## Τι θα πρέπει να γνωρίζουμε

### Κάταγμα (σπάσιμο)

Κάταγμα ονομάζεται οποιοδήποτε σπάσιμο σε οστό του σώματος. Χαρακτηρίζεται από τον ξαφνικό και δυνατό πόνο που μπορεί να φτάσει μέχρι και το σοκ, αδυναμία της κινητικότητας στο μέλος και την πιθανή παραμόρφωσή του. Ορισμένα κατάγματα είναι δυνατόν να προκαλέσουν ζημιά σε εσωτερικά όργανα του σώματος.

### Πρώ τες βοήθειες για κατάγματα

Επαναφέρουμε τα σπασμένα κομμάτια στην αρχική τους θέση με έλξη ή ανάταση, ακινητοποιούμε μέχρι να ενωθούν τα σπασμένα μέρη και στη συνέχεια αρχίζουμε κινησιοθεραπεία για την πλήρη επαναφορά στα φυσιολογικά αφού σαν κανόνας ισχύει πως, η σωστή ακινητοποίηση αφορά όχι μονάχα την εστία στο κάταγμα, αλλά και τα σπασμένα μέρη ολόκληρα και τις δύο αρθρώσεις που υπάρχουν στην μια και στην άλλη άκρη ή μονάχα στη μια.

Απ' όλες τις παραπάνω ενέργειες σημαντική είναι η πρώτη επαφή και η επίτευξη της ακινητοποίησης καθώς και το δέσιμο του σπασίματος με επιδέσμους και η προσθήκη νάρθηκα. Η όποια αρχική ακινητοποίηση είναι πρόχειρη και η οριστική ακινητοποίηση θα πρέπει να γίνει από ειδικό γιατρό.

Η ακινητοποίηση θα πρέπει να γίνεται στον τόπο του κατάγματος και να αποφεύγεται κάθε περαιτέρω μετακίνηση του ασθενούς ενώ καλό είναι να δίνονται και αναλγητικά για την ανακούφιση από τον πόνο. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτούν τα κατάγματα στο κρανίο, τη σπονδυλική στήλη ή τη λεκάνη.

### Διάστρεμμα (στραμπούληγμα)

Όταν συμβεί ένα διάστρεμμα στην ουσία έχουμε στιγμιαία απομάκρυνση των αρθρώσεων και άμεση επαναφορά τους στην αρχική τους θέση. Ως επακόλουθο των διαστρεμμάτων έχουμε την διάταση των συνδέσμων που περιβάλλουν την άρθρωση, αιμορραγίες μέσα και γύρω από αυτή ακόμα και μικροτραυματισμούς. Όλα αυτά προκαλούν έντονο πόνο και πρήξιμο στη συγκεκριμένη περιοχή καθώς και σχετική λειτουργική δυσκολία του μέρους εκείνου. Τα συμπτώματα αυτά είναι πρόσκαιρα και σε λίγες μέρες αποχωρούν ενώ οι φυσιολογικές λειτουργίες επανέρχονται πλήρως.

**Πρώ τες βοήθειες για διαστρέμματα**

Σπάνια ένα διάστρεμμα χρειάζεται ειδική συνδρομή όπως νάρθηκα κ.λ.π. ενώ τις περισσότερες φορές είναι αρκετές οι πρώτες βοήθειες στον ασθενή. Έτσι ακινητοποιούμε τον παθόντα, του δίνουμε αναλγητικά για την ανακούφιση από τον πόνο ενώ καλό είναι να τοποθετούμε πάγο πάνω στο επίμαχο σημείο. Έπειτα από μικρό χρονικό διάστημα καλό είναι να αρχίζουν οι κινησιοθεραπείες. Συντομεύουμε τη μεταφορά στο νοσοκομείο.

**Εξάρθρημα (κοινό βγάλσιμο)**

Εξάρθρημα ονομάζεται η μόνιμη απομάκρυνση των αρθρώσεων σε αντίθεση με το διάστρεμμα όπου η απομάκρυνση είναι στιγμιαία. Ο πόνος σε αυτή την περίπτωση είναι πολύ πιο δυνατός όπως και η παραμόρφωση στο επίμαχο σημείο.

**Πρώ τες βοήθειες για εξάρθρημα**

Δίνουμε στον παθόντα αναλγητικά για την ανακούφιση από τον πόνο καθώς και αναληπτικά καθώς τον ακινητοποιούμε μέχρι να διακομιστεί σε νοσοκομείο όπου και θα γίνει η μόνιμη ακινητοποίησή του.

**Λιποθυμία (σοκ ή κατέρειψη)**

η λιποθυμία είναι στην ουσία μια στιγμιαία ή για μικρό χρονικό διάστημα απώλεια της συνείδησης που συνοδεύεται από ωχρότητα στο πρόσωπο και ψυχρά άκρα ενώ ταυτόχρονα πέφτει και η αρτηριακή πίεση. Το αίτιο σε κάθε λιποθυμία είναι συνήθως η κακή οξυγόνωση, για οποιοδήποτε λόγο του εγκεφάλου η οποία προκαλεί καλή οξυγόνωση του νευρικού ιστού που μπορεί να φέρει μια λιποθυμική προσβολή σε άτομα ανεξαρτήτου φύλου ή ηλικίας. Η λιποθυμία συνήθως εμφανίζεται μετά από ξαφνικό πόνο ή φόβο ή σε μέρη κλειστά χωρίς καλή οξυγόνωση.

**Πρώ τες βοήθειες για λιποθυμία**

Το πρώτο που κάνουμε είναι να διαπιστώσουμε το αίτιο που προκάλεσε την λιποθυμία και έπειτα να το εξαλείψουμε (π.χ. πόνος). Ο ασθενής πρέπει να μένει σε χώρο με καλό εξαερισμό, ισορροπημένη θερμοκρασία ενώ κύριο μέλημά μας πρέπει να είναι η άμεση αποκατάσταση της κυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο. Αυτό επιτυγχάνεται αν ο ασθενής ξαπλώσει στο έδαφος με τα πόδια σε ψηλότερο σημείο από το κεφάλι.

**Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση**

Σκοπός της καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης είναι να μεταφέρει το απαραίτητο για τη ζωή οξυγόνο στους ιστούς. Για να συμβεί αυτό θα πρέπει οι αναπνευστικές οδοί να είναι ανοιχτές ώστε να μεταφέρεται το οξυγόνο στους πνεύμονες, να υπάρχει αναπνοή ώστε να περνάει το οξυγόνο στο αίμα και να υπάρχει καλή κυκλοφορία του αίματος για να φτάσει το οξυγόνο στους ιστούς. Η τεχνητή αναπνοή γίνεται όταν το θύμα δεν έχει αναπνοή και οι μαλάξεις στην καρδιά όταν δεν έχει κυκλοφορία (σφυγμό). Αν απουσιάζουν και τα δύο τότε η τεχνητή αναπνοή και οι μαλάξεις γίνονται μαζί.

**Πρώ τες βοήθειες σε περίπτωση ανάγκης καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης**

Ελέγχουμε αν το θύμα έχει τις αισθήσεις του κάνοντας κάποιες ερωτήσεις (τι συνέβη;) ή δίνοντας κάποια διαταγή (κούνησε το χέρι σου) και κουνάμε προσεκτικά τους ώμους του. Ελευθερώνουμε την τραχεία για να διευκολύνουμε την αναπνοή. Για να αποτρέψουμε το θύμα να καταπιεί τη γλώσσα του σηκώνουμε το σαγόνι και γέρνουμε το κεφάλι προς τα

πίσω. Ελέγχουμε την αναπνοή φέρνοντας το πρόσωπό μας κοντά στο στόμα του θύματος, κοιτάμε αν κινείται το στήθος ή αν ακούγονται οι ήχοι της αναπνοής. Ελέγχουμε επίσης για σφυγμό στο λαιμό, πίσω από το αυτί ή στους καρπούς. Κάνουμε τεχνητή αναπνοή στο θύμα αν δεν έχει δική του αναπνοή κι αν χρειάζεται κάνουμε και μαλάξεις στο στήθος. Ο σωστός συνδυασμός είναι : 2 τεχνητές αναπνοές και 15 μαλάξεις. Σε κάθε περίπτωση καλούμε άμεσα για βοήθεια ένα ασθενοφόρο.

**Δάγκωμα φιδιού**

Το δάγκωμα από μη δηλητηριώδες φίδι δεν προκαλεί ιδιαίτερα προβλήματα. Αντιμετωπίζεται όπως ένα απλό τραύμα. Αντίθετα, το δάγκωμα από δηλητηριώδες φίδι είναι μια ιδιαίτερα επικίνδυνη κατάσταση. Το μόνο δηλητηριώδες φίδι στην Ελλάδα είναι η οχιά ή οποία έχει 4 υποείδη. Αναγνωρίζεται από τα σχιστά μάτια, τη χαρακτηριστική ζιγκ ζαγκ ταινία στην πλάτη, τη μικρή προεξοχή στην άκρη της μύτης και τα σημάδια που αφήνει στην περιοχή του δαγκώματος.

**Πρώ τες βοήθειες για δάγκωμα φιδιού**

Ενθαρρύνουμε τον ασθενή ενώ ταυτόχρονα θεωρούμε πως το φίδι που το δάγκωσε ήταν δηλητηριώδες. Πατάμε στην περιοχή του δαγκώματος για να τρέξει αίμα και ξεπλένουμε με άφθονο νερό ή και σαπούνι. Συνήθως δε χρειάζεται να χαράξουμε την πληγή ή να ρουφήξουμε το δηλητήριο. Δένουμε το χέρι ή το πόδι ψηλότερα από το δάγκωμα.

**Τραύμα**

Τραύμα σημαίνει το σπάσιμο κάποιου αγγείου που έχει σαν αποτέλεσμα το χύσιμο αίματος έξω από αυτό. Αν έχει τραυματισθεί και το δέρμα, το τραύμα λέγεται επιφανειακό, αλλιώς λέγεται εσωτερικό.

**Πρώ τες βοήθειες για τραύμα**

Καθαρίζουμε το τραυματισμένο σημείο όσο το δυνατόν καλύτερα και προσπαθούμε να σταματήσουμε την αιμορραγία. Βάζουμε αν έχουμε επάνω κάποιο αντισηπτικό και δένουμε το σημείο με επίδεσμο. Αν η περίπτωση είναι σοβαρή ή υπάρχει υπόνοια για εσωτερικό τραυματισμό η μετάβαση στο νοσοκομείο πρέπει να είναι άμεση.

**Δάγκωμα ζώ ου**

Τα δαγκώματα από ζώα ή άλλο άνθρωπο είναι επικίνδυνα γιατί μπορεί να μολυνθούν ή να μεταδώσουν κάποια ασθένεια. Γενικά πρόκειται για ένα φανερό τραύμα, με μικρή ή μεγαλύτερη αιμορραγία. Η περιοχή είναι πρησμένη και κόκκινη.

**Πρώ τες βοήθειες για δάγκωμα ζώ ου**

Καθαρίζουμε το τραυματισμένο σημείο όσο το δυνατόν καλύτερα και προσπαθούμε να σταματήσουμε την αιμορραγία. Βάζουμε, αν έχουμε, κάποιο αντισηπτικό πάνω στο τραυματισμένο σημείο και το δένουμε με επίδεσμο. Αν η περίπτωση είναι σοβαρή ή υπάρχει υπόνοια για εσωτερικό τραυματισμό η μετάβαση στο νοσοκομείο πρέπει να είναι άμεση.

**Τσίμπημα σκορπιού**

Το τσίμπημα του σκορπιού μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να είναι επικίνδυνο ακόμα και για την ίδια τη ζωή. Εμφανίζει τοπικά πόνο και κάψιμο, κοκκινίλα, μούδιασμα και σε βαριές περιπτώσεις, πυρετό, σπασμούς, λιποθυμία, χαμηλή πίεση και αδύνατο σφυγμό. Το κεντρί μπορεί να έχει παραμείνει στο δέρμα.

**Πρώ τες βοήθειες για τσίμπημα σκορπιού**

Ηρεμούμε τον ασθενή και τον βάζουμε να ξαπλώσει. Το άκρο που τσιμπήθηκε πρέπει να είναι χαμηλότερα από το ύψος της καρδιάς. Αν το κεντρί έχει μείνει μέσα το αφαιρούμε και καθαρίζουμε καλά την πληγή με άφθονο νερό και σαπούνι. Βάζουμε πάγο πάνω στο τραύμα.

Έπειτα δένουμε με επίδεσμο και μεταφέρουμε άμεσα τον ασθενή στο νοσοκομείο.

(πηγές: Στ. ΚΟΜΑΘ εγχειρίδιο κυνηγιού)