)
- ثم ابدأ بالضغط على الصدر بمعدل 30 ضغطة متتالية في منتصف الصدر
- كرر الدورة (30 ضغطة + نفسين) حتى يبدأ التنفس أو تصل المساعدة الطبية
- لا تضيع الوقت بمحاولة إخراج الماء من الرئتين بالضغط على البطن، فهذا لا يُجدي وغالبًا يؤخر الإنعاش
- اتصل بالإسعاف فورًا حتى لو بدا المصاب بخير لأن الماء قد يسبب تَلَفًا متأخرًا في الرئتين

☒ اتصل بالإسعاف فورًا في الحالات التالية

- إذا كان المصاب فاقد الوعي أو لا يتنفس
- إذا استنشق كمية كبيرة من الماء
- إذا ظهرت عليه زرقة في الشفتين أو الجلد
- إذا بدأ يسعل أو يتقيأ ماءً بعد الإنقاذ
- إذا كان طفلًا صغيرًا أو ظهرت عليه علامات تعب شديد

☒ نصائح وقائية

- لا تترك الأطفال بالقرب من الماء دون رقابة
- استخدم سترات نجاة أثناء السباحة أو القوارب
- تجنب السباحة في المياه العميقة أو غير المألوفة
- لا تسبح بعد الأكل مباشرة أو عند الشعور بالتعب
- تعلم مهارات الإنقاذ والإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

حالات الربو (Asthma Attacks)

تعريف الربو

الربو هو مرض مزمن في الجهاز التنفسي يتميز بحدوث تضيق مؤقت في الشعب الهوائية نتيجة التهابها وتورمها مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس وصفير في الصدر وسعال متكرر خاصة أثناء الليل أو الصباح الباكر

أسباب حدوث نوبات الربو

نوبات الربو لا تأتي فجأة بل تحدث نتيجة محفزات تثير حساسية الشعب الهوائية ومنها

١. العوامل البيئية

- الغبار الدخان الروائح القوية العطور الملوثات الجوية

٢. المواد المسببة للحساسية

- شعر الحيوانات العفن غبار الطلع بعض الأطعمة

٣. العدوى التنفسية

- نزلات البرد والإنفلونزا
- التغيرات الجوية المفاجئة

٤. الانفعالات النفسية

- الخوف الغضب التوتر
- الجهد البدني الزائد أو السباحة في ماء بارد

☒ أعراض نوبة الربو

- تختلف شدة الأعراض من بسيطة إلى خطيرة وتشمل
- ضيق وصعوبة في التنفس
- صفير أو أزيز عند التنفس (خصوصًا أثناء الزفير)
- سعال مستمر أو متقطع يزداد ليلاً أو عند المجهود
- شعور بالثقل أو الضغط في الصدر
- تسارع في التنفس وضربات القلب

☒ في الحالات الشديدة

- زرقة في الشفتين أو الوجه
- صعوبة شديدة في الكلام أو المشي
- غياب الوعي في الحالات الخطي



✘ الإسعافات الأولية لنوبة الربو

✓ الخطوة 1. التهدئة والتقييم

- ابقَ هادئاً وطمئن المصاب لأن التوتر يزيد من ضيق التنفس
- أبعدَه عن مصدر المهيج (دخان - عطر - غبار - ازدحام)
- اجعله يجلس في وضع مريح (يفضل الجلوس مائلاً قليلاً للأمام) ولا تجعله يستلقي

✓ الخطوة 2. استخدام موسع الشعب الهوائية

- ساعده في استخدام بخاخ الربو (الموسع السريع) مثل
- Ventolin (فينتولين) أو Salbutamol

✓ طريقة الاستخدام الصحيحة

- رجّ العبوة جيداً
- اجعل المصاب يفرّغ الهواء من صدره
- ضع فوهة البخاخ في فمه وأغلق شفتيه حولها
- اضغط على البخاخ مرة واحدة مع أخذ شهيق عميق
- اطلب منه حبس النفس لـ 10 ثوانٍ إن أمكن، ثم إخرجه ببطء
- يمكن تكرار البخاخ كل 20 دقيقة بحد أقصى 3 مرات خلال الساعة الأولى إذا لم يتحسن

✓ الخطوة 3. المتابعة والملاحظة

- راقب تحسّن التنفس بعد استخدام البخاخ
- إذا لم يتحسن الوضع خلال 10 إلى 15 دقيقة أو ظهرت علامات شديدة زرقة صعوبة بالكلام تعب واضح
- اتصل فوراً بالإسعاف (997 في السعودية)

✘ أثناء انتظار المساعدة

- شجع المصاب على التنفس ببطء وعمق
- افتح النوافذ أو وفر هواءً نقيًا
- ابقَ معه حتى وصول الفريق الطبي

✘ اتصل بالإسعاف فورًا في الحالات التالية

- إذا لم يتحسن بعد استخدام البخاخ الطارئ
- إذا كان المصاب لا يستطيع الكلام إلا بكلمات قليلة
- إذا بدت عليه علامات اختناق أو زرقة في الشفاه أو الوجه
- إذا فقد الوعي أو أصبح يتنفس بصعوبة شديدة

✘ نصائح وقائية للمصابين بالربو

- احمل بخاخ الطوارئ دائمًا
- تجنب مسببات النوبة مثل الغبار والدخان والعمور
- نظّف غرفتك باستمرار لتقليل الأتربة والعفن
- مارس الرياضة باعتدال بعد استشارة الطبيب
- راجع الطبيب بانتظام لمتابعة حالتك وضبط العلاج
- لا تستخدم أي دواء دون استشارة الطبيب

الأمراض

❏ الخطوة الإجراء المدة أو الملاحظة

- تهدئة المصاب وإبعاده عن المهيج فوراً
- وضع الجلوس المائل للأمام مستمر
- استخدام بخاخ موسع الشعب كل 20 دقيقة x 3 مرات كحد أقصى
- الاتصال بالإسعاف إذا لم يتحسن بعد 10-15 دقيقة
- المراقبة والطمأننة حتى وصول المساعدة دائماً



المرضى

حالات الحساسية (Allergic Reactions)

☒ تعريف الحساسية

الحساسية هي استجابة غير طبيعية من جهاز المناعة تجاه مادة معينة تُسمى مادة مثيرة للحساسية (Allergen)

مثل الغبار أو بعض الأطعمة أو الأدوية

يتعامل الجسم مع هذه المادة كأنها خطر فيُفرز مواد كيميائية (مثل الهيستامين) تؤدي إلى أعراض مختلفة على الجلد أو الجهاز التنفسي أو الهضمي

☒ أنواع الحساسية

١. حساسية الجلد (Dermatitis / Urticaria)

- تظهر على شكل احمرار - حكة - طفح جلدي - تورم بسيط
- تنتج غالبًا عن ملامسة مواد مهيجة أو تناول طعام أو دواء

٢. حساسية الجهاز التنفسي (Respiratory Allergy)

- مثل حساسية الأنف أو الصدر (الربو التحسسي)
- تسبب عطاس سيلان الأنف ضيق تنفس صفير في الصدر

٣. حساسية العين (Allergic Conjunctivitis)

- تسبب احمرارًا في العين دموعًا زائدة وحكة شديدة

٤. حساسية الأطعمة (Food Allergy)

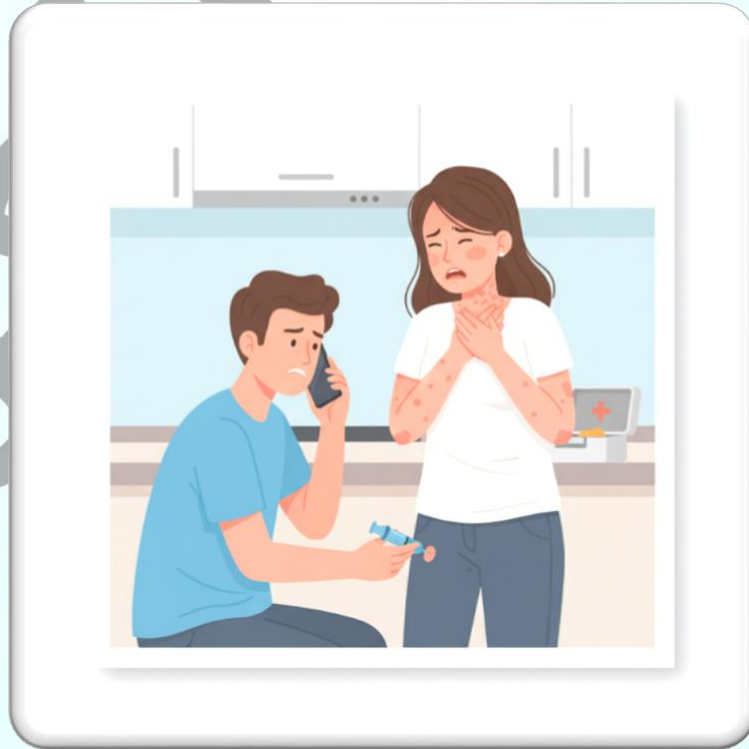
تحدث بعد تناول أطعمة معينة مثل: الفول السوداني البيض الحليب السمك الفراولة

☒ الأعراض تظهر خلال دقائق إلى ساعات وتشمل

- تورم الشفاه أو اللسان
- قيء أو إسهال
- حكة أو طفح جلدي
- في الحالات الشديدة ضيق في التنفس أو إغماء

٥. حساسية الأدوية أو لدغات الحشرات

أخطر أنواع الحساسية وقد تؤدي إلى صدمة تحسسية (Anaphylaxis) وهي حالة طارئة تهدد الحياة



(أنواع الحساسية ودرجاتها والإسعافات المناسبة)

النوع	الشدة	الأعراض	الإسعافات
خفيف	بسيط	حكة طفح جلدي احمرار دموع عطاس	تهديئة المريض إعطاء مضاد هيستامين مراقبة الحالة
متوسط	متوسط	تورم بسيط في الوجه أو الشفنتين صعوبة تنفس خفيفة	مراقبة الحالة استخدام بخاخ أو دواء موصوف من الطبيب
حاد (صدمة تحسسية)	خطير جداً	ضيق شديد في التنفس تورم اللسان والحنك فقدان الوعي	إسعاف فوري إعطاء إبرة أدرينالين عمل تنفس صناعي لحين وصول الإسعاف



☒ الصدمة التحسسية (Anaphylactic Shock)

هي أخطر أنواع الحساسية وتحدث بسرعة بعد التعرض لمسبب الحساسية قد تؤدي إلى هبوط مفاجئ في ضغط الدم وتوقف التنفس إن لم تُعالج فورًا

☒ أعراضها

- ضيق شديد في التنفس أو صفير
- تورم في الوجه أو اللسان أو الحلق
- صعوبة في الكلام أو البلع
- تسارع في ضربات القلب
- دوخة أو فقدان وعي
- شحوب أو زرقة في الجلد

☒ الإسعافات الأولية لحالات الحساسية

1. تقييم الحالة فورًا

- اسأل المصاب
- ما الذي أكله أو لمسّه مؤخرًا
- هل لديه تاريخ حساسية
- لاحظ العلامات الحيوية: تنفسه، وعيه، لون جلده

2. في الحالات الخفيفة والمتوسطة

- أبعاد المصاب عن مصدر الحساسية (طعام لدغة غبار...)
- استخدم كمادات باردة على الجلد لتقليل الحكة والتورم
- أعطه مضاد هيستامين إذا كان معه بوصفة الطبيب
- راقبه لمدة ساعة على الأقل تحسبًا لتفاقم الحالة

3. في حالة الصدمة التحسسية (الحالة الشديدة)

- اتصل فورًا بالإسعاف (997 في السعودية)
- ساعد المصاب على استخدام إبرة الأدرينالين (EpiPen) إذا كانت لديه
- تُحقن في عضلة الفخذ من الخارج (حتى فوق الملابس)
- مفعولها سريع خلال دقائق
- ضع المصاب مستلقيًا على ظهره مع رفع ساقيه قليلاً لتحسين تدفق الدم
- إذا كان لا يتنفس ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) فورًا
- لا تعطه طعامًا أو شرابًا وهو في حالة ضيق تنفس أو فقدان وعي
- انتظر المساعدة الطبية وراقب حالته باستمرار

☒ نصائح وقائية للمصابين بالحساسية

- حمل دائمًا بطاقة تعريف طبية توضح نوع الحساسية لديك
- حمل إبرة الأدرينالين إذا وصفها الطبيب، خاصة في حالات الحساسية الشديدة
- تجنب تمامًا الأطعمة أو المواد التي تسبب لك الحساسية
- نظف المكان بانتظام لتقليل الغبار والعفن.
- استخدم الكمامة عند التعامل مع العطور أو الغبار أو الحيوانات
- راجع الطبيب فورًا بعد أي نوبة متوسطة أو شديدة

التوصيات

١. التحقق من سلامة المكان أولاً

- قبل التعامل مع أي حالة طارئة يجب التأكد من أمان المكان لكل من المصاب والمسعف

٢. طلب المساعدة الطبية فوراً عند الضرورة

- في الحالات الحرجة مثل توقف التنفس أو القلب النوبات المستمرة الحروق واسعة النطاق أو النزيف الشديد

٣. تقديم الإسعافات الأولية المناسبة للحالة

- التدخل الفوري وفق نوع الإصابة أو النوبة مع اتباع الخطوات العلمية المعتمدة

٤. توثيق تفاصيل الحادث أو النوبة

- تسجيل مدة النوبة الأعراض والإجراءات المتخذة لتسهيل متابعة الحالة الطبية لاحقاً

٥. التدريب العملي المستمر على الإسعافات الأولية

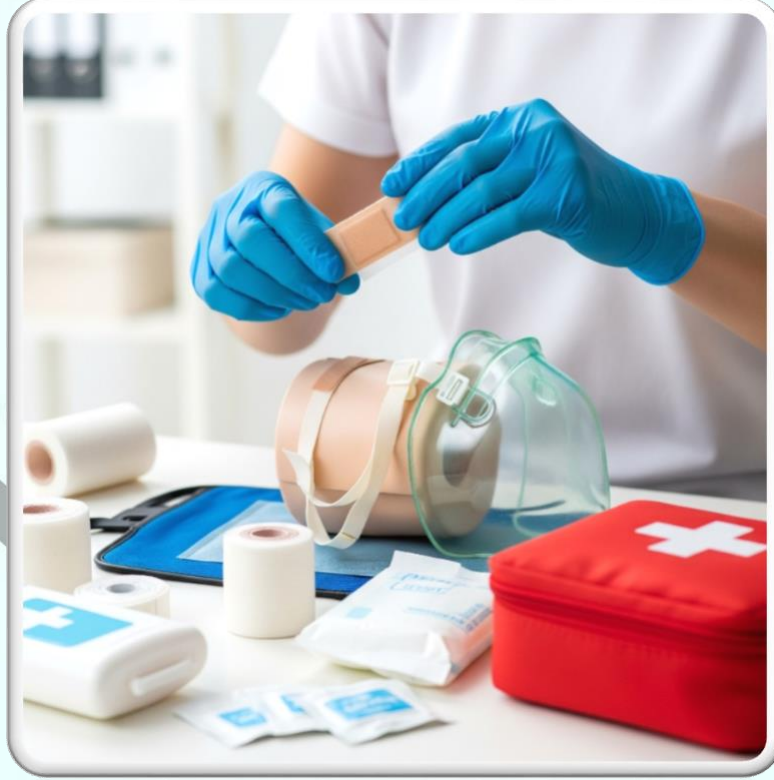
- حضور الدورات العملية لتعزيز القدرة على التعامل مع الحالات الطارئة بثقة وفعالية

٦. التثقيف الصحي المستمر ومراجعة المراجع الموثوقة

- الاطلاع الدوري على المعلومات العلمية الرسمية لضمان دقة الإجراءات المتخذة

٧. الاحتفاظ بأدوات إسعافية أساسية و خطة طوارئ جاهزة

- مثل ضمادات شاش قفازات مقص معقم جهاز قياس ضغط الدم وخطة مكتوبة للتصرف في الطوارئ



ضف

الخاتمة

هذا الكتيب يقدم معلومات علمية دقيقة حول الإسعافات الأولية للحالات الطارئة مثل الحروق ضربات الحرارة والكهرباء حالات الضغط نوبات الصرع السكري والإصابات المختلفة الهدف منه تمكين القارئ من التصرف السريع والأمن لحماية المصاب وتقليل المضاعفات قبل وصول الرعاية الطبية المتخصصة يُعتبر الكتيب مرجعًا عمليًا يمكن الاعتماد عليه للتعليم والتوعية بأساليب الإسعاف الأولي الصحيحة



المراجع

١. منظمة الصحة العالمية (WHO) – دليل الإرشادات الصحية لعام 2024

<https://www.who.int/publications/who-guidelines>

٢. الهلال الأحمر السعودي – دليل الإسعافات الأولية للحالات الطارئة

<https://www.moh.gov.sa/en/awarenessplatform/FirstAid/Pages/default.aspx>

٣. المركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض (CDC) – إرشادات الإسعافات الأولية

<https://www.cdc.gov/emergency/index.html>

٤. جمعية القلب الأمريكية (AHA) والهلال الأحمر الأمريكي – إرشادات الإسعافات الأولية لعام

2024

<https://cpr.heart.org/en/resuscitation-science/first-aid-guidelines>

٥. الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (IFRC) – إرشادات الإسعافات الأولية والتعليم

<https://www.ifrc.org/document/international-first-aid-resuscitation-and-education-guidelines>