

Πρώτες Βοήθειες

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ



Στυλιανός Παπαλεξανδρής

Ινστιτούτο Μικρών Επιχειρήσεων

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΒΙΟΤΕΧΝΩΝ ΕΜΠΟΡΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

Καρδιακή ανακοπή

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Αν δείτε ένα άτομο ακίνητο στο έδαφος, η πρώτη σας ενέργεια είναι η κλήση ασθενοφόρου.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Καρδιακή ανακοπή μπορεί να συμβεί μόνο σε άτομα με καρδιακές παθήσεις.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Σε περίπτωση καρδιακής ανακοπής, όταν υπάρχουν δύο διασώστες, είναι προτιμότερο να εναλλάσσονται κάθε 10 λεπτά, παρά να εκτελούν ο ένας θωρακικές συμπίεσεις και ο άλλος εμφυσέςεις.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

4. Ο αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε έγκυο γυναίκα, επειδή το ηλεκτρικό ρεύμα μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο έμβρυο.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

5. Η φυσιολογική καρδιακή συχνότητα είναι 60-80 σφύξεις το λεπτό.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Κατά τη διενέργεια της καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης, οι θωρακικές συμπίεσεις γίνονται:

- A. Με συχνότητα 80-100 ανά λεπτό και έχουν βάθος 5-6 εκατοστά
- B. Με συχνότητα 100-120 ανά λεπτό και έχουν βάθος 3-4 εκατοστά
- Γ. Με συχνότητα 80-100 ανά λεπτό και έχουν βάθος 3-4 εκατοστά
- Δ. Με συχνότητα 100-120 ανά λεπτό και έχουν βάθος 5-6 εκατοστά

2. Ο αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής ενηλίκων μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε:

- A. Παιδιά ηλικίας 1-8 ετών
- B. Παιδιά άνω του 1 έτους
- Γ. Παιδιά άνω του 1 έτους, με μικρότερα ηλεκτρόδια ανάλογα με το μέγεθος του παιδιού
- Δ. Παιδιά ηλικίας 8 ετών και πάνω

3. Κατά τη διάρκεια καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης με χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή, ο έλεγχος του καρδιακού ρυθμού γίνεται:

- A. Αυτόματα από τη συσκευή κάθε 4 λεπτά
- B. Με ψηλάφηση του σφυγμού στην καρωτίδα
- Γ. Αυτόματα από τη συσκευή κάθε 2 λεπτά
- Δ. Ενώ συνεχίζονται οι θωρακικές συμπίεσεις και οι εμφυσήσεις.

4. Ο θάνατος των εγκεφαλικών κυττάρων από έλλειψη οξυγόνου συμβαίνει:

- A. Μέσα σε 6-7 λεπτά
- B. Μέσα σε 3-4 λεπτά
- Γ. Γρηγορότερα σε ψυχρό περιβάλλον
- Δ. Εξαρτάται από την πυκνότητα του αέρα που αναπνέει το θύμα

5. Ο φυσιολογικός αριθμός αναπνοών στον ενήλικα είναι:

- A. 18-24 το λεπτό
- B. 10-12 το λεπτό
- Γ. 8-16 το λεπτό
- Δ. 12-16 το λεπτό

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Λ
2. Λ
3. Λ
4. Λ
5. Σ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Δ
2. Γ
3. Γ
4. Β
5. Δ

Πνιγμονή - Απόφραξη του αεραγωγού

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σε περίπτωση πνιγμονής ενός παιδιού, μπορείτε να επιχειρήσετε την απομάκρυνση του ξένου σώματος από το στόμα του με τα δάχτυλά σας, μόνο εφόσον μπορείτε να το δείτε.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Η αφαίρεση του ξένου σώματος από τον αεραγωγό γίνεται με τις τεχνικές της ώθησης της κάτω γνάθου (jaw thrust) ή ανύψωσης της κάτω γνάθου (chin lift).

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Σε περίπτωση πνιγμονής ενός βρέφους 10 μηνών, η πρώτη σας ενέργεια είναι:

- A. 5 συμπίεσεις στο μέσο του στέρνου με κατεύθυνση προς το κεφάλι
- B. 5 χτυπήματα στην πλάτη, στην περιοχή ανάμεσα στις ωμοπλάτες
- Γ. 2 χτυπήματα στην πλάτη και ακολούθως εφαρμογή της τεχνικής Heimlich
- Δ. 5 συμπίεσεις στο στήθος, που εναλλάσσονται με 5 χτυπήματα στην πλάτη, μέχρι να απομακρυνθεί το ξένο σώμα

2. Κατά τη διάρκεια ενός γεύματος, μια έγκυος γυναίκα (στον 8ο μήνα της κύησης) σηκώνεται ξαφνικά από το τραπέζι κάνοντας έντονη προσπάθεια να βήξει, και δείχνει ότι δυσκολεύεται να αναπνεύσει, βάζοντας τα χέρια της γύρω από το λαιμό της.

- A. Υποψιάζεστε απόφραξη του αεραγωγού από ξένο σώμα και την ενθαρρύνετε να συνεχίσει να βήχει.
- B. Τη βοηθάτε να βγει έξω, γιατί ενοχλήθηκε από τον καπνό των τσιγάρων.
- Γ. Υποψιάζεστε πνιγμονή και τη βοηθάτε με 5 χτυπήματα στην πλάτη.
- Δ. Υποψιάζεστε πνιγμονή και τη βοηθάτε με τη μέθοδο Heimlich.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σ
2. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Β
2. Α

Πνιγμός

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Ο λόγος που η λήψη γεύματος πριν από την κολύμβηση μπορεί να σχετίζεται με θανάτους από πνιγμό είναι ο αυξημένος κίνδυνος εισρόφησης.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Η θέση που βάζετε ένα θύμα πνιγμού είναι με το κεφάλι ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα, ώστε να διευκολύνεται η αναπνοή του.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Σε θύμα πνιγμού που έχει υποστεί καρδιακή ανακοπή μπορείτε να ξεκινήσετε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση ακόμα και μέσα στο νερό.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Η καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση ενός θύματος πνιγμού:

- A. Ξεκινά με 2 εμφυσήσεις και ακολουθούν 30 θωρακικές συμπίεσεις.
- B. Ξεκινά με 30 θωρακικές συμπίεσεις και ακολουθούν 2 εμφυσήσεις.
- Γ. Ξεκινά με 5 θωρακικές συμπίεσεις και ακολουθεί κλήση ασθενοφόρου.
- Δ. Ξεκινά με 5 εμφυσήσεις και ακολουθούν 30 θωρακικές συμπίεσεις.

2. Για τη σωτηρία ενός ατόμου που πνίγεται:

- A. Κολυπήστε αμέσως κοντά του και, πιάνοντάς το από τα μαλλιά, βγάλτε το στην ξηρά.
- B. Ρίξτε του ένα σωσίβιο, ένα σκοινί ή οποιοδήποτε αντικείμενο που επιπλέει, για να κρατηθεί, ώστε να μπορέσετε να το τραβήξετε στην ξηρά.
- Γ. Ειδοποιήστε το Λιμενικό, ώστε να γίνει διάσωση από θαλάσσης.
- Δ. Προσπαθήστε να βρίσκεστε όσο πιο κοντά του γίνεται, ώστε να είστε σε ετοιμότητα να ξεκινήσετε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σ
2. Λ
3. Σ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Δ
2. Β

Προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος – Δύσπνοια

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Στο άσθμα, η δύσπνοια οφείλεται στο σπασμό των μυϊκών ινών των βρογχιολίων.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Πνευμοθώρακας είναι η συγκέντρωση υγρού μέσα στις κυψελίδες και συμβαίνει μετά από τραυματισμούς.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Το άσθμα εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα σε παιδιά που οι γονείς τους έχουν την πάθηση.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

4. Το παιδί με οξεία δύσπνοια πρέπει να βρίσκεται σε περιβάλλον με ξηρή ατμόσφαιρα.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Κατά τη διάρκεια μιας ασθματικής κρίσης, η καλύτερη θέση για τον πάσχοντα είναι:

- A. Η καθιστική
- B. Η πλάγια θέση ασφαλείας
- Γ. Η θέση ανάνηψης
- Δ. Η ύπτια

2. Τα εισπνεόμενα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση των ασθματικών κρίσεων είναι συνήθως σε συσκευές με:

- A. Άσπρο καπάκι
- B. Κόκκινο καπάκι
- Γ. Καφέ καπάκι
- Δ. Μπλε καπάκι

3. Σε μια κρίση πανικού, η πιο ενδεδειγμένη ενέργεια είναι:

- A. Να φροντίσετε ώστε ο πάσχων να αναπνέει μέσα σε μια χαρτοσακούλα.
- B. Να δώσετε στον πάσχοντα να πει νερό.
- Γ. Να χορηγήσετε ένα ηρεμιστικό χάπι.
- Δ. Να μετακινήσετε τον πάσχοντα σε ήσυχο και απομονωμένο χώρο και να φροντίσετε για την ψυχολογική του υποστήριξη.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σ
2. Λ
3. Σ
4. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Α
2. Δ
3. Δ

Λιποθυμία

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Ορθοστατική υπόταση είναι η πτώση της πίεσης όταν κανείς παραμένει όρθιος για πολλή ώρα.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Άτομο που έχει λιποθυμήσει και χρειάζεται να μείνει για ένα διάστημα μόνο του πρέπει να παραμείνει στη θέση ανάνηψης.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Η πρώτη ενέργεια που πρέπει να κάνετε σε περίπτωση λιποθυμίας είναι:

- A. Να βάλετε το θύμα να καθίσει σκυμμένο με το κεφάλι του ανάμεσα στα γόνατα.
- B. Να δώσετε στο θύμα να πιει λίγο νερό.
- Γ. Να χαλαρώσετε τα ρούχα του θύματος για να αναπνέει ευκολότερα.
- Δ. Να ξαπλώσετε το θύμα στο έδαφος.

2. Κατά τη διάρκεια της Λειτουργίας σε μια εκκλησία, ένας ηλικιωμένος κύριος δίπλα σας σωριάζεται ξαφνικά στο έδαφος. Σε ποιες ενέργειες θα προβείτε;

- A. Προσπαθείτε να τον συγκρατήσετε όρθιο για να μη χτυπήσει.
- B. Ελέγχετε αν διατηρεί τις αισθήσεις του και αν ο αεραγωγός του είναι βατός.
- Γ. Σηκώνετε αμέσως τα πόδια του ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα.
- Δ. Διαπιστώνετε αν έχει αισθήσεις και αναπνοή, και σηκώνετε τα πόδια του ψηλότερα από το σώμα, αν έχει χάσει μόνο τις αισθήσεις του.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Λ
2. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Δ
2. Δ

Στηθάγχη – Οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η στεφανιαία νόσος δεν προκαλεί κανένα απολύτως σύμπτωμα.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Ο πόνος της στηθάγχης διαρκεί κατά μέσο όρο 15-20 λεπτά.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Το 50% των θανάτων από έμφραγμα του μυοκαρδίου συμβαίνουν μέσα στο πρώτο 24ωρο.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Ο πόνος της στηθάγχης μπορεί να επεκτείνεται προς:

- A. Τα χέρια
- B. Το σαγόνι
- Γ. Την πλάτη
- Δ. Όλα τα παραπάνω

2. Σε περίπτωση εμφράγματος του μυοκαρδίου, ο πάσχων πρέπει:

- A. Να τοποθετηθεί σε πλάγια θέση ασφαλείας.
- B. Να τοποθετηθεί σε θέση ανάνηψης.
- Γ. Να καθίσει με τα γόνατά του ελαφρώς λυγισμένα.
- Δ. Να ξαπλώσει και να παραμείνει ακίνητος.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σ
2. Λ
3. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Δ
2. Γ

Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Η διάρκεια του παροδικού ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου είναι λίγα λεπτά.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Ημιπληγία είναι η αδυναμία στο κάτω μισό του σώματος.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Αν υποψιάζεστε ότι ένα άτομο έχει υποστεί αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο:

- Α. Δώστε του να φάει κάτι γλυκό, ώστε να διατηρηθεί η παροχή γλυκόζης στον εγκέφαλο.
- Β. Τοποθετήστε το σε θέση ανάντησης, για να βελτιωθεί η αιματική ροή στον εγκέφαλο
- Γ. Βοηθήστε το να ξαπλώσει και παρακολουθήστε τα ζωτικά του σημεία μέχρι την άφιξη του ασθενοφόρου.
- Δ. Χορηγήστε του ασπιρίνη για τον πονοκέφαλο.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Λ
2. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Γ

Σακχαρώδης διαβήτης, Υπογλυκαιμία – Υπεργλυκαιμία

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου Ι ελέγχεται μόνο με χορήγηση ινσουλίνης.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Η παρατεταμένη υπογλυκαιμία ή υπεργλυκαιμία μπορεί να προκαλέσουν μόνιμες βλάβες στον εγκέφαλο.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Σε μια υπογλυκαιμική κρίση:

- A. Κάντε στον πάσχοντα ενέσεις γλουκαγόνου.
- B. Βοηθήστε τον πάσχοντα να καθίσει και χορηγήστε του να πιει ή να φάει κάτι με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.
- Γ. Τοποθετήστε τον πάσχοντα σε πλάγια θέση ασφαλείας.
- Δ. Τοποθετήστε τον πάσχοντα σε θέση ανάνηψης, αν χάσει τις αισθήσεις του.

2. Οι διαβητικοί με αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα εμφανίζουν:

- A. Ταχυκαρδία, έντονη δίψα και συνεχή πείνα
- B. Έντονη δίψα, απώλεια όρεξης και συχνή ούρηση
- Γ. Αφυδάτωση, μειωμένη όρεξη και έντονη δίψα
- Δ. Έντονη δίψα, επιθυμία να τρώνε πολύ και συχνή ούρηση

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σ
2. Σ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Β
2. Δ

Επιληπτική κρίση

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Αύρα είναι η φωτεινή λάμψη που βλέπουν οι επιληπτικοί πριν από μια επιληπτική κρίση.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Παιδιά που έκαναν πυρετικούς σπασμούς εμφανίζουν πάντοτε επιληπτικές κρίσεις στην ενήλικη ζωή.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Κατά τη διάρκεια μιας επιληπτικής κρίσης:

- A. Προσπαθείτε να ακινητοποιήσετε το θύμα για να μην τραυματιστεί.
- B. Απομακρύνετε αντικείμενα και έπιπλα και χρησιμοποιείτε μαξιλάρια για να προλάβετε τραυματισμούς.
- Γ. Προσπαθείτε να διατηρήσετε ανοιχτό τον αεραγωγό του θύματος, διότι κινδυνεύει από ασφυξία.
- Δ. Του χορηγείτε ηρεμιστικά χάπια.

2. Για να αποτρέψετε τον τραυματισμό της γλώσσας και την επακόλουθη αιμορραγία κατά τη διάρκεια μιας επιληπτικής κρίσης:

- A. Προσπαθήστε να διατηρήσετε ανοιχτό τον αεραγωγό με την τεχνική της ώθησης της κάτω γνάθου (jaw thrust).
- B. Τοποθετήστε το θύμα σε πλάγια θέση ασφαλείας.
- Γ. Δεν υπάρχει και δεν ενδείκνυται κανένας χειρισμός.
- Δ. Προσπαθήστε με τα δάχτυλά σας να κρατήσετε το στόμα του θύματος ανοιχτό.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Λ
2. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Β
2. Γ

Αλλεργικές αντιδράσεις – Αναφυλαξία

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Τα συμπτώματα μιας αλλεργικής αντίδρασης κορυφώνονται μέσα σε 15-30 λεπτά από την εκδήλωσή της.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Ο περιορισμός των δερματικών εκδηλώσεων μιας αλλεργικής αντίδρασης γίνεται με εφαρμογή θερμών επιθεμάτων (ζεστές κομπρέσες).

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Η αντιμετώπιση του αλλεργικού σοκ γίνεται με:

- A. Χορήγηση αδρεναλίνης
- B. Χορήγηση ατροπίνης
- Γ. Χορήγηση κορτιζόνης
- Δ. Χορήγηση αντιισταμινικών φαρμάκων

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σ
2. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Α

Εγκαύματα

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Το μέγεθος της καταστροφής των ιστών σε ένα έγκαυμα εξαρτάται από την έκτασή του.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Τα σοβαρότερα 3ου βαθμού εγκαύματα είναι και τα πιο επώδυνα.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Η λοίμωξη είναι πιο πιθανή στα μεγαλύτερου βαθμού εγκαύματα.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

4. Η πιθανότητα οιδήματος των μαλακών μορίων του αεραγωγού σε περίπτωση αναπνευστικού εγκαύματος μειώνεται αν το θύμα πει κρύο νερό.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

5. Όσο μικρότερη είναι η επιφανειακή βλάβη ενός ηλεκτρικού εγκαύματος, τόσο μικρότερες αναμένονται να είναι και οι βλάβες των βαθύτερων ιστών.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

6. Η πιο αποτελεσματική ενέργεια για να μειώσετε τη δράση μιας χημικής ουσίας στο δέρμα είναι να χρησιμοποιήσετε παράγοντες που την εξουδετερώνουν.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

7. Αν εγκλωβιστείτε σε δωμάτιο κτηρίου που φλέγεται, θα αναπνέετε καθαρότερο αέρα αν ανεβείτε σε μια καρέκλα.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Ένα παιδί 9 ετών υπέστη έγκαυμα στο χέρι του από ζεματιστό νερό. Το παιδί κλαίει ασταμάτητα και το χέρι του είναι κόκκινο. Υπάρχει μια μικρή φουσκάλα στη ράχη του χεριού με διάμετρο περίπου 1,5 εκατοστό. Ποιες θα είναι οι ενέργειές σας για να αντιμετωπίσετε το έγκαυμα αυτό;

Α. Θα σπάσετε τη φουσκάλα για να ανακουφιστεί από τον πόνο.

Β. Θα ρίξετε στο χέρι κρύο νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά.

Γ. Θα καλύψετε το έγκαυμα με ενυδατική αλοιφή.

Δ. Θα καλύψετε το έγκαυμα με οδοντόκρεμα, διότι θα δροσίσει πολύ την περιοχή.

2. Μια γυναίκα 32 χρόνων πήδηξε από το φλεγόμενο διαμέρισμά της, που βρίσκεται στον πρώτο όροφο μιας πολυκατοικίας. Δεν μπορεί να περπατήσει, διότι έχει εμφανώς παραμορφωμένη τη δεξιά ποδοκνημική της (αστράγαλο). Το πρόσωπό της είναι μαύρο

και η φωνή της είναι βραχνή.

- A. Είναι πιθανό να έχει υποστεί αναπνευστικό έγκαυμα και να χρειάζεται να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.
- B. Πρέπει να δοθεί προτεραιότητα στο κάταγμα της ποδοκνημικής, γιατί μπορεί να καταλήξει σε ακρωτηριασμό του ποδιού αν δεν αποκατασταθεί η κυκλοφορία του αίματος.
- Γ. Η βραχνάδα της φωνής της –από τις φωνές της για να καλέσει βοήθεια – θα υποχωρήσει με λίγο νερό.
- Δ. Ο σημαντικότερος κίνδυνος που διατρέχει είναι οι διαταραχές της αναπνοής από την εισπνοή του καπνού.

3. Κατά τη διάρκεια επισκευής μιας ηλεκτρικής κουζίνας, ο ηλεκτρολόγος εκτινάσσεται από το ρεύμα. Διαπιστώνετε ότι έχει στην παλάμη του έγκαυμα 3ου βαθμού με διάμετρο περίπου 1 εκατοστό. Διατηρεί τις αισθήσεις του και σας λέει ότι αισθάνεται την καρδιά του να χτυπάει δυνατά και γρήγορα.

- A. Τον καθησυχάζετε και καθαρίζετε το έγκαυμα με κρύο νερό.
- B. Καλύπτετε το έγκαυμα με αποστειρωμένη γάζα και χορηγείτε παυσίπονα από το στόμα.
- Γ. Υποψιάζεστε ότι μπορεί να έχει διαταραχθεί η καρδιακή λειτουργία από την ηλεκτροπληξία και φροντίζετε για τη μεταφορά του στο νοσοκομείο.
- Δ. Καθαρίζετε το τραύμα με αντισηπτικό διάλυμα και παρακολουθείτε τα ζωτικά του σημεία

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Λ
2. Λ
3. Σ
4. Σ
5. Λ
6. Λ
7. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Β
2. Α
3. Γ

Προβλήματα από θερμότητα και ψύχος

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Η συχνότητα της αναπνοής και του σφυγμού στην υπερθερμία είναι συνήθως αυξημένη.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Η θερμοκρασία του σώματος στη θερμοπληξία αυξάνεται ως τους 40°C.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Τα παιδιά παθαίνουν ευκολότερα υποθερμία εξαιτίας του μεγάλου όγκου τους σε σχέση με την επιφάνεια του σώματός τους.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

4. Σε περιπτώσεις υποθερμίας βοηθάει να μετακινήσετε το θύμα κοντά σε φωτιά ή σε άλλη πηγή θερμότητας.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

5. Οι απότομες μετακινήσεις ατόμου που έχει υποστεί υποθερμία μπορεί να προκαλέσουν καρδιακές αρρυθμίες ή ανακοπή.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Η απώλεια θερμότητας στο νερό γίνεται:

- A. 30 φορές πιο γρήγορα από ό,τι στον αέρα.
- B. 30 φορές πιο αργά από ό,τι στον αέρα.
- Γ. Με τον ίδιο ρυθμό που συμβαίνει και στον αέρα.
- Δ. Πιο γρήγορα όταν το άτομο δεν φοράει ρούχα.

2. Στην αντιμετώπιση ενός κρυοπαγήματος δεν πρέπει:

- A. Να τοποθετήσετε το άκρο που έχει προσβληθεί σε ζεστό νερό.
- B. Να σπάσετε τις φυσαλίδες που έχουν σχηματιστεί στο δέρμα.
- Γ. Χορηγήσετε παυσίπονα, ώστε να μπορείτε να εκτιμήσετε πώς εξελίσσεται η κατάσταση.
- Δ. Να τοποθετήσετε το μέλος που έχει προσβληθεί ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σ
2. Λ
3. Λ
4. Λ
5. Σ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Α
2. Β

Ηλεκτροπληξία – Κεραυνοπληξία

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Ηλεκτροπληξία με εναλλασσόμενο ρεύμα είναι πιο επικίνδυνη από ηλεκτροπληξία με συνεχές.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Ιστοί με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε νερό είναι καλύτεροι αγωγοί του ηλεκτρικού ρεύματος.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Η πρώτη ενέργεια που πρέπει να κάνετε προτού βοηθήσετε θύμα ηλεκτροπληξίας είναι να κλείσετε τον γενικό διακόπτη του ρεύματος.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Στην προσπάθειά σας να επιδιορθώσετε ένα χαλασμένο φωτιστικό στο σπίτι σας, χτυπηθήκατε από το ρεύμα. Διαπιστώνετε ένα μικρό έγκαυμα 2ου βαθμού στην παλάμη σας. Αισθάνεστε ελαφρά ζαλισμένος και αντιλαμβάνεστε τους χτύπους της καρδιάς σας, που παραμένουν όμως ρυθμικοί.

A. Ξαπλώνετε για λίγο μέχρι να υποχωρήσει η ζάλη.

B. Πηγαίνετε στο εφημερεύον νοσοκομείο.

Γ. Αντιμετωπίζετε το έγκαυμα του χεριού.

Δ. Αφού δεν έχετε αναπνευστικό ή καρδιακό πρόβλημα, φροντίζετε το έγκαυμα του χεριού και συνεχίζετε την εργασία σας, με κατεβασμένο αυτή τη φορά τον γενικό διακόπτη του ρεύματος.

2. Κατά τη διάρκεια μιας πεζοπορίας στο βουνό, ξεσπά καταιγίδα με πολλούς κεραυνούς. Το κοντινότερο καταφύγιο είναι 1.200 μέτρα μακριά.

A. Τηλεφωνείτε από το κινητό σας τηλέφωνο για να ενημερωθείτε αν οι συνθήκες επιτρέπουν να φτάσετε στο καταφύγιο.

B. Στέκεστε κάτω από δυο δέντρα για να καλυφθείτε από τη βροχή και τους κεραυνούς.

Γ. Βγάζετε το ρολόι σας και ξαπλώνετε στο έδαφος με τα χέρια και τα πόδια ανοιχτά.

Δ. Ξαπλώνετε στο έδαφος και καλύπτετε το σώμα σας με το αδιάβροχο που έχετε μαζί σας.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σ
2. Σ
3. Σ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Β
2. Δ

Αιμορραγία – Σοκ

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Το σταμάτημα μιας εσωτερικής αιμορραγίας είναι πιο δύσκολο από ό,τι μιας εξωτερικής.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Η πρώτη ενέργειά σας σε μεγάλες εξωτερικές αρτηριακές αιμορραγίες είναι η εφαρμογή ισχυρής περιίδεσης.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Το σταμάτημα της ωτορραγίας γίνεται με την εφαρμογή μιας γάζας στον ακουστικό πόρο του αυτιού που αιμορραγεί.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

4. Από τις πρώτες αντιδράσεις του οργανισμού στο τραύμα είναι ο περιορισμός της αιμάτωσης του δέρματος και των μυών.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Ο φυσιολογικός όγκος αίματος σε έναν μέσο ενήλικα είναι:

- A. 8-9% του βάρους του σώματός του
- B. 7% του βάρους του σώματός του
- Γ. 4-5 λίτρα
- Δ. 8-9 λίτρα

2. Για τον έλεγχο της ρινορραγίας, η πρώτη ενέργειά σας είναι να:

- A. Πιέσετε με τα δάχτυλά σας τα ρουθούνια και να ζητήσετε από τον πάσχοντα να γείρει το κεφάλι του προς τα πίσω.
- B. Βουλώσετε το ρουθούνι που αιμορραγεί με λίγο βαμβάκι ή με μια γάζα.
- Γ. Πιέσετε για περίπου 10 λεπτά τα ρουθούνια με τα δάχτυλά σας και να ζητήσετε από τον πάσχοντα να γείρει το κεφάλι του προς τα εμπρός.
- Δ. Τοποθετήσετε πάγο πάνω από το ρουθούνι που αιμορραγεί.

3. Ένα ταχύπλοο σκάφος έχει χτυπήσει έναν λουόμενο που κολυπούσε περίπου 200 μέτρα από την ακτή. Το τραύμα που προκλήθηκε από την προπέλα είναι στο μηρό του θύματος, λίγο πάνω από το γόνατο, έχει μήκος 15 εκατοστά και στο βάθος του φαίνεται το μηριαίο οστό, που όμως είναι ακέραιο. Το τραύμα συνεχίζει να αιμορραγεί αρκετά και ο τραυματίας παραπονιέται για αδυναμία, ζάλη και τάση προς έμετο:

- A. Φροντίζετε να ξαπλώσει, ασκείτε άμεση πίεση στο τραύμα και καλείτε ασθενοφόρο, ενημερώνοντας ότι ο τραυματίας πιθανόν βρίσκεται σε κατάσταση καταπληξίας (σοκ).
- B. Του δίνετε να πει νερό για να αναπληρωθούν τα υγρά που χάθηκαν.
- Γ. Εφαρμόζετε τη ζώνη σας στο μηρό του τραυματία, πιο πάνω από το τραύμα, και τη σφίγγετε για να σταματήσει η αιμορραγία.

Δ. Πλένετε το τραύμα με νερό και το καλύπτετε με γάζες για να μη μολυνθεί.

4. Σε απώλεια μεγάλης ποσότητας αίματος, το δέρμα είναι:

Α. Ξηρό, κρύο και χλωμό

Β. Υγρό, κρύο και χλωμό

Γ. Κρύο και χλωμό

Δ. Ξηρό και χλωμό

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σ
2. Λ
3. Λ
4. Σ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Β
2. Γ
3. Α
4. Β

Κακώσεις μαλακών μορίων

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Η πορεία που ακολουθεί μια σφαίρα μέσα στο σώμα ακολουθεί την ευθεία που συνδέει την πύλη εισόδου με την πύλη εξόδου.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Ο τέτανος είναι μικρόβιο που προσβάλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Ξένα σώματα που είναι ενσφηνωμένα σε τραύματα πρέπει να αφαιρούνται άμεσα, για να μειώνεται η πιθανότητα λοίμωξης.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Στην προσπάθειά του να διαφύγει τη σύλληψη, ένας ύποπτος κλοπής έπεσε σε σιδερένιο φράχτη και ένα από τα κάγκελα σφηνώθηκε στο μηρό του. Η πύλη εισόδου βρίσκεται στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού και η πύλη εξόδου στην οπίσθια.

A. Τον προτρέπετε να προσπαθήσει να μετακινήσει το μηρό του, ώστε να αφαιρεθεί το ξένο σώμα.

B. Υποστηρίζετε το βάρος του σώματος του υπόπτου και προσπαθείτε να βγάλετε το ξένο σώμα από το μηρό.

Γ. Δεν κάνετε προσπάθεια μετακίνησης του υπόπτου, μέχρι να φτάσουν και άλλοι διασώστες που θα βοηθήσουν στην αφαίρεση του ξένου σώματος.

Δ. Η αφαίρεση του ξένου σώματος πρέπει να γίνει στο χειρουργείο.

2. Σε ένα νυχτερινό κέντρο διασκέδασης, ένας από τους θαμώνες έπεσε από το τραπέζι όπου είχε ανεβεί για να χορέψει. Διαπιστώνετε ότι έχει τις αισθήσεις του, γελάει και τραγουδάει, και σας ζητάει να ξανανεβεί στο τραπέζι. Έχει τραύμα στην κορυφή του κεφαλιού, το οποίο αιμορραγεί.

A. Τον βοηθάτε να καθίσει και καθαρίζετε το τραύμα με νερό.

B. Προσπαθείτε να τον ηρεμήσετε και να ακινητοποιήσετε την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης, ενώ ταυτόχρονα ζητάτε από κάποιον να ασκήσει πίεση στο τραύμα για να σταματήσει η αιμορραγία.

Γ. Τον μετακινείτε έξω από το κέντρο για να μπορέσει να αναπνεύσει καθαρό αέρα.

Δ. Δένετε το τραύμα κι έπειτα, εφόσον η αιμορραγία σταματήσει, του επιτρέπετε να συνεχίσει τη διασκέδαση.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Λ
2. Σ
3. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Δ
2. Β

Μυοσκελετικές κακώσεις

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Μετά από ένα κάταγμα το οστό επουλώνεται με ιστό κατώτερης ποιότητας από το αρχικό οστό.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Ο σημαντικότερος κίνδυνος ενός εξαρθήματος είναι η δυσμορφία που μπορεί να αφήσει.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Η ακινητοποίηση της ΑΜΣΣ γίνεται άμεσα από τον διασώστη, ακόμα και αν δεν διατίθενται μέσα ακινητοποίησης.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

4. Οι κράμπες αντιμετωπίζονται με διάταση της μυϊκής ομάδας που βρίσκεται σε σπασμό.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Οδηγώντας το αυτοκίνητό σας, διαπιστώνετε ότι ένας μοτοσικλετιστής είναι ξαπλωμένος στην άκρη του οδοστρώματος. Διατηρεί τις αισθήσεις του και σας λέει ότι πονάει μόνο στη δεξιά του κνήμη. Η κνήμη του είναι παραμορφωμένη και από τραύμα μήκους περίπου 3 εκατοστών προβάλλει το οστό. Τι κάνετε;

Α. Προσπαθείτε να ξαναβάλετε το οστό μέσα στο τραύμα και να το καλύψετε.

Β. Αφαιρείτε το παντελόνι του τραυματία και πλένετε το τραύμα με λίγο νερό που έχετε στο αυτοκίνητο.

Γ. Καλύπτετε το τραύμα με αποστειρωμένες γάζες που έχετε στο φαρμακείο του αυτοκινήτου και προσπαθείτε να ακινητοποιήσετε το κάταγμα δένοντας την κνήμη σε μια ομπρέλα.

Δ. Καλείτε ασθενοφόρο και την τροχαία, και δεν αγγίζετε τον τραυματία, διότι μπορεί να μολύνετε το τραύμα του.

2. Στην πισίνα ενός ξενοδοχείου, ένας 16χρονος, προσπαθώντας να εντυπωσιάσει, έκανε βουτιά σε νερό βάθους 1 μέτρου. Βγαίνει από την πισίνα κρατώντας το κεφάλι του και παραπονιέται για πόνο στον αυχένα και μουδιάσματα στα χέρια του. Μόλις τον ξαπλώνετε στο έδαφος, παραπονιέται για τάση προς έμετο. Τι κάνετε;

Α. Καλείτε σε βοήθεια, ακινητοποιείτε τον αυχένα και προσπαθείτε, με τη συνδρομή άλλων τριών ατόμων, να τον γυρίσετε στο πλάι με την τεχνική log roll.

Β. Ακινητοποιείτε τον αυχένα του και κρατάτε στα χέρια σας μια πετσέτα, σε ετοιμότητα να σκουπίσετε τα εμέσματα από το στόμα του τραυματία.

Γ. Τον ανασηκώνετε ελαφρά ώστε να μην κάνει εισρόφηση αν κάνει έμετο.

Δ. Στρέφετε το κεφάλι και, αφού κάνει έμετο, ακινητοποιείτε την ΑΜΣΣ με τα χέρια σας.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Λ
2. Λ
3. Σ
4. Σ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Γ
2. Α

Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Η παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στον εγκέφαλο εξαρτάται μόνο από την πίεση του αίματος μέσα στα αγγεία.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Η ανισοκορία και η μυδρίαση είναι ανησυχητικά σημεία και ο τραυματίας πρέπει να μεταφερθεί επείγοντως στο νοσοκομείο.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Ξένα σώματα που είναι ενσφηνωμένα στο κρανίο αφαιρούνται αμέσως, για να μη μολυνθεί η περιοχή και προκληθεί μηνιγγίτιδα ή εγκεφαλίτιδα.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Ένα πεζός χτυπήθηκε στο κεφάλι από μια γλάστρα που έπεσε από τον δεύτερο όροφο ενός κτηρίου. Ενώ αρχικά έχασε τις αισθήσεις του για περίπου 1 λεπτό, συνήλθε και παραπονέθηκε μόνο για ελαφρό πονοκέφαλο. Μετά από μισή ώρα άρχισε να εμφανίζει υπνηλία και το επίπεδο συνείδησης μειωνόταν συνεχώς μέχρι που έχασε τις αισθήσεις του.

Α. Η πιθανότητα ενδοκρανιακού αιματώματος είναι υψηλή και πρέπει να μεταφερθεί επείγοντως στο κέντρο υγείας.

Β. Ο τραυματίας έχει πιθανότατα επισκληρίδιο αιμάτωμα και πρέπει να μεταφερθεί επείγοντως σε νοσοκομείο που διαθέτει νευροχειρουργό.

Γ. Η απώλεια της συνείδησης οφείλεται πιθανότατα στον ανεπαρκή έλεγχο του πονοκεφάλου. Ο τραυματίας θα συνέλθει με ανάπαυση και παυσίπονα.

Δ. Η κάκωση που υπέστη είναι βαριά εγκεφαλική διάσειση.

2. Σε αγώνες καταδύσεων, ένας αθλητής προσέκρουσε με το κεφάλι στην άκρη της πισίνας. Ανασύρθηκε αμέσως από το νερό. Δεν έχει τις αισθήσεις του και αντιδρά μόνο σε επώδυνα ερεθίσματα. Από το δεξί του αυτί τρέχει αίμα με πρόσμειξη διαφανούς υγρού.

Α. Υποψιάζεστε ότι εκτός από την κρανιοεγκεφαλική κάκωση έχει υποστεί και ρήξη τυμπάνου.

Β. Το υγρό που τρέχει από το αυτί του είναι νερό από την πισίνα.

Γ. Είναι πολύ πιθανό να έχει υποστεί κάταγμα της βάσης του κρανίου.

Δ. Βάζετε πιεστικά μια γάζα στο αυτί για να σταματήσει η αιμορραγία.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Λ
2. Σ
3. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Β
2. Γ

Δηλητηριάσεις

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Το τηλέφωνο του Εθνικού Κέντρου Δηλητηριάσεων είναι 210-77.33.777.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Ειδικά για τις περιπτώσεις δηλητηριάσεων, το θύμα που θα τοποθετηθεί σε πλάγια θέση ασφαλείας πρέπει να είναι στην αριστερή του πλευρά.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Το μονοξείδιο του άνθρακα έχει τάση να ενώνεται με την αιμοσφαιρίνη 200-400 φορές πιο πολύ από ό,τι το οξυγόνο.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

4. Τα μανιτάρια είναι ακίνδυνα όταν είναι μαγειρεμένα, γιατί οι τοξίνες τους καταστρέφονται με το βρασμό.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Το μονοξείδιο του άνθρακα είναι:

- A. Άοσμο και άχρωμο
- B. Άοσμο και άγευστο
- Γ. Άοσμο, άχρωμο και ερεθιστικό για το αναπνευστικό σύστημα
- Δ. Άοσμο, άχρωμο και μη ερεθιστικό

2. Ένα παιδί 8 ετών έχει πάθει τροφική δηλητηρίαση, έχει κάνει 3 διαρροϊκές κενώσεις και συνεχίζει να παραπονιέται για πόνο στην κοιλιά. Αισθάνεται ότι επίκειται και άλλη κένωση. Πώς θα το βοηθήσετε;

- A. Του χορηγείτε αντιδιαρροϊκά φάρμακα.
- B. Του χορηγείτε χυμό πορτοκαλιού για την αναπλήρωση των απωλειών σε υγρά.
- Γ. Του δίνετε να φάει στήθος κοτόπουλου.
- Δ. Του δίνετε καθαρά υγρά ή διάλυμα για την αναπλήρωση υγρών και ηλεκτρολυτών που έχετε παρασκευάσει στο σπίτι.

3. Μετά από ολονύκτια διασκέδαση και οиноποσία πρέπει να βοηθήσετε έναν φίλο σας που έχει πιει 7 ποτήρια ουίσκι. Έχει πονοκέφαλο, ζαλίζεται, δυσκολεύεται να περπατήσει και έχει τάση προς έμετο. Οι αντιδράσεις του και το επίπεδο συνείδησης είναι μειωμένα. Τι κάνετε για να τον ανακουφίσετε;

- A. Του δίνετε να πιει καφέ.
- B. Προκαλείτε έμετο για να ανακουφιστεί από τα δυσάρεστα συμπτώματα.
- Γ. Τον βοηθάτε να φάει κάτι.
- Δ. Τον βοηθάτε να ξαπλώσει σε πλάγια θέση ασφαλείας και τον σκεπάζετε για να μην υποστεί υποθερμία.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Λ
2. Σ
3. Σ
4. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Δ
2. Δ
3. Δ

Ξένα σώματα

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Τα όσπρια αφαιρούνται από το αυτί πιο δύσκολα, διότι διογκώνονται από την υγρασία της περιοχής.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Διαπιστώνετε ότι ένα παιδί 7 ετών έχει βάλει στη μύτη του ένα ρεβίθι:

- Α. Προσπαθείτε να το αφαιρέσετε με ένα τσιμπιδάκι.
- Β. Ζητάτε από το παιδί να φυσήξει τη μύτη του ελαφρά, έχοντας κλείσει το άλλο ρουθούνι.
- Γ. Ζητάτε από το παιδί να ρουφήξει προς τα μέσα, για να καταπιεί το ρεβίθι.
- Δ. Προσπαθείτε να σπρώξετε το ρεβίθι προς τα πίσω, για να το αφαιρέσετε από το στόμα.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Β

Τσιμπήματα – Δαγκώματα

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Σε τραυματισμό από δάγκωμα από ασθενή με AIDS, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος μετάδοσης της ασθένειας.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

2. Κεντρί μέλισσας που έχει παραμείνει στο δέρμα είναι καλύτερο να μην αφαιρεθεί με τσιμπιδάκι.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

3. Αν στριφογυρίσετε ένα τσιμπούρι για να το ξεκολλήσετε από το δέρμα, μπορεί να αποκόψετε το κεφάλι του, που θα παραμείνει ενσφηνωμένο σαν ξένο σώμα.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

4. Αγκάθια αχινού αφαιρούνται εύκολα με μια βελόνα, αν η περιοχή προηγουμένως αλειφθεί με ζεστό λάδι.

Σωστό ☐ Λάθος ☐

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Σε μια κατασκήνωση, ένας παραθεριστής δέχτηκε επίθεση από φίδι. Στο αριστερό του πόδι υπάρχουν δύο τσιμπήματα με απόσταση το ένα από το άλλο 2 εκατοστά. Υπάρχει έντονος πόνος, ερυθρότητα και οίδημα της περιοχής, χωρίς άλλα συμπτώματα. Τι επιτρέπεται να κάνετε;

- Α. Χαράσσετε την περιοχή με ένα μαχαίρι για να τρέξει αίμα και μαζί το δηλητήριο.
- Β. Τοποθετείτε πάγο για να περιοριστεί η απορρόφηση του δηλητηρίου.
- Γ. Ακινητοποιείτε το σκέλος, διότι οποιαδήποτε κίνηση μπορεί να αυξήσει την απορρόφηση και την κυκλοφορία του δηλητηρίου στο αίμα.
- Δ. Ρουφάτε το τραύμα για να απομακρύνετε το δηλητήριο.

2. Σε τσίμπημα μέδουσας:

- Α. Τρίβετε την περιοχή με άμμο.
- Β. Ξεπλένετε την περιοχή με θαλασσινό νερό ή ξίδι.
- Γ. Βάζετε αντισταμινική αλοιφή.
- Δ. Τοποθετείτε στην περιοχή πάγο.

Απαντήσεις ασκήσεων

Άσκηση 1 (Σωστό – Λάθος)

1. Λ
2. Σ
3. Σ
4. Λ

Άσκηση 2 (Πολλαπλής επιλογής)

1. Γ
2. Β

