المستوى : السنة الأولى ماستر النشاط البدني الرياضي المدرسي السداسي : الثـــــــــــــاني

المقياس : الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية . السنة الجامعية : 2019 / 2020

المحاضرة الثانية : الإسعافات الأولية في الميدان الرياضي

I- تمهيد :

تنص مختلف وصايا منظمة الصحة الدولية OMS على نشر الثقافة الصحية وممارستها داخل المجتمعات ، وهي تتمثل في مجموعة من الإجراءات الوقائية والعلاجية ، لذلك تضع الدول والحكومات مخططات مختلفة لايصال تلك المعلومات والقواعد لكل شرائح المجتمع العريضة بطرق سهلة وبسيطة ، لذلك تم دمج الاسعافات الأولية ضمن العديد من برامج التكوين ، كما تقوم العديد من الهيئات والجمعيات يتقديم دورات تكوينية في هذا المجال موجهة للجميع ، وذلك نظرا لأهمية الاسعافات الأولية في حياة الفرد، وذلك لأنه معرض في كل لحظة من حياته إلى أخطار قد تهدد صحته وحياته .

ويقول التكروري (1996) أن من يقوم بمهمة الإسعاف الأولي يتولى مسؤولية هامة في القيام بتقييم شامل للحادث وأسبابه ثم تشخيص حالة من أصيب ثم المبادرة بتطبيق العالج الأولي المناسب والكافي بسرعة ومعالجة الإصابة الواحدة أو المتعددة التي حلت بالمصاب و اتباع الأولوية في العلاج في حالة اصابة عدة أشخاص في آن واحد ، وعليه فإن الإسعاف الأولي ضروري في حياة البشر لأنه إنقاذ لحياة الكثير من الأشخاص ، اثر حوادث تحدث في الأماكن المختلفة ، وأهم شيء في تقديم الاسعافات الأولية هو الوعي والقدرة على التعرف بأعراض الاصابات المختلفة وقواعد تقديم الاسعافات الأولية(نعيرات. 2014. ص 2222).

ونظرا لما يتميز به النشاط الرياضي من تغيرات فيزيولوجية واحتكاك مع أفراد ووسائل وتجهيزات وأسطح مختلفة ، ثم تشخيص فهو يعتبر عامل مهدد للفرد بحدوث أضرار ومشاكل صحية ، لذلك لا بد من توفر أشخاص يستطعون تقديم الاسعافات الأولية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

II- تعريف الأسعافات الأولية :

الإسعافات الأولية هي مجموعة من الإجراءات المنهجية التي تهذف إلى العناية والرعاية الأولية والفورية للحوادث التي يتعرض لها الفرد ، وعلى الرغم من اعتبارها أنها علاج مؤقت إلا أنها كثيرا ما تنقذ حياة الأفراد أو تخفف تفاقم اصابتهم. وتعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها " المعالجة التي يقدمها طبيب أو معالج في المستشفى أو اجراء جراحة أو معالجة في مكان الحادث" (منظمة الصحة العالمية.ص9) ،كما يعرفها عبد الرحمان زاهر . 2004 أنها " تطبيق لمجموعة من المفاهيم المتفق عليها مسبقا لعلاج الإصابات والأمراض المفاجئة باستخدام المواد والتجهيزات المتوفرة في مكان حدوث الاصابة إلى حين وصول الطبيب المختص أو نقل المصاب " (زاهر.2004. ص 255) .

III- أهمية الإسعافات الأولية :

1- إنقاذ حياة الأشخاص ووقايتهم من خطر الموت وبخاصة في الحالات التي تتطلب تدخل طبي طارىء وفوري.

2- وقاية المصاب من إحتمالية حدوث أي مضاعفات خطيرة وإزالة الخطر عنه قدر المستطاع حتى يصل الطبيب أو حتى يصل المريض إلى المستشفى ويتلقى العلاج المناسب.

3- منع تطور الأعراض التي تحدث للضحية ووقفها عند حدها فمثلا قد يكون الضحية مصابا بإحدى حالات النزيف أو الكسور الصعبة أو حتى دخول المصاب في حالة غيبوبة نتيجة لهبوط مستوى السكر في الدم .

4- الدعم المعنوي والنفسي الكافي للمصابين وتشجيعهم على تحمل الأمل و ابعادهم عن حالات الهلع والاضطراب حتى يأتي فريق الإنقاذ المختص.

5- مساعدة الطبيب أو الفريق الطبي المختص في تقييم حالة المصاب ، من خلال احاطتهم بالظروف التي وقعت فيها الاصابة والحالات التي مر بها .

IV- مبادئ الإسعافات الأولية:

المباديء العامة لتقديم الاسعافات تعتبر تقريبا نفسها سواء في الالبيوت أو الشارع أو مكان العمل أو الملاعب الرياضية ، مع اختلافات بسيطة تحددها الوسائل والأدوات المتوفرة .

1- -السيطرة التامة على موقع الحدث.

2- ألا يعتبر المصاب ميتاً لمجرد زوال ظواهر الحياة مثل توقف التنفس أو النبض.

3- إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.

4- الاهتمام بعميات التنفس الإصطناعي و إنعاش القلب والنزيف والصدمة، وما إلى ذلك.

5- العناية بالحالة قبل نقلها إلى المستشفى.

6- الاهتمام براحة المصاب.

7 -الاهتمام بحفظ وتدوين كافة المعلومات المتوفرة عن الحادث والإجراءات التى اتبعت.

V- شروط تقديم الإسعافات الأولية:

تقديم المساعدة لأشخاص في حالة خطر، هو واجب تمليه الانسانية والأخلاق ، وتقره الشرائع والقوانين ، وتنص المادة 182 من قانون العقوبات الجزائري على أنه يعاقب الفرد الذي يرفض تقديم المساعدة لشخص في حالة خطر بالحبس ثلاثة أشهر إلى خمس سنوات وبالغرامة من 20000دج إلى 100000دج ، ويعتبر الاتصال بالاسعاف أو بالأمن أبسط طرق تقديم المساعدة، ويجب على المسعف أن يتصرف في حدود معلوماته الطبية التي تمكنه من تقديم الإسعافات الأولية للمصاب أو المريض بشكل صحيح لإنقاذ حياته وأن يقوم بتقييم الموقف ومعرفة ما حدث للمصاب حتى يتمكن من تقديم الإسعافات الأولية التي تتفق مع نوعية الإصابة أو المرض نظراً لإختلاف نوعية الإسعافات بحسب نوع الإصابة.لذلك لابد على المسعف أن يكون متمكنا من:

1- فهم أهم قواعد ومسئوليات الإسعافات الأولية.

2- الإدراك الجيد لأهمية تأمين موقع الحادث وأهمية عزل المصاب.

3- معرفة كيفية القيام بتنفس صناعي.

4- المعرفة الجيدة لأهم وأسهل الطرق لفتح ممرات للهواء.

5- معرفة كيفية تقييم مكان الحادث.

6- معرفة كيفية التعرف على الأعراض وعلامات الخطر لأكثر المشاكل الطبية شيوعا.

7- معرفة علامات الإستجابة للعلاج من عدمها.

8- معرفة إذا ما كان هنالك نزيف داخلي ومعرفة كيفية التعامل مع هذا الأمر.

9- معرفة كيفية التعامل مع مشاكل وإصابات العمود الفقري.

10- معرفة ولو أهم المعلومات العامة عن جسم الإنسان وأعضائه وتشريحه ومختلف أجهزته.

11- معرفة الطريقة الأمثل لحمل المريض ونقله من مكان الحادث لمكان أخر أكثر أمانا ومناسب لتأدية الإسعافات الأولية.

12- معرفة كيفية تدليك القلب.

13- معرفة أعراض أهم الأمراض و أكثرها شيوعا ومعرفة كيفية التعامل مع هذه الأمراض بشكل جيد.

14- معرفة الطريقة الأسهل والأفضل والأسريع لتضميد الجراح.

15- معرفة كيفية التعامل مع الكسور والحروق.

17- معرفة أساسيات التعامل مع إصابات الأطفال والأمور التي يجب تجنبها.

VI- مخطط التدخل و تقديم الاسعافات الأولية :

إن التدخل الفوري ، المنظم والفعال هو حجر الزاوية من أجل مواجهة الحالات الطارئة وتقديم اسعافات ناجعة . لذلك تم وضع مخطط لتنظيم هذه العملية ، نختصره في الخطوات التالية :

1- تأمين مكان الحادث : وذلك من خلال مر اقبة مكان وقواع الحادث وازالة كلما يمكن أن يمثل خطرا على الضحية (المصاب) أو المسعف ، وإذا تعذر الأمر يتم سحب الضحية إلى مكان آمن .

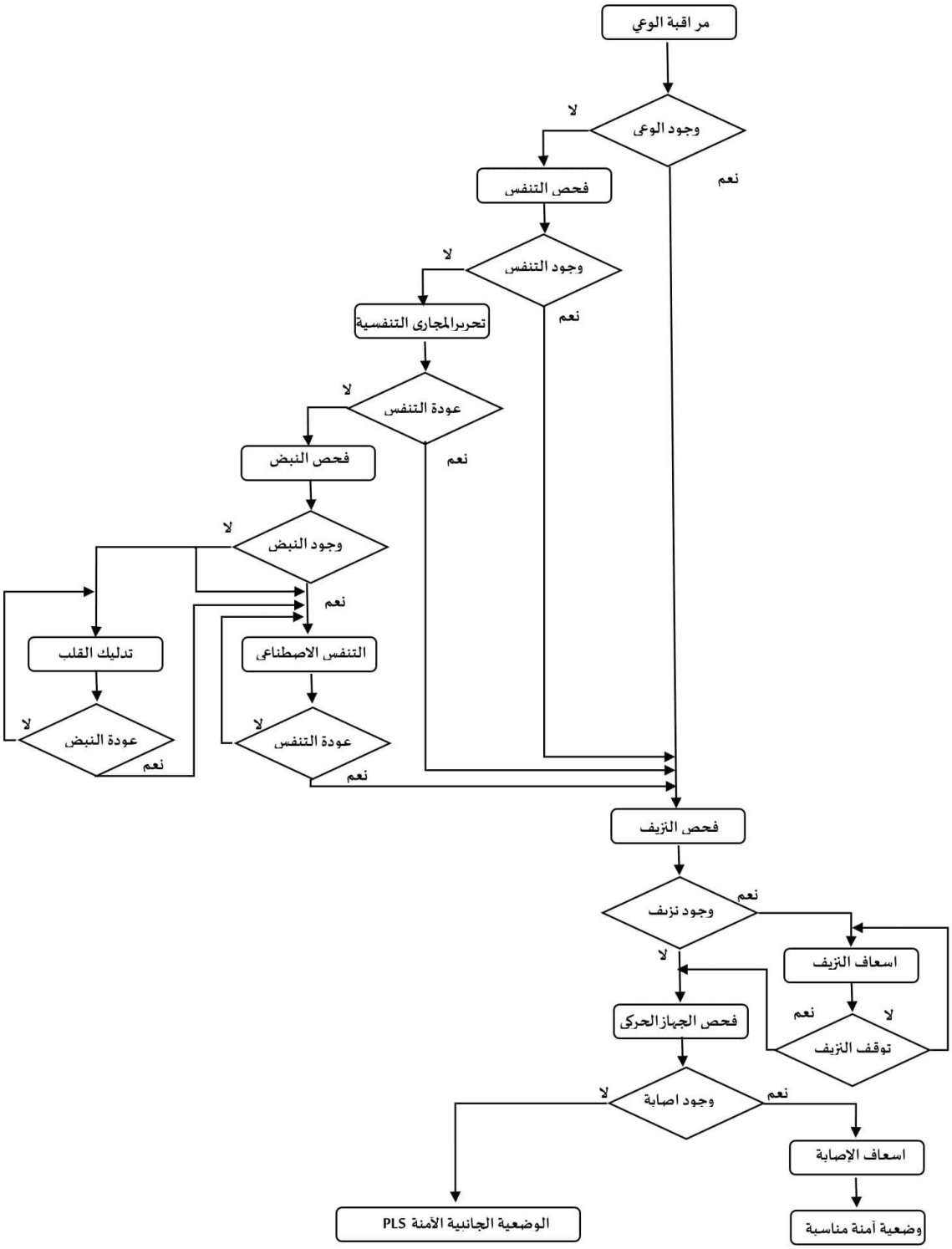
2- مر اقبة حالة المصاب : وتعتبر هذه المرحلة أولى مراحل تشخيص المصاب ، ويكون التشخيص هنا بصورة عامة دون الإهتمام بالتفاصيل .

3- الإتصال بالإسعاف أو المصالح الطبية : إذا كان الأمر يتطلب ذلك ، من الأفضل أن يقوم بهذه الخطوة شخصا آخر (ان توفر) غير الشخص الذي يتولى تقديم الاسعافات . ويتم اعلامهم بمكان وقوع الحادث و بحالة المصاب حسب التشخيص الأولي للحالة ، وعدد الأشخاص المصابين . مع الإشارة إلى أن طلب المساعدة قد يتأخر حسب تطور حالة المصاب .

4- تقديم الإسعافات الأولية : تقدم الاسعافات بصفورة فورية حسب بروتوكول خاص بهدوء وبدون تسرع .

5- البقاء إلى جانب المصاب : لا ينتهي دور المسعف مع انتهائه من تقديم الاسعافات الأولية بل يجب عليه البقاء الى جانب الضحية إلى غاية وصول الاسعاف ، وذلك لتقديم المساعدة إذا تطلب تطور حالة الضحية ذلك ، وكذلك لتطمينه وتهدئته وتقديم معلومات لفريق الاسعاف عند حظوره .

إما بالنسبة الخطوة الر ابعة الخاصة بكيفية الاسعافات الأولية فهي تنظم وفق بروتوكول خاص حسب درجة خطورة اصابة الضحية و أهمية الأجهزة الحيوية المصابة ، وذلك باتباع المرحلية الموضحة في الشكل التالي :



الشكل (1) : مخطط تقديم الاسعافات الأولية

VII- العلامات الحيوية les signes vitaux :

هي علامات سريرية يبحث عنها الطبيب أو المسعف من خلال الفحص الجسماني للإستدلال على الوظائف الأساسية للجسم وهي تشمل الحرارة ، النبض ، التنفس ، ضغط الدم .

1- الحرارة : تمثل درجة حرارة الجسم التوازن بين الحرارة التي تصدر من الجسم نتيجة عمليات الأيض وبين الحرارة المفقودة بالطرق الفيزيائية كالتعرق والإشعاع والإنتشار عبر مختلف مناطق الجسم عن طريق الدورة الدموية، يتم قياسها بواسطة المحرار الزئبقي أو الالكتروني في مناطق معينة من الجسم مثل الفم والأذن والإبط والشرج ، تنحصر درجة الحرارة الطبيعية بين 36.5 و 37.5، أما القيم بين 37.5 و 38.5 فتعتبر ارتفاع بسيط ، و 39 ارتفاع معتدل ، بين 39 و 40.5 ارتفاع شديد ، أكبر من 40.5 ارتفاع شديد جدا . يمنع قياسها اذا كان المصاب فاقدا للوعي أو في حالات الاضطرابات العقلية و الإكتئاب، اذا كان المصاب يتنفس عن طريق الفم ، أو عنده سعال متواصل.

2- النبض : هو الإحساس بضربة القلب التي نشعر بها حين نضغط بالأصابع على الشرايين ، ويحدث بسبب تمدد الوعاء الشرياني الناجم عن قوة الموجة الدموية القادمة من القلب وعودته بعئذ لحالته الطبيعية بتأثير خاصيته المرنة. لقياسه يمكن قياسه باستعمال الأصابع و ساعة ثواني واستمارة تسجيل أو استخدام السماعة أو جهاز رسم القلب، و أهم مناطق قياسه في الجسم هي الشريان الكعبري (L'artère Radiale) ، الشريان السباتي (L'artère Carotide) ، الشريان العضدي (L'artère Brachial) ، الشريان الصدغي (L'artère Temporale) ، الشريان الفخذي (L'artère Fémorale) ، الشريان الضنبوري الخلفي L'artère Tibiale Postérieure) ، شريان ظهر القدم(L'artère dorsal du pied) . كلما تقدم الفرد في العمر انخفض معدل نبضه القلبي فالطفل حديث الولادة يكون معدل نبضه القلبي الطبيعي في حالة الراحة بين 120-160 ، وقبل سن التمدرس يكون بين 80- 110 ، وعند سن المراهقة يكون بين 60 – 90 ، وعند سن البلوغ بين 60 و 90 .

3- التنفس : هو العملية التي يتم فيها استخلاص الأوكسجين من المحيط الخارجي (الجو) إلى داخل الجسم ومن ثمة استخدامه من قبل الخلايا الحية من أجل الوظائف الحيوية ، ويرتبط بالنبض القلبي حيث يكون عند الأشخاص العاديين 4 نبضات للقلب مقابل مرة واحدة من التنفس . عند الأطفال أقل من عام معدله هو 30 – 40 مرة في الدقيقة ، أما عند الكبار يكون 12- 20 مرة في الدقيقة . يتم قياسه من خلال ملاحظة ارتفاع و انخفاض الصدر في وضعية الاستلقاء على الظهر لمدة دقيقة .

4- ضغط الدم : هو الضغط المطبق على جدران الأوعية الدموية نتيجة تدفق الدم فيها ، وهو نوعان ضغط أقصى Systolique وضغط أدنى Diastolique ، في الحالات العادية يبلغ الضغط الأقصى 120 ملم زئبقي ، و الأدنى 80 ملم زئبقي . يتم قياسه بواسطة السماعة الطبية Stéthoscopeأو جهاز قياس الضغط Tensiomètre

VIII- وسائل وأدوات الإسعاف الأولي :

حتى تتم عملية الاسعاف الأولي بنجاح وفعالية يشترط أن يتوفر لدى المسعف حقيبة الإسعافات الأولية Trousse de secours ، والتي من المفروض أن تتواجد في الرحلات وكذلك في مختلف المرافق ووسائل النقل ، وتحتوي على :

1- الأدوات : قفازات مطاطية ، كمامات طبية ، قطن .شاش طبي عادي، شاش طبي مدهون بالفازلين (يستعمل للحروق الجلدية)، ضمادات ، أربطة مختلفة المقاسات، مشمع لاصق ، حقن ذات الاستعمال المرة الواحدة ، ترمومتر، خافض

اللسان الخشبي استخدام مرة واحدة كمادات التبريد ، كمادات التسخين ،طوق تثبيت الرقبة، مقص ، ملقاط ، مصباح ضوئي.

2- الأدوية : مطهر طبي – صبغة يود – مسكنات ، أقراص خافضة للحرارة – مضادات للتقلص (للمغص) ، مضادات للإسهال – بودرة سلفا – محلول معالجة الجفاف بالفم للأطفال – محلول الكلامين - مرهم مضاد حيوي مثل مرهم فيوسيدين – مرهم حروق مثل كريم البانثيول .

الشكل (2) : نموذج عن بعض محتويات حقيبة الإسعافات الأولية

المراجـــــــــــــــــع :

- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر. 2004. موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- منظمة الصحة العالمية . دليل الإسعافات الأولية. اجراءات طواريء للجميع في البيت والعمل والفسحة. مكتبة لبنان ناشرون .
- مراد بوزيت . 2011. علم الاسعافات الأولية. دار المفيد للنشر والتوزيع. عين مليلة. الجزائر.
- أسامة رياض . 1998 . الطب الرياضي وأصابات الملاعب. دار الفكر العربي. القاهرة .
- قيس نعيرات. 2014. مستوى وعي معلمات التربية الرياضية في محافظة نابلس بمبادئ الإسعافات الأولية. مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). المجلد 28.(10) .
- René Gentils. Loïc Cadiou.2013.Le guide d'intervention et des secours en milieu sportif. Setes édition. France.
- Romain BROCHEUX. 2011. Urgence, fiche tour de synthèse. Edition Vernazobres-Gergo.France
- Philippe CHADUTEAU.Guide des premiers soins du sportif. Edition Amphora. Paris.