

Førstehjelp og medisinsk behandling

- ❖ Hygieniske tiltak om bord
- ❖ Smitte
- ❖ Kroppens funksjoner
- ❖ Symptomer på sykdom
- ❖ Midlertidig hjelp til personer som blir alvorlig syke



HYGIENISKE TILTAK OMBORD

- Forskrifter for hygieniske forhold om bord i fartøyer
- Lugarforskriftene
- Det er særlig viktig å holde rent i proviantrommet og i byssa
- Et urent proviantrom gjør maten mindre holdbar, og råtnende matvarer kan sette smak på mat som ellers er god
- Frisk luft betyr mye for ens velbefinnende, for arbeids- evnen og for søvnen

Hygiene i tropene -

- Den sterke varmen, kombinert med høy luftfuktighet
- Den ofte dårlige hygiene under disse himmelstrøkene, og endelig en del spesielle sykdommer
- Klærne bør være lette og lyse. Undertøyet må vaskes ofte for å motvirke utvikling av sopp, eksem og "prickly heath"

HYGIENISKE TILTAK OM BORD (2)

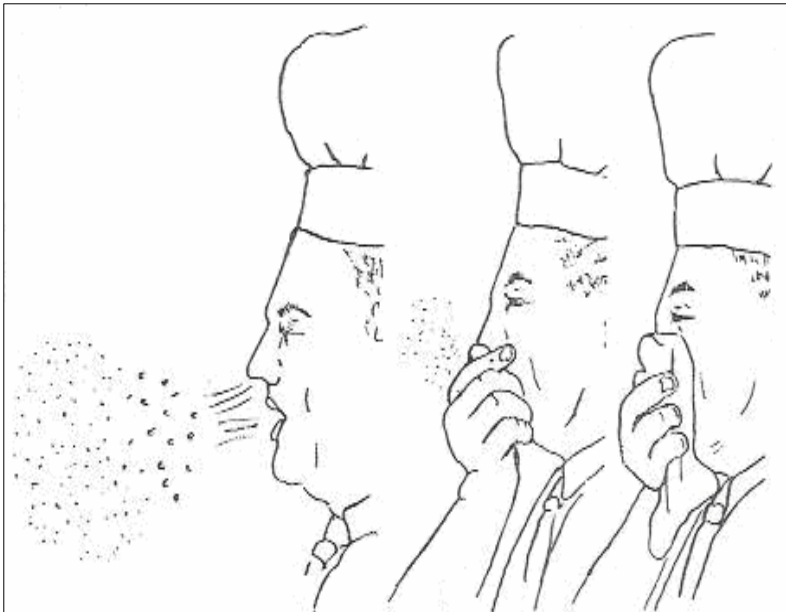
Hygiene i polarstrøkene –

- Mørketiden kan likevel, særlige på lengre reiser, fremkalle nedstemthet og melankoli.
- På lengre ekspedisjoner bør vi kontrollere at mannskapet har et rolig og sunt sinn og er ved god helse.
- Opphold innendørs letter spredning av tuberkulose, om det skulle være en smittekilde om bord.
- På lengre ekspedisjoner må vi sikre en tilstrekkelig vitamin-tilførsel, særlig gjelder dette C-vitamin, som gis i tillegg i form av tablett

Hygienens hovedbud er:

Det er bedre å forhindre sykdommer enn å helbrede.

SMITTE

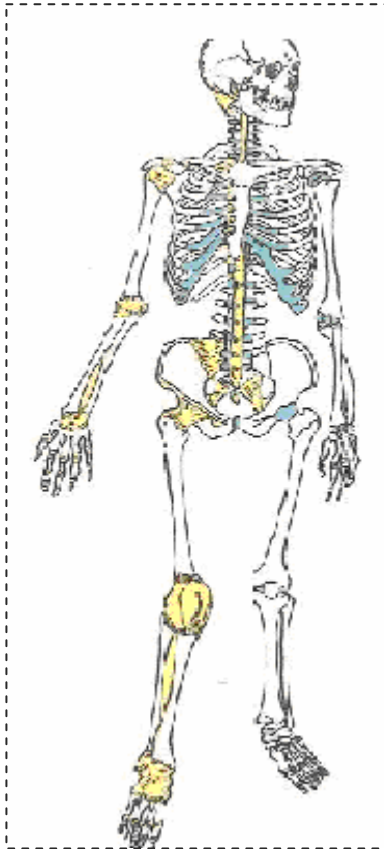


- Smittemåtene er mange - dråpesmitte, kontaktsmitte, luftsmitte, fekoralsmitte (forurenset mat eller hender med tarmbakterier, virus eller parasitter), blodsmitte, seksuell smitte, vektorsmitte (malaria via mygg)
- Vi kan smittes med ormer, midder, lus og lopper og andre dyr som kan ses med det blotte øye

SMITTEKILDER

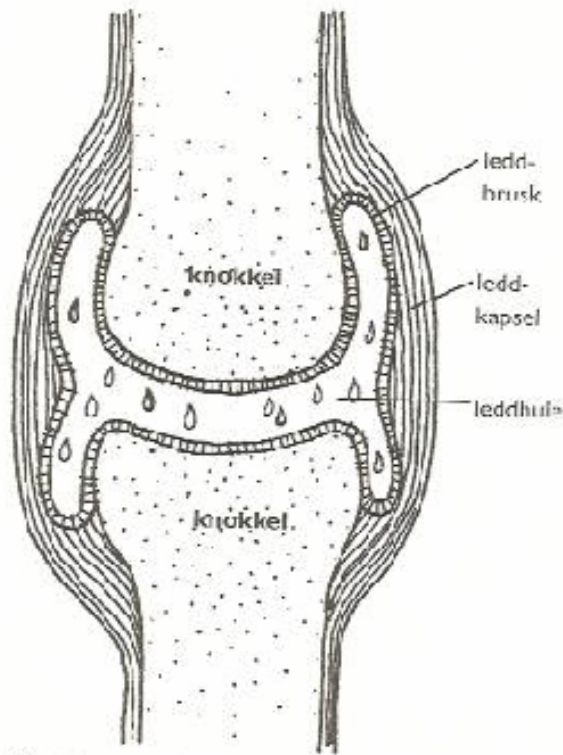
- Smittekildene er i første rekke mennesker som har smittestoffet i seg
- Syke mennesker er de viktigste smittekildene
- Friske smittebærere -"basillbærere"
Helt i starten av infeksjons-sykdommen er vi mest smittsomme
- Noen mennesker som har gjennomgått en smittsom sykdom og som så kommer seg, fortsetter å ha smittestoffet i seg i kortere eller lengre tid, av og til for resten av livet
- Smittebærende dyr og insekter er vesentlige kilder til sykdom for mennesket
- En del smittestoffer er så "lette" eller "flyktige" at det er uråd å forhindre at vi blir smittet. Til de aller flyktigste smittestoffene hører influensaviruset
- Direkte kontaktsmitte er meget alminnelig ved mange sykdommer
- Smitte ved innånding som dråpeinfeksjon, kan føre til at smittestoff som finnes i luftveienes slimhinner overføres til andre
- Næringsmiddel- og vannsmitte er en vesentlig smitteform, og denne måten omfatter store sykdomsgrupper
- Fukt og grønnsaker, som har vært gjødslet med eller skylt i smittefarlig vann, er meget farlige å spise i rå tilstand

KROPPENS FUNKSJONER



- *Anatomi* - Læren om levende organismers form og oppbygning
- *Cellene* - Alt liv både i planteriket og dyreriket kommer fra en befruktet morcelle. Den ene cellen deler seg i to, så i fire, så i åtte nye celler osv.
- *Skjelettet* - Det er laget av beinvev. Skjelettet virker som reisverk for kroppen, som feste for muskler og sener og til vern for de viktigste organene

LEDDENE



Snitt gjennom et ledd

- Ledd finnes der knoklene skal beveges i forhold til hverandre
- Leddene er bygd etter det samme prinsippet, enten det er mellom to eller flere knokler
- Leddene er ofte utsatt for skader og bakterier
- Ledd som ikke blir brukt stivner relativt raskt fordi det avsettes kalk i den delen av bruskvevet som ikke blir brukt

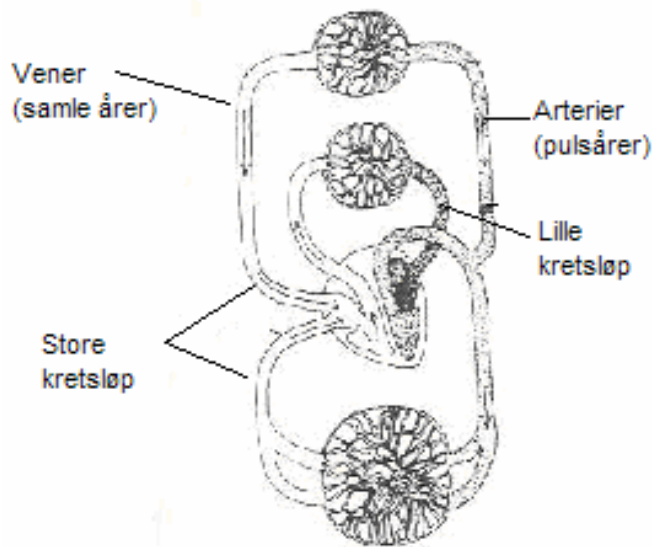
MUSKLENE

- Skjelettmuskulaturen er festet til skjelettet og kan bevege knoklene i forhold til hverandre
- De musklene du kan bevege når du vil, kalles viljestyrt eller tverrstripet muskulatur
- Innvollsmusklene finner en i tarmen, blodårer, urinblære, galleganger med flere. De reguleres av det autonome nervesystemet og ligger utenfor viljens kontroll
- Musklene kan bare arbeide ved å trekke seg sammen
- Skal en muskel kunne starte en bevegelse, må den være festet til begge knoklene som utgjør leddet.
- Når muskelen drar seg sammen, går festepunktene mot hverandre. Leddet bøyer seg.
- Kutt i muskelfibrenes lengderetning lukkes best når muskelen er avslappet.
- Går kuttet på tvers av fibre, skal den skadde plasseres slik at muskelen slapper maksimalt av.

H U D E N

- Den er menneskekroppens største organ
- Huden beskytter de myke cellene mot sollys og uttørking og hindrer at bakterier trenger inn i kroppen
- Hud regulerer også kroppstemperaturen og inneholder millioner av nervetråder og sanseceller
- Er huden skadet, er det viktig å dekke det skadde partiet med bandasje eller lignende så fort som råd

B L O D O M L Ø P E T



- Vi skiller mellom det store kretsløpet som går fra hjertet, ut i kroppen og tilbake til hjertet, og det lille kretsløpet som går mellom hjertet og lungene
- Blodet fører næringsstoff og oksygen ut i kroppen gjennom pulsårene i det store kretsløpet
- Venene tar karbondioksid (CO₂) og andre forbrenningsprodukter tilbake til hjertet
- Kroppen, og da spesielt hjernen, kan få varige skader etter noen få minutter uten oksygentilførsel
- Det er meget viktig å kontrollere eller sørge for at pasientens pust og blodsirkulasjon fungerer

P U S T E N



- Det er av største betydning at særlig hjernen får kontinuerlig oksygentilførsel
- Oksygenet tas fra lufta som suges inn i lungene, der det binder seg til hemoglobinet i blodet. Samtidig som oksygenet tas opp i blodet gir det fra seg karbondioksid som vi puster ut
- Vi puster ved refleks, slik at bevisstløse personer puster av seg selv såfremt luftveiene er åpne
- En av førstehjelperens viktigste oppgaver blir derfor å sikre frie luftveier. Bøyer vi pasientens hode bakover, blir tunga trukket fra bakre svelgvegg, og passasjen til lungene åpner seg

VIKTIGE MOMENTER

- ❖ Kroppen kan erstatte eller reparere alle vevsskader, bortsett fra hjerne- og ryggmargsvev
- ❖ Maten må inneholde de stoffene som kroppen trenger til vedlikehold
- ❖ Ledd finnes der knoklene beveger seg i forhold til hverandre
- ❖ Vi deler muskulaturen inn i skjelett- og innvollsmuskulatur
- ❖ Huden er kroppens største organ
- ❖ Blodomløpet fører oksygen og næringsstoffer til cellene og fjerner avfallsstoffer
- ❖ Gjennom pusten blir blodet forsynt med oksygen og karbondioksid blir fjernet
- ❖ Det autonome nevesystemet styrer de ubevisste funksjonene

SYMPTOMER PÅ SYKDOM



- Det er alltid viktig å bringe på det rene om sykdommen er oppstått plutselig
- Plutselig oppståtte sykdommer kan være forgiftninger og akutte smittsomme sykdommer
- Under eksaminasjonen må vi gi akt på pasienten, om han er klar eller omtåket
- Ved undersøkelsen må vi gi akt på den sykes holdning, om han er slapp, sammensunket, falleferdig eller forvridt, om det er tegn til lammelser eller kramper og lignende
- Se på ansiktsuttrykket, om det er rolig eller opphisset, åndsfraværende eller lignende. Og hvordan er ansiktsfargen. En viktig undersøkelse er temperaturmåling.
- Etter den foreløpige undersøkelse bør man samle inntrykkene. Husk at den som steller med de syke, likesom leger, har taushetsplikt

PERSONER SOM BLIR ALVORLIG SYKE

Noen akutte sykdommer

- *Hjerneslag* - Det kommer ofte plutselig. Pasienten kan føle seg helt frisk til han rammes. Årsaken er hjerneblødning eller en blodpropp som hindrer blodtilførselen til hjernen
- *Hjerteinfarkt* - En av de vanligste hjertesykdommene er hjerteinfarkt. Et akutt infarkt oppstår når en av blodårene i hjertet er blitt så tett av fettavleiring at det oppstår en blodlevring som tetter for blodtilførselen
- *Epilepsi* - Epileptiske anfall er uttrykk for en forbigående funksjons-forstyrrelse i hjernen som skyldes en plutselig og ukontrollert forstyrrelse av den elektriske aktiviteten i hjernebarken
- *Sukkersyke* - Ved sukkersyke (diabetes) fungerer ikke sukkeromsetningen i kroppen slik den skal, fordi bukspyttkjertelen produserer for lite insulin. Mange med sukkersyke må daglig tilføres insulin og samtidig regulere matinntaket nøye

PERSONER SOM BLIR ALVORLIG SYKE (2)

- *Sukkerslag* - Sukkerslag kan inntreffe når diabetikeren slurver med å ta insulin, ikke følger dietten eller unnlater å mosjonere. Pasienten vil gradvis gli inn i såkalt diabetisk koma, som er en livstruende tilstand
- *Overoppheting / heteslag* - Overoppheting oppstår når en person utvikler mye varme uten at den ledes bort, for eksempel fuktig luft og tettsittende klær
- *Heteslag* er neste trinn i utviklingen. Symptomene er svimmelhet, kvalme, hodepine og apati. Etter hvert kommer muskelkramper og bevisstløshet, med sirkulasjonssvikt

NOEN VIKTIGE MOMENTER

Hjerneslag

- Plasser pasienten med hodet høyt. Bevisstløse skal ligge i stabilt sideleie
- Løsne stramtsittende tøy
- Legg kalde omslag på pannen
- Pasienten må hele tiden overvåkes

Epilepsi

- Forsøk å hindre at pasienten skader seg.
- Demp de kraftige krampetrekningene.
- La pasienten sove ut etter anfallet

Overoppheting og heteslag

- Plasser pasienten i skyggen.
- Løsne stramtsittende tøy
- Fjern mest mulig av klærne
- Kjøøl ned med kalde omslag på bryst og mage
- Gi kald drikke dersom pasienten er bevisst

Insulinsjokk

- Gi pasienten noe søtt for å forebygge en videre utvikling
- Legg pasienten i stabilt sideleie
- Kontakt lege

NOEN VIKTIGE MOMENTER (2)

Hjerteinfarkt

- Pasienten plasseres etter eget ønske. Bevisstløse skal ligge i stabilt sideleie
- Løsne på stramtsittende tøy
- Tilfør om mulig oksygen
- Gi om nødvendig kunstig åndedrett og utvendig brystkompresjon
- Overvåk pasienten hele tiden
- Ved tegn til blodtrykksfall bør beina heves. Det kan registreres ved at pasienten er kald i huden har blå lepper og besvimelses tendenser
- Ved tegn til lungestuvning som er vann i lungene på grunn av venstresidig hjertesvikt, må overkroppen heves. Pasienten vil da gi uttrykk for dette selv