

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ - ΚΑΡΠΑ



Συλλιγαρδάκη Αρετή
Τεχνολόγος Ιατρικών Εργαστηρίων, Msc

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ - ΚΑΡΠΑ

- Η Λιποθυμία είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων, όπως αλλεργία, δηλητηρίαση, υποκλυκαιμία, θερμοπληξία, κόπωση, έλλειψη τροφής, stress ή άλλες ασθένειες .
- Αν διαπιστώσουμε ότι κάποιος έχει λιποθυμήσει θα πρέπει να εξακριβώσουμε εάν αναπνέει ή όχι. Διότι **αν δεν αναπνέει τότε μιλάμε για ανακοπή καρδιάς** και όχι για λιποθυμία και θα πρέπει να δράσουμε άμεσα εφαρμόζοντας **ΚΑΡΠΑ και καλώντας βοήθεια**.
- Συνήθως τα παιδιά πριν την απώλεια συνείδησης, νιώθουν αδυναμία ή κόπωση, ζάλη, ναυτία, έχουν θολή όραση, με αποτέλεσμα κάποιες φορές να προλαβαίνουν να στηριχθούν προστατεύοντας τον εαυτό τους από απότομη πτώση.

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ - ΚΑΡΠΑ

- Τοποθετούμε το θύμα σε επίπεδη επιφάνεια σε ύπτια θέση
- Φροντίζουμε να χαλαρώσουμε τα σφικτά ρούχα
- Πλησιάζουμε το θύμα κοντά στο αυτί του κ ρωτάμε αν είναι καλά ταρακουνώντας το ελαφρά.
- Εάν μας απαντήσει, φροντίζουμε να νιώσει άνετα, να δώσουμε λίγο νερό εάν αισθάνεται καλά και δεν έχει τάση προς έμετο.

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ - ΚΑΡΠΑ

Εάν δεν ανταποκριθεί :

- Πρέπει να διαπιστώσουμε εάν αναπνέει
- Πλησιάζω το θύμα για **10 sec** (μετρώ λέγοντας: και 1, και 2, και 3, και 4 κλπ) και εφαρμόζω τον κανόνα : **Ακούω, Βλέπω, Αισθάνομαι**



Βλέπω

Ακούω

Αισθάνομαι

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ - ΚΑΡΠΑ

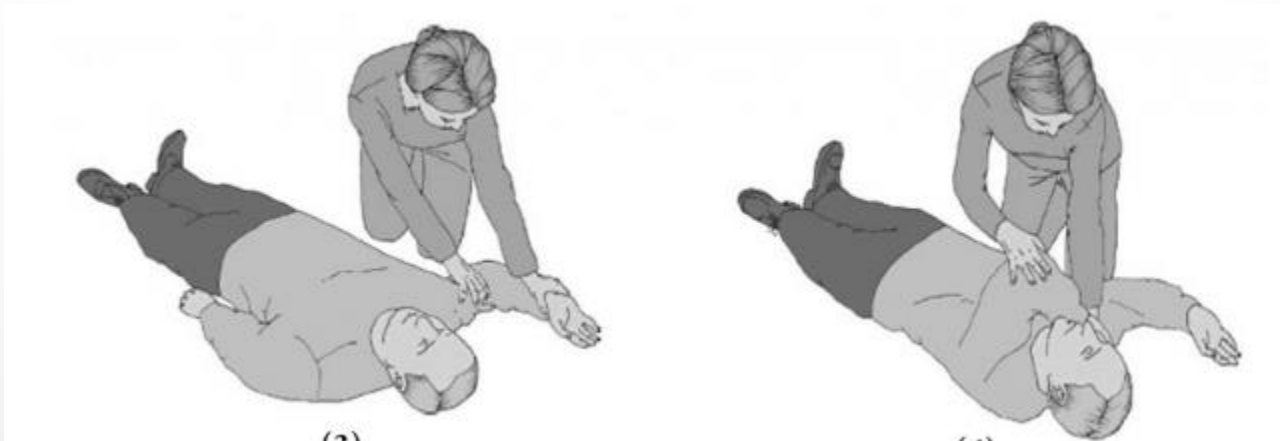
1. Το θύμα αναπνέει

Εφόσον το θύμα αναπνέει τότε το τοποθετούμε σε θέση ανάνηψης και περιμένουμε μαζί του μέχρι να έρθει βοήθεια ελέγχοντας συχνά τα ζωτικά του σημεία.

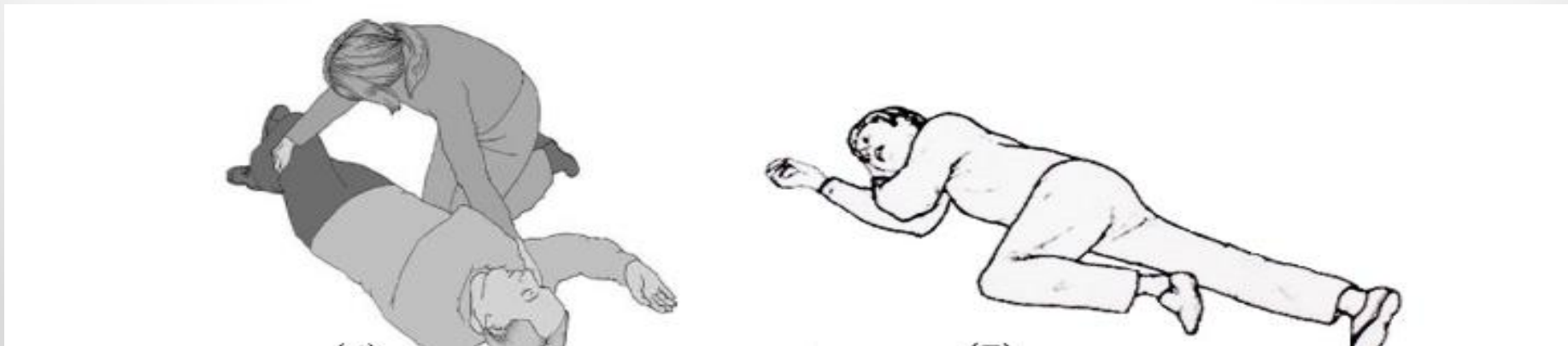
Θέση ανάνηψης ή θέση ασφάλειας



- Αφαιρέστε τυχόν γυαλιά οράσεως του θύματος.
- Γονατίστε πλάι στο θύμα και βεβαιωθείτε ότι και τα δύο του πόδια βρίσκονται σε ευθεία γραμμή.
- Τοποθετήστε το χέρι του θύματος που είναι προς την πλευρά σας, σε ορθή γωνία με το υπόλοιπο σώμα και τον αγκώνα λυγισμένο με την παλάμη προς τα επάνω.
- Φέρτε το άλλο του χέρι πάνω από το στήθος του, κρατώντας το με το δικό σας, παλάμη με παλάμη και τοποθετήστε το στο μάγουλο που είναι προς την πλευρά σας.



- Με το άλλο σας χέρι, πιάστε και ανασηκώστε το πόδι που βρίσκεται στην απέναντι πλευρά λίγο πάνω από το γόνατο, διατηρώντας το πέλμα του θύματος σε επαφή με το έδαφος.
- Κρατώντας το χέρι του θύματος σε επαφή με το μάγουλο του, τραβήξτε το πόδι που βρίσκεται απέναντί σας, ώστε να κυλήσει στο πλάι προς το μέρος σας.
- Τοποθετήστε το υπερκείμενο πόδι, ώστε το ισχίο και το γόνατο να είναι λυγισμένα σε ορθές γωνίες.
- Εκτείνετε την κεφαλή προς τα πίσω για να βεβαιωθείτε ότι ο αεραγωγός παραμένει ανοικτός.
- Τοποθετήστε το χέρι κάτω από το μάγουλο, εάν χρειάζεται, ώστε να διατηρηθεί το κεφάλι του θύματος σε έκταση.
- Επαναξιολογείτε ανά τακτά χρονικά διαστήματα την αναπνοή



ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ - ΚΑΡΠΑ

2. Το θύμα δεν αναπνέει

- Πρέπει να ειδοποιηθεί να έρθει ιατρική βοήθεια καλώντας **EKAB-166** ή το **112**.
- Εάν υπάρχει κάποιος κοντά μας του αναθέτουμε να τηλεφωνήσει αυτός στο EKAB.
- Αλλιώς πρέπει να τηλεφωνήσουμε εμείς και εάν έχουμε την δεξιότητα μπορούμε να βάλουμε το τηλέφωνο σε ανοικτή ακρόαση ή χρησιμοποιώντας hands free ή bluetooth ξεκινώντας άμεσα θωρακικές συμπίεσεις.



ΚΑΡΠΑ

- Οι θωρακικές συμπιέσεις γίνονται στην μεσότητα του θώρακα πάνω στο στήρνο:
- Βάζουμε το ένα χέρι πάνω στο άλλο.
- Δεν παίζει ρόλο ποιο από τα δύο χέρια βάζουμε πρώτο κάτω
- Πλέκουμε τα δάκτυλα των χεριών μας.
- Βάζουμε τη βάση της παλάμης στο κέντρο του θώρακα και πιο συγκεκριμένα στο κάτω μισό του στήρνου
- Τεντώνουμε τους αγκώνες.
- Οι ώμοι παράλληλοι στο θύμα .
- Ξεκινάμε συμπιέσεις, με το βάρος του σώματος μας, με ρυθμό και σε βάθος 4-5 cm.
- Κάνουμε 30 θωρακικές συμπιέσεις αφήνοντας μεταξύ των συμπίεσεων ίσο χρόνο χαλάρωσης περίπου 1 sec.

ΚΑΡΠΑ

- Μετά ξεκινάμε την διαδικασία των δύο εμφυσήσεων.
- Απελευθερώνουμε τον αεραγωγό.
- Κάνουμε έκταση της κεφαλής.
- Ανύψωση του πηγουνιού.
- Κλείνουμε τη μύτη.
- Παίρνουμε μια κανονική αναπνοή.
- Σφραγίζουμε τα χείλη μας γύρω από το στόμα του θύματος.
- Εκπνέουμε μέχρι να ανυψωθεί ο θώρακας του θύματος.
- Η διάρκεια περίπου 1''.
- Απομακρύνουμε το κεφάλι μας για να κάνει εκπνοή το θύμα.
- Αφήνουμε το θώρακα να πέσει.
- Το επαναλαμβάνουμε για δεύτερη φορά

ΚΑΡΠΑ

- Τη διαδικασία των 30 συμπιέσεων και των 2 εμφυσήσεων την κάνουμε μέχρι :
- Το θύμα να ανανήψει.
- Να έρθει βοήθεια.
- Να κουραστούμε

Συνοπτικά ΚΑΡΠΑ

