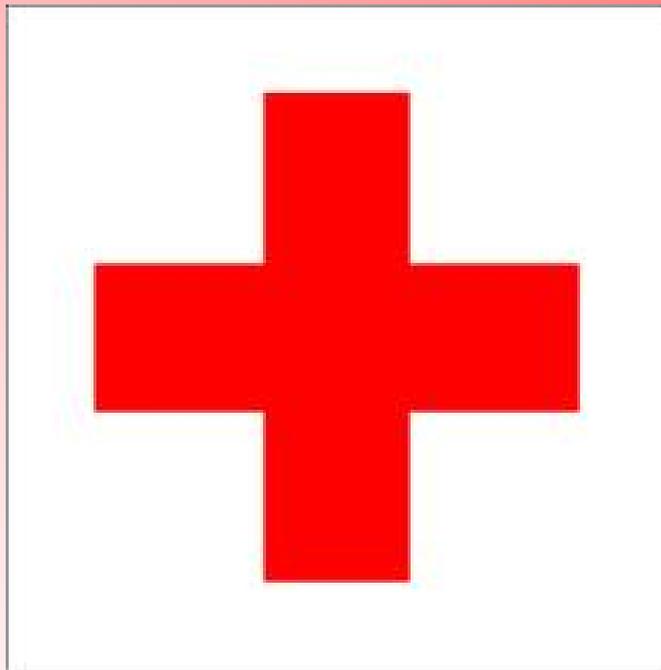




Elementi di primo soccorso



Il ruolo del soccorritore

- Il soccorritore applica per prima cosa il buon senso
- Non sono richieste “gesta eroiche”
- Evitare di procurarsi dei danni portando il primo soccorso ad altri

Materiale utile

- Acqua ossigenata
- Garze sterili
- Cerotto a nastro
- Cerotti di varie misure
- Pinzette, forbicine
- Guanti di lattice
- Stick punture di insetti
- Pomata antistaminica (es Polaramin)
- Ghiaccio (istantaneo/spray)

Tipologie di eventi

- Lievi ferite
- Epistassi
- Corpo estraneo nell'occhio
- Stato di shock
- Scottature solari
- Colpo di calore e di sole
- Lesioni dovute a pratica sportiva
- Vie aeree ostruite

Ferite lievi

Una ferita è un'interruzione della continuità della cute o delle mucose con danneggiamento dei tessuti sottostanti.

Si ha un'**abrasione** quando un corpo tagliente danneggia o asporta i primi strati della cute.

Un'**escoriazione** è dovuta invece a corpi contundenti irregolari, come le ferite da strisciamento, che possono presentare schegge di legno, terriccio e altre piccole particelle che devono essere rimosse.

Le **ferite da punta**, dovute a spilli, chiodi, schegge o altro, sono quelle che penetrano nella cute perpendicolarmente.

Le **ferite da taglio** sono provocate da vetri, coltelli e lamine.

Le **ferite lacere** avvengono per strappamento della cute.

Le **ferite lacero contuse** sono infine provocate da botte o contusioni che includono una lacerazione della pelle ma anche la presenza di ematomi e ecchimosi.

Disinfezione e medicazione

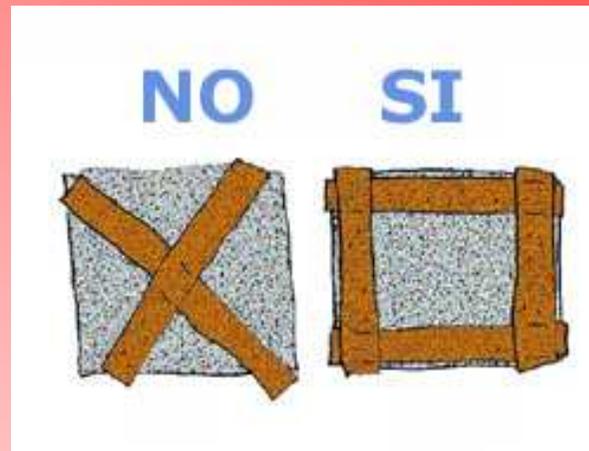
Il sangue è un potenziale veicolo per la trasmissione di numerose malattie: è necessario proteggersi dal contatto diretto col sangue mediante l'uso di appositi guanti in lattice.

Nel caso di ferite imponenti, il soccorritore non si deve preoccupare troppo della loro disinfezione, quanto di tamponare l'emorragia. L'infortunato sarà poi medicato e disinfettato in ospedale.

Nel caso invece di piccole ferite, abrasioni o escoriazioni, prima della medicazione bisogna procedere alla disinfezione

Disinfezione. Per prima cosa bisogna lavare la ferita sotto un getto di acqua e con sapone e rimuovere eventuali oggetti estranei, come schegge o terriccio. Successivamente bisogna disinfettare la ferita con acqua ossigenata. Evitare l'uso di alcol o della tintura di iodio, sostanze nocive se applicate direttamente sulle ferite. L'alcol è invece indicato per disinfettare gli strumenti da utilizzare nella medicazione, come pinzette, forbicine...





Medicazione. Ricoprire la ferita con garze sterili. Al di sopra di queste, ma non a diretto contatto con la ferita, si può porre del cotone idrofilo con funzione di tampone. Il cotone idrofilo rilascia infatti numerosi filamenti che restano appiccicati alla ferita ed è perciò consigliabile evitare il contatto diretto.

La medicazione, infine, può essere fissata mediante bende o cerotti. Il cerotto non deve mai essere applicato sopra la ferita, che deve "respirare", ma sempre di lato, per fissare la garza.

Le medicazioni devono sempre avere un'estensione maggiore della ferita, che deve essere interamente ricoperta.

- **ATTENZIONE:** in caso di perforazioni non rimuovere mai gli oggetti estranei ma immobilizzarli. L'estrazione deve infatti essere fatta sotto controllo medico perché può aggravare notevolmente l'emorragia.
- **Nel caso di ferite gravi o profonde** è necessario arginare con la compressione l'emorragia

Shock

Lo shock è una sindrome dovuta a una diminuzione dell'afflusso di sangue nei tessuti.

- Si può manifestare in seguito a una forte emorragia, può insorgere a causa di una violenta emozione, in seguito a un'ustione, dopo una lunga esposizione al freddo, in caso di reazione allergica.
- Qualunque sia la causa lo shock presenta sempre gli stessi sintomi, ed è importante saperli riconoscere.
 - polso irregolare
 - sensazione di freddo
 - colorito molto pallido
 - pelle con striature cianotiche
 - sensazione di irrequietezza
 - respirazione alterata
 - stato di confusione mentale
 - sonnolenza

Posizione antishock

Bisogna porre l'infortunato in una posizione che favorisca l'afflusso di sangue al cervello. Dopo aver cercato di eliminare la causa dello shock, per esempio bloccando un'emorragia, tranquillizzando l'infortunato e così via, è necessario cercare di agevolare la circolazione, slacciando gli indumenti che possono costringere e ponendo il soggetto in modo che il capo sia più in basso del corpo.

Se l'infortunato viene fatto sdraiare su un piano rigido, si può apporre qualcosa sotto i piedi. In alternativa si può far sdraiare per terra l'infortunato e sollevargli le gambe. In questo modo, per gravità, il sangue tende a defluire verso il cervello.

ATTENZIONE: evitare la posizione antishock in caso di traumi. Potrebbe esserci trauma cranico, emorragia cerebrale o congestione cerebrale (L'infortunato ha mal di testa, vertigini, ma soprattutto arrossamento nel viso. Si può avere perdita di conoscenza)



Epistassi (sangue dal naso)

- E' una situazione abbastanza comune dovuta ad una emorragia dei vasi sanguigni presenti nelle fosse nasali.
- Fate sedere l'infortunato con la testa leggermente china in avanti, slacciategli gli abiti intorno al collo e al torace. Consigliategli di respirare con al bocca e di pinzare il naso con due dita.
- Dopo 10 minuti smettete la pressione alle narici.
- Se il sangue non è cessato continuate il trattamento per altri 10 minuti.
- *Non fategli sollevare il capo.*
- Sempre tenendo la testa china, consigliategli di pulire delicatamente attorno al naso e alla bocca con un telo pulito imbevuto di acqua tiepida. Non toccate il naso. A emorragia cessata, consigliategli di non fare sforzi e di non soffiare il naso, per non impedire la formazione del coagulo.
- Se l'emorragia continua per più di 30 minuti, o riprende, chiamate il medico.

Corpo estraneo nell'occhio

- **Non tentate di rimuovere manualmente eventuali corpi estranei conficcati nell'occhio.**
- **Se il corpo non è conficcato ma libero**, si può tentare con una garza pulita di rimuoverlo trascinandolo verso il bordo dell'occhio. In alternativa, procedere a un lavaggio con acqua
- **Se il corpo estraneo è conficcato nell'occhio** il soggetto ha dolore e l'occhio è arrossato. Fate chiudere l'occhio e ricopritelo con una compressa sterile non medicata e assicuratela con un bendaggio poco teso. Per evitare movimenti dell'occhio infortunato può essere consigliabile bendare anche l'occhio sano.
- Tutte le lesioni all'occhio sono potenzialmente gravi, anche le escoriazioni superficiali possono provocare infezioni. In caso il corpo sia conficcato nell'occhio, provvedete al ricovero mantenendo l'infortunato disteso.

Ustioni da raggi solari

La pelle si presenta arrossata, ipersensibile, gonfia. Possono esserci vescicole. La zona colpita scotta.

Mettere l'infortunato all'ombra e raffreddare la pelle con spugnature e acqua fredda. Dategli frequentemente da bere piccoli sorsi d'acqua non gelata.

In caso di comparsa di grosse bolle chiamare subito il medico. Non bucate mai le bolle



COLPO DI CALORE

- Consiste in un pericoloso accumulo di calore nel corpo dovuto a particolari condizioni ambientali o fisiche per cui la persona coinvolta non riesce più ad eliminare il calore accumulato in eccesso, con conseguente aumento eccessivo della temperatura corporea.
- Esso è frequente in montagna, in seguito ad alta temperatura, ad abbigliamento inadatto, ad insufficiente apporto d'acqua.
- L'infortunato si sente spossato ma teso, ha mal di testa, vertigini e nausea. Lamenta crampi agli arti inferiori, si presenta pallido o anche con colorito rosso acceso e poi cianotico. Pelle inizialmente umida, in seguito secca; il respiro è superficiale e affannoso. Il polso è piccolo e frequente, il soggetto può andare incontro a shock.
- Mettere l'infortunato in un luogo fresco in posizione semiseduta, se è cosciente dategli da bere acqua fresca con aggiunta di sale da cucina (mezzo cucchiaino in mezzo litro d'acqua o bicarbonato).
- *Chiamate il soccorso qualificato*

COLPO DI SOLE

- E' la conseguenza di un aumento della temperatura corporea provocato dall'azione del sole, dal riscaldamento eccessivo della superficie cutanea, imponente sudorazione che può uccidere la persona per disidratazione. L'azione dei raggi del sole sulla testa eleva la temperatura del cranio oltre i livelli di sopravvivenza delle cellule cerebrali per cui il paziente perde conoscenza



L'infortunato può accusare mal di testa, vertigini, può manifestare confusione mentale, allucinazioni, talora cecità. La temperatura è elevata e si aggira sui 40°C ed oltre. Colorito rosso acceso e successivamente pallore, sudorazione profusa. Il polso è piccolo e frequente, può esserci vomito. Il soggetto può perdere coscienza e può esserci coma e morte.

Chiamare subito il soccorso qualificato.

Portare il soggetto all'ombra e al fresco, spogliarlo.

Avvolgetelo in un lenzuolo bagnato e fategli spugnature su tutto il corpo con acqua fredda. Eventualmente fategli aria (la temperatura deve tornare a 37 38 °C).



Vie aeree ostruite

- Un corpo estraneo (cibo, tappi, dentiere...) può talvolta ostruire le vie aeree e portare all'asfissia. L'infortunato improvvisamente diviene incapace di respirare, tossire e parlare.
- Cercare di afferrare con le mani ed estrarre il corpo estraneo può essere utile, ma non sempre l'oggetto è estraibile in questo modo. Inoltre **si corre il rischio di spingerlo ancora più all'interno.**
- Più utile è la tecnica di far contemporaneamente chinare in avanti l'infortunato, magari appoggiandosi allo schienale di una sedia, per sfruttare la forza di gravità.
- Nel caso di un bambino si può addirittura afferrarlo per i piedi a testa in giù e dargli dei colpetti sulla schiena.

Vie aeree ostruite

- **Manovra di Heimlich.** Il soccorritore si pone alle spalle dell'infortunato e lo cinge ponendo il pugno chiuso alla bocca dello stomaco, tra lo sterno e l'ombelico. A questo punto preme in modo rapido, forte e ripetuto il pugno verso la testa dell'infortunato facendo contemporaneamente anche pressione sull'addome. L'infortunato dovrebbe rigettare immediatamente l'oggetto che gli ha ostruito le vie aeree.

Lesioni da pratiche sportive

- Le più comuni lesioni negli sport sono quelle relative agli apparati del movimento (scheletrico e muscolare) con contusioni, distorsioni, lesioni a tendini, muscoli ed articolazioni fino alle fratture e alle lussazioni.

Lesioni da pratiche sportive

Strappo muscolare:

- Si verifica quando uno o più muscoli sono stati superestesi o strappati in seguito ad un movimenti improvviso o imprevisto. E' caratterizzato da dolore violento e improvviso a livello della lesione con rigidità del muscolo e/o crampi. Edema nel punto della lesione. Fate assumere all'infortunato la posizione più comoda, applicate una borsa di ghiaccio o una compressa imbevuta d'acqua fredda se lo strappo si è appena prodotto. Immobilizzate e sostenete la zona lesa con un bendaggio e sollevate l'arto colpito.
- *Predisponete per il ricovero ospedaliero*

Lesioni da pratiche sportive

- **Crampo:**

E' una contrazione improvvisa, involontaria e dolorosa di un muscolo o di un gruppo di muscoli. Si verifica in caso di scarsa coordinazione muscolare, se il corpo perde molti sali minerali ed acqua a seguito di un'abbondante sudorazione, di vomito persistente e diarrea o ancora durante il sonno.

Si manifesta con dolore nella zona colpita, sensazione di contrazione o di spasmo del muscolo colpito.

- **Crampo della coscia:** distendete il ginocchio e sollevate la gamba dell'infortunato con una mano sotto il suo tallone; con l'altra mano premete sul ginocchio. Massaggiate i muscoli colpiti. Per i muscoli anteriori della coscia piegate il ginocchio.
- **Crampo del polpaccio:** distendete il ginocchio dell'infortunato e tirate dolcemente in su, in direzione del suo mento, la punta del piede. Massaggiate il polpaccio delicatamente.
- **Crampo dei muscoli del piede:** distendete le dita del piede dell'infortunato e aiutatelo a stare sulla punta dei piedi. Massaggiate con delicatezza il piede.
- **Crampo della mano:** delicatamente, ma con fermezza, effettuate una trazione verso l'alto delle dita e massaggiate dolcemente la zona colpita.