

Συνοπτικά περιεχόμενα

Πρόλογος	xxiii
Ευχαριστίες	xxvii
Αφιέρωση.....	xxix
1 Εισαγωγή - Γενικά για τις πρώτες βοήθειες	1
2 Βασική υποστήριξη της ζωής.....	13
3 Αυτόματη εξωτερική απινίδωση.....	43
4 Λιποθυμία.....	55
5 Έμφραγμα	63
6 Σακχαρώδης διαβήτης.....	76
7 Εγκεφαλικά επεισόδια.....	87
8 Αναπνευστικά προβλήματα.....	101
9 Επιληπτικές κρίσεις.....	115
10 Δηλητηριάσεις	129
11 Αλλεργικές αντιδράσεις	147
12 Ηλεκτροπληξία.....	157
13 Εγκαύματα.....	171
14 Αιμορραγίες.....	191
15 Κακώσεις κεφαλής και σπονδυλικής στήλης	207
16 Κακώσεις άνω και κάτω άκρων	231
17 Τροχαία δυστυχήματα.....	241
18 Επείγουσες καταστάσεις που προκαλούνται από την επίδραση του περιβάλλοντος	255
19 Δαγκώματα και τσιμπήματα	283
20 Πνιγμός	309
21 Μαζικές καταστροφές.....	324
22 Μετακίνηση πάσχοντος ή τραυματία	351
23 Επιδεσμολογία	373
24 Κουτί πρώτων βοηθειών.....	382
Οικογενειακή κάρτα πρώτων βοηθειών	387
Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης	389
Βιβλιογραφία.....	391
Πηγές φωτογραφιών από το διαδίκτυο	392

Περιεχόμενα

Πρόλογος	xxiii
Ευχαριστίες	xxvi
Αφιέρωση	xxix

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Πρόληψη ατυχημάτων.....	2
Πρώτα η ασφάλειά μας	3
Τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες	4
Στόχοι των Πρώτων Βοηθειών.....	4
Προτεραιότητες στον τόπο του συμβάντος	5
Καλώντας το ΕΚΑΒ	7
112 - Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης	9

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Καρδιακή ανακοπή.....	14
Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση σε ενήλικα.....	16
Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση σε παιδί.....	22
Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση σε βρέφος.....	26
Προστασία του διασώστη.....	30
Πλάγια θέση ασφαλείας.....	31
Πνιγμονή - Εξαγωγή ξένου σώματος	34
Ειδικές Καταστάσεις: Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση σε έγκυο.....	40

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΑΠΙΝΙΔΩΣΗ

Γενικά για την αυτόματη εξωτερική απινίδωση	44
Σήμανση χώρων που διαθέτουν αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή.....	45
Λειτουργία του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή	46
Σειρά ενεργειών για τη χρήση του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή	47
Νομικό πλαίσιο	50
Ειδικές Καταστάσεις:	50
▶ Απινίδωση σε έγκυο.....	50
▶ Απινίδωση σε παιδιά και βρέφη.....	51
▶ Απινίδωση και νερό.....	52
▶ Έντονη τριχοφυΐα	53
▶ Αυτοκόλλητα δερματικά επιθέματα	53
▶ Βηματοδότες	53
▶ Κοσμήματα.....	53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

Τι είναι λιποθυμία.....	56
Αιτίες λιποθυμίας.....	56
Σημεία & συμπτώματα πριν τη λιποθυμία	58
Πρώτες Βοήθειες	58
Λιποθυμία ή καρδιακή ανακοπή.....	60
Ειδικές Καταστάσεις: Ορθοστατική υπόταση	61

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

ΕΜΦΡΑΓΜΑ

Γενικά για το έμφραγμα.....	64
Τι είναι το έμφραγμα και πώς προκαλείται.....	65
Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος	66

Σημεία και συμπτώματα του εμφράγματος	71
Πρώτες βοήθειες.....	73
Ειδικές Καταστάσεις: Έμφραγμα και κρύο	75

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Γενικά για τον σακχαρώδη διαβήτη	77
Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1	78
Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2	79
Υπογλυκαιμία.....	80
▶ Σημεία & συμπτώματα.....	80
▶ Πρώτες Βοήθειες.....	81
▶ Πρόληψη.....	82
Υπεργλυκαιμία.....	83
▶ Σημεία & συμπτώματα.....	84
▶ Πρώτες Βοήθειες.....	84
Ειδικές καταστάσεις.....	85
▶ Διαβήτης της κήσης	85
▶ Διαβήτης και άσκηση.....	86

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ

Γενικά για τα εγκεφαλικά επεισόδια	88
Πώς προκαλείται το εγκεφαλικό επεισόδιο.....	89
Ταξινόμηση των εγκεφαλικών	89
Παράγοντες κινδύνου.....	90
Παροδικό ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο.....	95
Σημεία και συμπτώματα.....	95
Πρώτες Βοήθειες	96
Αναγνώριση του εγκεφαλικού με 3 απλά βήματα - Μέθοδος F.A.S.T.....	99
Ειδικές καταστάσεις	
▶ Κολπική μαρμαρυγή και εγκεφαλικό επεισόδιο	99

- ▶ Απότομη αύξηση της αρτηριακής πίεσης και εγκεφαλικό επεισόδιο 100

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8ο

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Άσθμα.....	102
▶ Γενικά για το άσθμα.....	102
▶ Παράγοντες ερεθισμού.....	102
▶ Σημεία και συμπτώματα.....	103
▶ Πρώτες Βοήθειες.....	104
Οξεία λαρυγγίτιδα.....	106
▶ Γενικά για την οξεία λαρυγγίτιδα.....	106
▶ Σημεία και συμπτώματα.....	106
▶ Πρώτες Βοήθειες.....	107
Σύνδρομο υπεραερισμού	108
▶ Τι είναι το σύνδρομο υπεραερισμού.....	108
▶ Σημεία και συμπτώματα.....	109
▶ Πρώτες Βοήθειες.....	109
Ειδικές Καταστάσεις:	
Παιδί με άσθμα και αθλητικές δραστηριότητες.....	113

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9ο

ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΕΣ ΚΡΙΣΕΙΣ

Επιληψία και επιληπτική κρίση.....	116
Είδη επιληπτικών κρίσεων	117
▶ Εστιακές κρίσεις.....	117
▶ Γενικευμένες κρίσεις	117
Πρώτες Βοήθειες σε γενικευμένη τονικοκλονική κρίση.....	119
Λάθη που γίνονται συχνά	120
Πότε το άτομο πρέπει να μεταφερθεί στο νοσοκομείο	121
Παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση επιληψίας	121

Φωτοεπιληπτικές κρίσεις	122
▶ Προληπτικά μέτρα	124
Η επιληψία δεν είναι ούτε ψυχική νόσος ούτε δείκτης χαμηλής νοημοσύνης	125
Ειδικές καταστάσεις:.....	126
▶ Επιληπτική κατάσταση (status epilepticus).....	126
▶ Πυρετικοί σπασμοί.....	127

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10ο

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ

Γενικά για τις δηλητηριάσεις.....	130
▶ Οι επιπτώσεις των δηλητηριάσεων στον ανθρώπινο οργανισμό	130
▶ Σημεία και συμπτώματα.....	131
▶ Αντιμετώπιση των δηλητηριάσεων.....	132
▶ Χορήγηση γάλατος ή νερού.....	134
Δηλητηριάσεις παιδιών - Πρόληψη	135
Ειδικές περιπτώσεις δηλητηριάσεων	137
▶ Δηλητηρίαση με μονοξείδιο του άνθρακα.....	137
▶ Σημεία και συμπτώματα.....	137
▶ Αντιμετώπιση	138
▶ Δηλητηριάσεις από μανιτάρια.....	139
▶ Σημεία και συμπτώματα.....	139
▶ Αντιμετώπιση	140
Πίνακας αντιμετώπισης δηλητηριάσεων.....	142
Ειδικές καταστάσεις : Δηλητηριάσεις από γεωργικά φάρμακα	143

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11ο

ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Γενικά για τις αλλεργικές αντιδράσεις.....	148
Ποια είναι τα συχνότερα αίτια εμφάνισης αλλεργικών αντιδράσεων	148
Ήπια αλλεργική αντίδραση	149

▶ Σημεία και συμπτώματα.....	149
▶ Αντιμετώπιση	150
Οξεία αλλεργική αντίδραση.....	151
▶ Σημεία και συμπτώματα.....	151
▶ Αντιμετώπιση	151
▶ Οδηγίες χρήσης προγεμισμένης ένεσης αδρεναλίνης.....	153
Προληπτικά μέτρα για αποφυγή αλλεργικών αντιδράσεων	154
Ειδικές καταστάσεις:	
Αλλεργική αντίδραση μετά από σωματική άσκηση.....	155

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12ο

ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ

Ηλεκτρισμός και ηλεκτροπληξία.....	158
▶ Παράγοντες που καθορίζουν τις επιπτώσεις μιας ηλεκτροπληξίας.....	159
▶ Βλάβες που προκαλεί ο ηλεκτρισμός στο ανθρώπινο σώμα	160
▶ Πρώτες Βοήθειες.....	161
▶ Προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ηλεκτροπληξίας.....	162
Κεραυνοπληξία	165
▶ Προληπτικά μέτρα για την αποφυγή κεραυνοπληξίας.....	166
▶ Αστικοί μύθοι σχετικά με τους κεραυνούς	168
Ειδικές καταστάσεις: Ηλεκτροπληξία και ηλεκτρικό τόξο.....	169

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13ο

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Γενικά για τα εγκαύματα.....	172
Το δέρμα.....	172
Ταξινόμηση των εγκαυμάτων.....	173
Εκτίμηση της βαρύτητας των εγκαυμάτων.....	176
Υπολογισμός της επιφάνειας των εγκαυμάτων.....	177
Πρώτες Βοήθειες	179
Χημικά εγκαύματα.....	183

▶ Πρώτες Βοήθειες.....	183
Χημικά εγκαύματα στο μάτι.....	185
▶ Πρώτες Βοήθειες.....	185
Πρόληψη.....	187
Ειδικές καταστάσεις: Εισπνευστικό έγκαυμα.....	188

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14ο

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

Ταξινόμηση των αιμορραγιών.....	192
Σημεία και συμπτώματα της αιμορραγίας.....	193
Πρώτες Βοήθειες.....	194
Καθαρισμός του τραύματος.....	196
Ενσφηνωμένα αντικείμενα.....	196
Ίσχαιμη περιδέση (tourniquet).....	197
▶ Εφαρμογή ισχαιμης περιδέσης.....	198
Ακρωτηριασμός.....	201
▶ Φροντίδα του ακρωτηριασμένου μέλους.....	201
Ρινορραγία ή επίσταξη.....	203
Ειδικές καταστάσεις:	
Αιμοστατικοί παράγοντες στον έλεγχο της αιμορραγίας.....	206

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15ο

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΚΑΙ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Γενικά για τους τραυματισμούς της κεφαλής.....	208
Ταξινόμηση των τραυματισμών της κεφαλής.....	208
▶ Εξωτερικός τραυματισμός - Αντιμετώπιση.....	208
▶ Εσωτερικός τραυματισμός - Αντιμετώπιση.....	210
Εγκεφαλική διάσειση.....	214
▶ Σημεία και συμπτώματα της εγκεφαλικής διάσεισης.....	215
Sports Concussion Assessment Tool - 5 (SCAT 5).....	216
▶ Sports Concussion Assessment Tool - 5 (SCAT 5) Μετάφραση.....	218

Κακώσεις σπονδυλικής στήλης	221
▶ Αιτίες και μηχανισμοί κάκωσης της σπονδυλικής στήλης	223
▶ Αξιολόγηση και αντιμετώπιση κακώσεων σπονδυλικής στήλης	225
▶ Σειρά ενεργειών ακινητοποίησης τραυματία σε σανίδα	227
Ειδικές καταστάσεις: Σύνδρομο της δεύτερης πρόσκρουσης	229

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16ο

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

Κατάγματα	232
▶ Σημεία και συμπτώματα	232
Εξαρθρήματα	234
▶ Σημεία και συμπτώματα	234
Διαστρέμματα	235
▶ Σημεία και συμπτώματα	235
Αντιμετώπιση	236
Βασικοί κανόνες ακινητοποίησης	237
Ειδικές καταστάσεις : Σύνδρομο σύνθλιψης (crush syndrome)	238

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17ο

ΤΡΟΧΑΙΑ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑΤΑ

Γενικά για τα τροχαία δυστυχήματα	242
Ενέργειες στον τόπο του δυστυχήματος	243
▶ Διασφάλιση της σκηνής του δυστυχήματος	243
▶ Έλεγχος για ύπαρξη τραυματιών	245
Πρόληψη	248
Βασικοί κανόνες για ασφαλή οδήγηση	248
Βασικοί κανόνες για την ασφαλή κυκλοφορία των πεζών	249
Ειδικές Καταστάσεις: Τροχαία δυστυχήματα και παιδιά	251

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18ο**ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**

Ρύθμιση της θερμοκρασίας από το ανθρώπινο σώμα.....	256
Διαταραχές λόγω ζέστης.....	257
▶ Αφυδάτωση.....	257
▶ Θερμικές κράμπες.....	261
▶ Θερμική εξάντληση.....	262
▶ Θερμοπληξία.....	263
▶ Ηλιακά εγκαύματα.....	265
Διαταραχές λόγω ψύχους.....	269
▶ Υποθερμία.....	269
▶ Υποθερμία εμβύθισης.....	273
▶ Διάγραμμα υποθερμίας εμβύθισης.....	273
Τοπικές βλάβες από έκθεση σε ψύχος.....	275
▶ Χείμετλα ή χιονίστρες (chilblains).....	275
▶ Πόδι των χαρακωμάτων (trench foot).....	276
▶ Κρυσπαγήματα.....	278
Ειδικές Καταστάσεις: Θερμοπληξία παιδιών μέσα στο αυτοκίνητο.....	281

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19ο**ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ**

Δαγκώματα.....	284
▶ Τραύματα από δαγκώματα.....	284
▶ Τέτανος και λύσσα.....	284
▶ Πρώτες βοήθειες.....	285
▶ Προληπτικά μέτρα αποφυγής επιθέσεων από σκύλους.....	285
Δαγκώματα από φίδια.....	286
▶ Σημεία και συμπτώματα από δάγκωμα οχιάς.....	287
▶ Πρώτες βοήθειες.....	290
▶ Λάθη που πρέπει να αποφύγετε.....	291

▶ Αντιοφικός ορός	292
▶ Μην πανικοβάλλεστε	292
Τσιμπήματα από έντομα.....	293
Μέλισσες και σφήκες.....	293
▶ Πρώτες Βοήθειες.....	294
▶ Αλλεργικές αντιδράσεις.....	295
▶ Προληπτικά μέτρα αποφυγής επιθέσεων από μέλισσες και σφήκες.....	296
Αράχνες.....	297
▶ Πρώτες Βοήθειες	299
Σκορπιός.....	300
▶ Σημεία και συμπτώματα	300
▶ Πρώτες Βοήθειες.....	301
Τσιμπήματα από θαλάσσια ζώα.....	301
Μέδουσα.....	301
▶ Σημεία και συμπτώματα	302
▶ Πρώτες Βοήθειες.....	302
Σκορπιός, δράκαινα, σμέρνα, ρίνα.....	302
▶ Σημεία και συμπτώματα	305
▶ Πρώτες Βοήθειες.....	305
Ειδικές Καταστάσεις: Ασιατική σφήκα.....	306

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20ο

ΠΝΙΓΜΟΣ

Μάστιγα οι πνιγμοί για την Ελλάδα	310
Ο ορισμός του πνιγμού	310
Πώς προκαλείται ο πνιγμός	311
▶ Τα 3 στάδια του πνιγμού.....	311
Το αντανακλαστικό της κατάδυσης των θηλαστικών.....	313
Αιτίες που οδηγούν σε πνιγμό.....	313
Πρώτες Βοήθειες	317
Η αλυσίδα της επιβίωσης από πνιγμό.....	319

Πρόληψη.....	319
Ειδικές καταστάσεις:	
▶ Δευτερογενής πνιγμός.....	320
▶ Κολύμπι με γεμάτο στομάχι	321

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21ο

ΜΑΖΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

Γενικά για τις μαζικές καταστροφές	324
Αντιμετώπιση των μαζικών καταστροφών	326
▶ Σύστημα Διοίκησης Συμβάντος (Incident Command System - ICS).....	326
▶ Διοικητική Δομή του Συστήματος Διοίκησης Συμβάντος	327
▶ Ιατρική αντιμετώπιση των μαζικών καταστροφών.....	328
Προστασία από φυσικές καταστροφές.....	331
▶ Εθελοντισμός	331
▶ Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας.....	332
Προστασία από τους σεισμούς.....	334
Προστασία από τις δασικές πυρκαγιές.....	337
▶ Οδηγίες για την πρόληψη των δασικών πυρκαγιών	338
▶ Οδηγίες για την αντιμετώπιση των δασικών πυρκαγιών.....	338
Προστασία από τις πλημμύρες	339
▶ Οδηγίες για την αντιμετώπιση των πλημμυρών	340
Γενικές οδηγίες μετακίνησης με άσχημες καιρικές συνθήκες	341
Προστασία από τεχνολογικές καταστροφές.....	342
▶ Ενέργειες πριν το ατύχημα	344
▶ Ενέργεια κατά τη διάρκεια του ατυχήματος.....	345
Ειδικές Καταστάσεις: Τρομοκρατικές επιθέσεις.....	347

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22ο

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΟΣ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ

Γενικοί κανόνες μετακίνησης	352
Παράγοντες που καθορίζουν τον τρόπο μετακίνησης	352

Τρόποι μετακίνησης με ένα άτομο.....	353
▶ Ανθρώπινο δεκανίκι.....	353
▶ Μέθοδος έλξης.....	354
▶ Μέθοδος αγκαλιάς.....	355
▶ Μέθοδος μεταφοράς στην πλάτη.....	356
▶ Λαβή του Πυροσβέστη.....	356
▶ Μετακίνηση με κουβέρτα.....	359
Τρόποι μετακίνησης με δύο άτομα.....	361
▶ Ανθρώπινο δεκανίκι με δύο άτομα.....	361
▶ Σκαμνάκι με δύο χέρια σε άτομο που κάθεται στο έδαφος.....	362
▶ Μεταφορά από τις μασχάλες και τα γόνατα.....	364
▶ Μεταφορά με καρέκλα.....	365
▶ Μεταφορά με φορείο στρατιωτικού τύπου.....	366
Πώς να ανασηκώσετε σωστά.....	367
Ειδικές Καταστάσεις.....	368
▶ Τράβηγμα από τα πόδια.....	368
▶ Απεγκλωβισμός από αυτοκίνητο με τη λαβή Rautek.....	369

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23ο

ΕΠΙΔΕΣΜΟΛΟΓΙΑ

Γάζες και επιθέματα.....	374
▶ Είδη γάζας.....	375
Επίδεσμοι.....	376
▶ Είδη επιδέσμων.....	376
Επιδεσμολογία.....	379
▶ Πώς να ελέγξετε την κυκλοφορία του αίματος περιφερικά.....	381

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 24ο**ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ**

Γενικά για τον εξοπλισμό ενός Κουτιού Πρώτων Βοηθειών.....	383
Ενδεικτικό Κουτί Πρώτων Βοηθειών για το σπίτι.....	384
▶ Υλικά για περιποίηση τραυμάτων.....	384
▶ Φάρμακα.....	384
▶ Διάφορα.....	385
Ενδεικτικό Κουτί Πρώτων Βοηθειών εκτός σπιτιού.....	385
Βασικός εξοπλισμός σάκου επειγόντων για κάλυψη αθλητικών δραστηριοτήτων.....	386
Οικογενειακή Κάρτα Πρώτων Βοηθειών.....	387
Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης.....	389
Βιβλιογραφία.....	391
Πηγές φωτογραφιών από το διαδίκτυο.....	392