

Πρώτες βοήθειες για τραύματα



Μικροκοψίματα, σκισίματα, πληγές

- Πλύντε την πληγή με πολύ τρεχούμενο νερό.
- Πιέστε σταθερά την πληγή με ένα βαμβάκι ή με ένα καθαρό πανί έως ότου σταματήσει να τρέχει αίμα.
- Κοιτάξτε προσεκτικά την πληγή για να εκτιμήσετε αν πρέπει να τη δει γιατρός.
Για παράδειγμα, αν το τραύμα είναι μεγάλο, ίσως χρειαστεί να γίνουν ράμματα. Βέβαια, σημασία έχει και το σημείο όπου βρίσκεται το τραύμα. Τραύματα κοντά σε αρθρώσεις, π.χ. των δαχτύλων, μπορεί, αν αφεθούν, να δημιουργήσουν ουλή που να περιορίζει την κινητικότητα της άρθρωσης.
- Αν το τραύμα δεν κρίνετε ότι χρειάζεται ιατρική επέμβαση, σκεπάστε το με μια γάζα και στερεώστε τη με αυτοκόλλητη ταινία. Τα υλικά αυτά μπορείτε να τα βρείτε στο φαρμακείο του σπιτιού. [Κάντε κλικ εδώ για να δείτε τι πρέπει να περιλαμβάνει το φαρμακείο του σπιτιού.](#)
- Αν το τραύμα είναι στο κεφάλι, ανάμεσα στα μαλλιά, θα τρέχει πολύ αίμα γιατί η περιοχή έχει πολλά αγγεία. Μην τρομάζετε. Σταματήστε την αιμορραγία πιέζοντας σταθερά και αποφύγετε να

βάλετε αυτοκόλλητη ταινία όταν σταματήσει, γιατί θα δυσκολευτείτε μετά να την ξεκολλήσετε από τα μαλλιά.

Σοβαρότερα τραύματα

Αν το παιδί έχει χτυπήσει σοβαρά, ελέγξτε πρώτα αν αναπνέει κανονικά, αν είναι ελεύθερα τα περάσματα του αναπνευστικού (μύτη, στόμα) και ο αν ο σφυγμός είναι κανονικός.

- Ξαπλώστε το παιδί με το κεφάλι λίγο χαμηλότερα και τα πόδια ψηλότερα. Αυτή η στάση προλαβαίνει τη λιποθυμία. Αν υπάρχει αιμορραγία από το στόμα ή από τη μύτη, κάντε το αντίθετο, κρατήστε το κεφάλι ψηλά.
- Πλύντε το τραύμα με νερό για να μπορέσετε να εκτιμήσετε το μέγεθός του και πιέστε το με ένα κομμάτι βαμβάκι ή ένα καθαρό πανί.
- Αν το τραύμα είναι σε χέρι ή σε πόδι κρατήστε το ψηλότερα από το ύψος της καρδιάς. Η στάση αυτή βοηθά να σταματήσει πιο εύκολα η αιμορραγία.
- Συνεχίστε να πιέζετε έως ότου το αίμα να σταματήσει να τρέχει. Αποφύγετε να αλλάξετε τη γάζα ή το βαμβάκι με άλλο καθαρό. Απλώς βάλτε το καθαρό βαμβάκι πάνω από το πρώτο που έχει "ποτιστεί" με αίμα και συνεχίστε να πιέζετε. Αν δε μετακινήσετε το αρχικό βαμβάκι/πανί, το αίμα που το έχει εμποτίσει πήζει, κάνει θρόμβους που βοηθούν να κλείσει το αγγείο που έχει τραυματιστεί.
- Όταν σταματήσει η αιμορραγία, τυλίξτε το σημείο με ένα σφιχτό επίδεσμο πάνω από τα αιμόφυρτα βαμβάκια/κομπρέσες. Φυσικά δε θα δέσετε τον επίδεσμο τόσο σφιχτά ώστε να σταματήσει η κυκλοφορία του αίματος. Κοιτάξτε το άκρο να δείτε μήπως έχει μελανιάσει κι αν δεν πιάνετε σφυγμό στον καρπό ή στο σφυρό χαλαρώστε τον επίδεσμο. Μεταφέρετε το παιδί στο γιατρό.
- Αν η αιμορραγία συνεχίζεται παρά την πίεση που ασκείτε στο τραύμα, δοκιμάστε να πιέσετε το αγγείο που φέρνει αίμα στην περιοχή. Δεν είναι ανάγκη να έχετε σπουδαίες γνώσεις ανατομίας: πιέστε με τα δάχτυλά σας το αγγείο πάνω στο κόκαλο, σε σημείο που βρίσκεται ανάμεσα στο τραύμα και στην καρδιά του παιδιού (κεντρικά). Όταν δείτε ότι το αίμα σταμάτησε,

χαλαρώστε την πίεση του αγγείου σιγά-σιγά και πιέστε πάλι την περιοχή του τραύματος.

Πηγή πληροφοριών:

Περιοδικό "Παιδί, Υγεία & Ανατροφή", "Τραύματα που αιμορραγούν",
Τεύχος 8, Μάρτιος - Μάιος 1999