- **المضاعفات العامة للإصابات الرياضية**

عند تعرض الرياضي الى إصابة وقد تحدث احدى المضاعفات الاتية للرياضي المصاب إذا لم يتم العلاج بسرعة وبصورة صحيحة:

1. إصابات مزمنة مثل خلع المتكرر لمفصل الكتف لدى حراس المرمى في كرة القدم.
2. العاهات المستديمة خاصة إذا حصل خطا في العلاج.
3. التشوهات والتي تنتج من ممارسة أوان معينة من الرياضة بدون تدريبات تعويضية.
4. قصر عمر الرياضي للعب، حيث يؤدي تكرار الإصابة الى اختصار زمن وجوده في الملعب.

الإسعاف الاولي

تعريف: يعرف الإسعاف الاولي بانه العناية السريعة والمؤقتة التي تعطى للمصاب لحين وصوله الى الطبيب الاخصائي او نقله الى المستشفى.

تبدا عملية الإسعاف الاولي منذ لحظة شعور المصاب بان هناك ايادي تمتد لمساعدته حيث يكون المصاب في حالة نفسية متوترة ولا يستطيع التفكير وقد يشعر بخوف شديد من الإصابة ويستمر هذا الشعور لفترة تعتمد على شخصيته وتقبله لما يحدث ولهذا فان الإسعاف الاولي ليس مجرد جبائر ولفافات وانما أولا كلمات مهدئة ومطمئنة ومشجعة للمصاب مع إعطائه الشعور بان المساعدة موجودة وحل ما يستجد من مشكلات في حمل المصاب والاتصال بالإسعاف الفوري او الطبيب وطريقة إيصال ما حدث لأهل المصاب.

فائدة الإسعاف الاولي

للإسعاف الاولي فوائده مهمة جدا للمسعف والمصاب إضافة الى الاستفادة منها في حالات عدة منها:

1. فائدة ذاتية أي للشخص نفسه حيث يمكنه العناية بنفسه او توجيه الباقين لما يمكن عمله وكذلك العلم بالإسعاف الاولي يمكن الشخص من الوقاية من الحوادث وكيفية وقوعها.
2. فائدة للأخرين ولعائلته ولباقي أصدقائه.
3. معرفة الية الإسعاف الاولي واجب كل فرد في الدفاع المدني ضد الكوارث والحروب.

التوصيات العامة في الإسعاف الاولي

عند حدوث الإصابات على المسعف او القائم بالإسعاف الاولي يجب ان يتبع ما يلي بدقة تامة:

1. انقاذ المصاب من الحالات المهددة للحياة مثل النزف الشديد، توقف التنفس، توقف القلب.
2. يجب إبقاء المصاب على نفس وضعه في الإصابة وتجنب تحريكه الا عند الضرورة القصوى.
3. ملاحظة وجود الإصابة وسؤال المصاب عن كيفية الإصابة إذا كان واعي.

4. التخطيط , مثل كيفية نقل المصاب والاتصال بالإسعاف او الاهل.
5. البدء بالإسعاف الاولي عند التأكد من معرفة الإصابة ومكانها ونوعها.
6. عدم إعطاء المصاب أي نوع من السوائل خاصة إذا كان فاقدا للوعي مع محاولة التكلم معه بواسطة خض الجسم.

- **العلامات الفسلجية المهمة في الإسعاف الاولي**

وتشمل هذه العلامات ماياتي :

1. **النبض:** وهو يمثل امتداد عمل القلب ويمكن جسه من عدة مناطق في الجسم منها
   أ. الشريان الصدغي (Temporal Pulse).
   ب. الشريان السباتي (Carotid Pulse).
   ج. الشريان العضدي (Barchial Pulse).
   د. الشريان الكعبري (Radial pulse).
   هـ. الشريان الفخذي (Femoral Pulse).
   و. شريان خلف الركبة (Popliteal Pulse).
   ي. شريان خلف العرقوب (Postenenor Pulse).
   ن. شريان مقدمة القدم (Dorsalis Pulse).

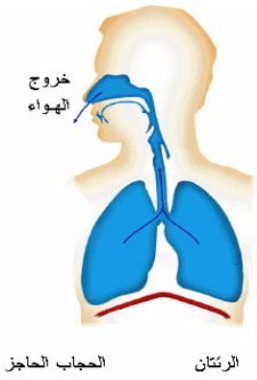
والأكثر شيوعا هي منطقة الشريان السباتي في العنق او في منطقة الرسغ في الشريان الكعبري , ان معدل النبض في الانسان هو حوالي (80 – 90) ضربة / دقيقة ماعدا الرياضيين الممتازين حيث قد يصل الى (50 ضربة / دقيقة) او اقل.



(A) الشريان الكعبري (B) الشريان السباتي

يعطينا النبض مؤشرات مهمة جدا حيث **ان النبض السريع والضعيف** يدل على وجود صدمة النزفية او العصبية او الاجهاد الحراري. بينما **النبض السريع القوي** يدل على حدوث ضربة الشمس او الخوف , **النبض القوي والبطيء** يدل على إصابة الجمجمة والدماغ , **وعدم وجود النبض** يدل على الوفاة.

2. **التنفس.**



التنفس أيضا يعد من اهم العلامات الفسلجية المهمة التي ملاحظتها عند القيام الإسعاف الاولي , وان معدل التنفس لدقيقة الواحدة في البالغين هو حوالي (12 مرة / دقيقة) , وفي الأطفال (20 – 25 مرة / دقيقة), ويدل التنفس على حدوث الإصابات حسب نمطه حيث ان **التنفس السطحي والسريع** يدل على صدمة نزفية او عصبية , **ويكون التنفس غير منتظم** عند إصابة القلب , **خروج الزبد الدموي مع التنفس** يعني إصابة الرئتين والقفص الصدري . ولمعرف وجود التنفس يجب استخدام النظر , السمع والتحسس.

3. ضغط الدم.

ضغط الدم من المؤشرات المهمة في الإسعاف الاولي , حيث يمكن قياسه بجهاز ضغط الدم الزئبقي او الإلكتروني الذي يدل على القوة المسلطة على جدران الشرايين من قبل الدم المدفوع من القلب . وهناك نوعان الضغط وهما الضغط الانبساطي والانقباضي , الضغط الانقباض هو مقدار القوة المسلطة على جدران الشرايين في لحظة تقلص القلب اما الانبساطي فهو مقدار القوة المسلطة على الشرايين عند انبساط القلب . ان الضغط الطبيعي يتراوح ما بين (120 –140 ملمتر زئبق) للانقباض و(60 –90 ملمتر زئبق) للانبساطي. **ان انخفاض الضغط** يدل على وجود الصدمة **واختفاءه يدل** على توقف عمل القلب وقد يرتفع في حالات خاصة.



4. درجة الحرارة.



درجة الحرارة مؤشر اخر لتحديد او القيام بالية الإسعاف الاولي , ان درجة الحرارة الطبيعية هي حوالي(37.2 مئوية) او (98.6 فهرنهايت) , وتدل حرارة الجلد على حدوث الإصابة كما في ضربة الشمس حيث **يكون الجلد جافا وحارا** او كما في الصدمة **يكون باردا ورطبا** .

5. لون الجلد.

هو علامة جيدة لحالة الشخص الصحية ويختلف لون الجلد باختلاف كمية الصبغة الموجودة فيه. ويمكن تمييز ثلاثة ألوان للجلد في الحالات الطارئة للإصابات الرياضية وهي الأحمر والأبيض والازرق. ان احمرار الجلد يدل على قلة الاوكسجين في الدم او وجود ضغط دم عالي وفي حالة الضربة الحرارية، الجلد الأبيض او الشاحب يدل على وجود الصدمة او امراض القلب والدوران. اما الجلد الأزرق فيدل على وجود



نسبة عالية من ثاني أوكسيد الكاربون في الدم وقلة الدم المؤكسد كما في حالة انسداد المجاري التنفسية او اضطراب عمل القلب

6. حجم حدقة العينين.

ان حدقة العينين حساسة جدا للاصابات التي تؤثر على الجهاز العصبي والجمجمة وكذلك بعض إصابات القلب والاوعية الدموية كما في الشكل ادناه



7. قابلية الحركة.

ان عدم القدرة على تحريك جزء من أجزاء الجسم او الإحساس به يدل على وجود إصابة في الجهاز العصبي.

8. الألم. وجود الألم او اختفاؤه يساعد الفاحص او المسعف على تقدير الإصابة ومكانها.

الإسعاف الاولي للإصابات العضلية والمفصلية بصورة عامة

ان الإصابات العضلية والمفصلية شائعة جدا لهذا فان معرفة الإسعاف الاولي مهم جدا ويتضمن النقاط التالية:

1. السيطرة على النزف والالتهاب والتشنج والالم ويتم ذلك بواسطة:

أ. التبريد. ب. الضغط. ج. الرفع. د. الراحة

2. التجبير (Splinting).

3. حمل المصاب ونقله.

1. السيطرة على النزف والالتهاب والتشنج والالم ويتم ذلك بواسطة:

أ. التبريد.

للقيام بهذه العملية يستخدم جريش الثلج داخل كيس مطاطي او من القماش او تستخدم كمادات باردة او بعض المواد التي تتبخر بسرعة مثل الاثيل كلورايد. يعمل التبريد على:

- تقليل الألم والتشنج ويقلل من فعاليات الانزيمات في المنطقة المصابة مما يقلل من تلف الانسجة.
- يعمل التبريد على زيادة لزوجة الدم وقلة ترشيحه من الاوعية الدموية مما يقلل من تورم المنقطة المصابة.
- يعمل على الاقلال من معدل التمثيل الأساسي وحاجة الانسجة الى الاوكسجين. لكن في نفس الوقت الانتباه ان التبريد الشديد والطويل الأمد قد يؤدي الى تلف الأنسجة وموتها.



Dr.Zainy Al Murad

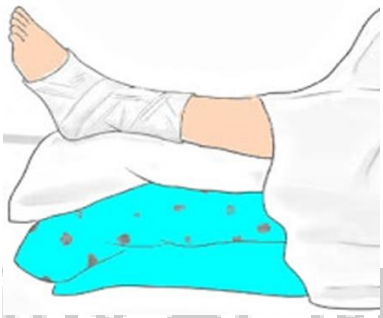
- كقاعدة عامة يكون التبريد لمدة (20 دقيقة) كل (1 –2 ساعة) خلال النهار فقط ويعتمد على شدة الإصابة ومكانها. مثال على ذلك اذا كانت الإصابة في الركبة (لوي شديد) فن التبريد قد يستمر لمدة ثلاثة أيام متتالية.



ب. الضغط.

وهو من العوامل المهمة ويستخدم حال وقوع الإصابة حيث يعمل على تقليل النزف وترشح السوائل من الاوعية الدموية وبالتالي تقليل الورم. كما يعمل على الحد من حركة الجزء المصاب ويجب ان يستمر الضغط طول النهار ويرفع خلال الليل.

ج. الرفع: يعمل على ارجاع الدم بفعل الجاذبية بسرعة مما يقلل من التورم والنزف ويستخدم ليلا وعند النوم.



د. الراحة: مهمة جدا لشفاء وتوقف النزف.

2. التجبير(Splinting):

وهو مهم جدا في الإصابات الرياضية حيث ان أي اشتباه بوجود كسر او خلع يجب استخدام الجبيرة **والتي هي عبارة عن قطعة صلبة من المعدن او الخشب او البلاستيك يربط بها الجزء المصاب**، ويجب شمول مفصلين أحدهما فوق منطقة الإصابة والأخر أسفل منطقة الإصابة لضمان عدم حركة الجزء المصاب. في إصابات الكاحل والساق تشمل الجبيرة مفصل الركبة والكاحل. اما إصابات الركبة والفخذ والحوض فانه يتم تثبيت الطرف السفلي بكامله مع شمول الجذع. اما الأطراف العليا فان اصابة مفصل الكتف يجعله يثبت مع الجذع وفي إصابات الذراع والرسغ فتكوت الجبيرة بوضع بحيث يكون مفصل المرفق متني بدرجة (90 °) وتثبت الأصابع مع بعضها البعض او بواسطة قطع خشبية صغيرة , اما إصابات الفقرات والحوض فنستخدم لوحا خشبيا لنقل المصاب او استخدام النقالة الطبية مع احزمة.



Dr.Zainy AL-Murad

3.حمل المصاب ونقله:

في الحالات البسيطة والتي يستطيع المصاب ان يقف على رجليه فيمكن الاتكاء عل شخصين لمساعدته في المشي , وفي حالة عدم القدرة على المشي فيمكن حمل الشخص بواسطة شخصين وعلى الايدي المتشابكة .



اما إذا كانت الإصابة شديدة فنستخدم النقالة او اللوح الخشبي ويوضع المصاب بنفس وضعه عند الإصابة. اما إذا كان المصاب فاقد الواعي او الإصابة كانت في العمود الفقري فيجب نقل المصابة بواسطة خمسة اشخاص أحدهم مسؤولا عن حمل الراس والرقبة وثلاثة يحملون الجذع والقدمين والخامس يضع اللوح الخشبي او النقالة اسف المصاب وفي اثناء ذلك يجب العمل على عدم تحريك العمود الفقري اطلاقا.



صيدلية الإسعاف الأولي

صيدلية الإسعاف الاولي: عبارة حقيبة او صندوق يحتوي على مجموعة من المستلزمات الضرورية الواجب توافرها في كافة الأماكن التي قد تحث فيها الحوادث لاستفادة عند حدوث الإصابات بكافة أنواعها، **وهناك نوعان من صيدلية الإسعاف الاولي، نوع ثابت ونوع محمول**، كما يجب ان تتواجد صيدلية الإسعاف في المنازل وأماكن العمل.

- **الصيدلية الثابتة:**

تكون كبيرة وقريبة من المعلب او القاعات التي تجري فيها الفعاليات والأنشطة الرياضية وتحتوي على كافة المستلزمات الضرورية لحالات الإصابات التي تحدث نتيجة هذه الأنشطة.

- **الصيدلية المحمولة:**

عبارة حقيبة ذات احجام مختلفة حسب نوع الفعالية وعدد اللاعبين المشاركين ضمن الفريق الواحد التي تحتوي على عدد من المستلزمات الأساسية والضرورية لإسعاف الإصابات الرياضية.

- **مبادى او شروط صيدلية الإسعاف الاولي يجب اتباعها:**

1. يجب ان تكون قريبة من منطقة المنافسات (كقاعات اللعب).
2. ترتيب المواد فيها بشكل يسهل الوصول اليها عند اسعاف الإصابات الرياضية.
3. تجديد المواد والمستلزمات بشكل دائما عند استخدامها.
4. بالنسبة للحقيبة المحمولة يجب تثبيت المواد بواسطة احزمة وان تحتوي أيضا على قناني بلاستيكية ذات الاستخدامات المتعددة.
5. يجب ان تحتوي على المواد الأساسية للإسعاف الأولية التالية:

- **محتويات صيدلية الإسعافات الأولية:**

1. **الضمادات والأربطة:** هناك عدة أشكال من الضمادات والأربطة الطبية ويعتمد استخدام كل منها على نوع الإصابة وموضعها ومنها:

أ. **القطن:** يستخدم في حالات تنظيف وتعقيم الجروح عند النزف او كحشوة للجبيرة وغيرها من الحالات.

ب. **الشاش:** ضمادات من طبقات عديدة من الشاش الناعم وهي تساعد على التحكم في النزيف وتعمل على امتصاص الدم وإفرازات الجروح والوقاية من التلوث وتثبت بشريط لاصق.

ج. **لفافات مطاطية وغير مطاطية مختلفة الاحجام:** يستعمل للحفاظ على الضمادات في اماكنها ولوقف النزيف وربط وتثبيت الكسور والتواءات والضغط على الأجزاء المصابة لمنع الورم.

د. **شرائط لاصقة وبأحجام مختلفة (بلاستر):** لتثبيت وربط الضمادات في منطقة الإصابة.

2. **قطعة قماش أو كمادات باردة:** تستخدم لإسعافا لرضات الداخلية والتواء المفاصل ولتخفيف الألم ولمنع التورم

3. **قفازات طبية معقمة:** تستعمل هذه القفازات عند القيام بتطهير الجروح، أو وقف النزيف والإفرازات العضوية الأخرى للوقاية من حدوث عدوى

4. **معقمات مختلفة:** مثل الديتول واليود والكحول (السبيرتو) وبيروكسيد الهيدروجين لغرض استخدامها في تعقيم الإصابة خاصة الجروح.

5. **جبائر مختلفة الاحجام:** لتثبيت الأجزاء المصابة ككسور او عند عملية نقل المصاب الى المستشفى.

6. **عكازات ذات احجام متنوعة وكرسي نقال او نقالة بلاستيكية:** لاستخدمها في تنقل المصاب ويفضل ان تكون من النوع القابل للطي.

7. **قنينة اوكسجين مع قناع:** تستخدم لحالات فقدان المصاب للوعي لحين نقله الى المستشفى.



8. جهاز مص السوائل مع حافض للسان: ماص السوائل يستخدم في سحب السوائل من فم المصاب عند فقدانه للوعي او عند حدوث اختناق بالسوائل اما خافض اللسان فهو لغرض خفض اللسان في حالات وجود اجسام غريبة داخل فم المصاب.

9. أكياس الثلج او قناني غاز اثيل كلورايد: للتبريد منطقة الاصابة عند حدوثها مباشرة التي تعد احدى الإجراءات الضرورية لتقيل الورم.

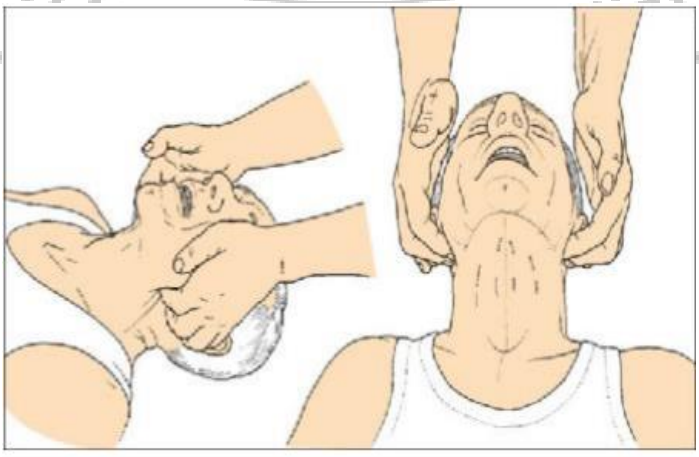
10. مقص وملقط: يستخدم المقص لقطع الجلد الميت عند حدوث إصابة تستلزم ذلك، وقطع الاربطة والضمادات. أما الملقط فهو ضروري لإزالة الأجسام الصغيرة. ويفضل غلي كل من المقص والملقط بالماء لمدة خمس دقائق قبل وبعد الاستعمال.

11. مشابك: تستخدم لتثبيت الأربطة واللفافات.

بعد التعرف على محتويات صيدلية الإسعاف الاولي ذات نوع المحمول سوف سنطرق الى الحالات المهددة لحياة الرياضي المصاب وطرق اسعافها لذا من المهم تقدير حالته بشكل صحيح وهناك سلسلة من الخطوات يجب اتباعها لتقيم حالة المصابة ومدى وعيه واستجابته ويتم عن طريق هزه او سؤاله فان استطاع الرد فانه واعي اما في حالة عدم الرد فانه نطبق سلسلة الحروف الابجدية(B.C.D.E.A)، عند إعطاء الإسعاف الاولي وهذه الحروف ترمز الى :

1. المجرى الهوائي :A-Airway

يجب التأكد ان المجرى التنفسي مفتوح من خلال التكلم مع المصاب في حالة كان واعي اما في حالة فقدان الوعي فيتم فتح ممر الهواء تكون عن طريق دفع الرأس للخلف بقدر المستطاع مع رفع الذقن الى اعلى، أما في حالة توقع حدوث اصابة بالرقبة فطريقة الفتح تكون عن طريق رفع الفك السفلى الى أعلى من الزاويتين بأصابع اليدين دون تحريك العنق، يحدث انسداد لممر الهواء بواسطة طعام أول سوائل • أول أي جسم غريب، وفي هذه الحالة يحتاج المر الى ازالة الانسداد أولا.



Dr.Zainy AL Murad