

# 1

## Ιατρική φροντίδα αθλητών στους αθλητικούς χώρους

### 1.1 ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΟΣ – ΙΑΤΡΟΣ ΟΜΑΔΟΣ

Κατά την αρχαιότητα η ιατρική υποστήριξη σε έναν αθλητή ήταν περίπου παρόμοια με εκείνη από τον γυμναστή, έτσι ώστε να δικαιολογούσε την άποψη ότι «γιατρός και γυμναστής είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος». Από τις αρχές του προηγούμενου αιώνα και την κατανόηση της σημασίας της πολύπλευρης επιστημονικής υποστήριξης ενός αθλητή, άρχισε να αναπτύσσεται ο κλάδος της ιατρικής, δηλαδή η Αθλητιατρική, που είναι αφιερωμένος στην ολοκληρωμένη φροντίδα αθλητών και σωματικά δραστήριων ατόμων, προάγοντας τη δια βίου φυσική κατάσταση και ευεξία και φροντίζοντας για την πρόληψη ασθενειών και τραυματισμών. Η ειδικότητα της Αθλητιατρικής περιλαμβάνει μια σειρά από ιατρικούς τομείς, συμπεριλαμβανομένων της παθολογίας, φυσιολογίας της άσκησης, καρδιολογίας, ορθοπεδικής και τραυματολογίας, φυσικής και ιατρικής αποκατάστασης κ.λπ. Έτσι, στα περισσότερα κράτη η αναγνώριση της ειδικότητας περιλαμβάνει συνήθως εκπαίδευση για 1 έτος τουλάχιστον στην Παθολογία με ιδιαίτερη έμφαση στα καρδιολογικά προβλήματα, Επειγουσα Ιατρική και Κλινική Διατροφή, 6-12 μήνες στην Ορθοπεδική και Τραυματολογία, 6-12 μήνες στη Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση και 12-24 μήνες σε αναγνωρισμένα Κέντρα Αθλητιατρικής, συμπεριλαμβανομένης της θεωρητικής και κλινικής πρακτικής και εμπειρίας ως γιατρός ομάδας. Ο ειδικός αθλητίατρος θα πρέπει να θεωρείται επικεφαλής διεπιστημονικής ομάδας, συντονίζοντας τον άμεσο σχεδιασμό και υλοποίηση των δραστηριοτήτων, που σχετίζονται με την υγεία του αθλητή. Έτσι, η Αθλητιατρική είναι μια πολυεπιστημονική ειδικότητα που στην πράξη συνεργάζεται στενά με άλλες επιστημονικές ειδικότητες, όπως γιατρούς άλλων ειδικοτήτων, γυμναστές, προπονητές, φυσικοθεραπευτές, διατροφολόγους, ψυχολόγους, και άλλες συναφείς ειδικότητες. Σύμφωνα με τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή, είναι ευθύνη του Αθλητίατρου να φροντίζει για την υγεία και την ευημερία των αθλητών, να προλαμβάνει τραυματισμούς ή άλλες διαταραχές της υγείας, να φροντίζει για τα μέτρα υγιεινής, να διεξάγει ιατρικές εξετάσεις, να παρέχει την πρωτοβάθμια φροντίδα σε κακώσεις

ή άλλες παθολογικές καταστάσεις και να τους παραπέμπει σε ιατρούς αντίστοιχων ειδικοτήτων για την περεταίρω αντιμετώπισή τους, να αξιολογεί την ικανότητα απόδοσης, να παρέχει διατροφικές συμβουλές, να συνταγογραφεί, να επιβλέπει προπονητικά προγράμματα και να παρακολουθεί τη χρήση ουσιών. Συνήθως την ειδικότητα αυτή έχει ο ιατρός που αναλαμβάνει την υπεύθυνη προσφορά ιατρικών υπηρεσιών σε ένα αθλητικό σύλλογο ή μια αθλητική ομοσπονδία. Σε χώρες που δεν είναι αναγνωρισμένη αυτή η ιατρική ειδικότητα, όπως στην Ελλάδα, τον ρόλο αυτό έχουν ιατροί άλλων ειδικοτήτων, όπως συνήθως ορθοπεδικός ή καρδιολόγος κλπ.

## 1.2 ΙΑΤΡΟΣ ΑΓΩΝΑ

Με δεδομένο ότι οι περισσότερες οξείες διαταραχές της υγείας ενός αθλητή συνδέονται με την συμμετοχή του σε μια ανταγωνιστικού χαρακτήρα αθλητική δραστηριότητα είναι απαραίτητη η δυνατότητα άμεσης παροχή ιατρικής φροντίδας σε αθλητές σε επίσημα αθλητικά γεγονότα. Από πρόσφατη στατιστική διαπιστώθηκε ότι το 76% των κακώσεων γίνεται κατά την διάρκεια των αγώνων, το 23% κατά την διάρκεια των προπονήσεων και το 1% σχετίζεται με άλλα αίτια. Βέβαια ο αιφνίδιος καρδιακός θάνατος στη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας αποτελεί την πλέον τραγική διαταραχή της υγείας του αθλητή με συχνότητα που ανέρχεται από διάφορες στατιστικές από 35.000-100.000 ανά αθλητή-έτος άθλησης. Ο μικρός ακόμη αριθμός των ειδικών στην Αθλητιατρική ιατρών καθώς και η μη αναγνώριση της ειδικότητας αυτής σε πολλές χώρες, όπως στην Ελλάδα, οδηγεί στην ανάγκη συμμετοχής ως ιατρών αγώνων επιστήμονες με άλλες ιατρικές ειδικότητες, τις περισσότερες φορές μετά από εκπαίδευση. Σε ορισμένες αθλητικές δραστηριότητες που η σχετική νομοθεσία δεν επιβάλλει την παρουσία ιατρού αγώνα, είναι απαραίτητη η παρουσία διαπιστευμένου διασώστη, δηλαδή ατόμου ειδικά εκπαιδευμένου στην παροχή πρώτων βοηθειών και καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) [Κανονισμός Αγώνων Ποδοσφαίρου (Κ.Α.Π.): Άρθρο 16: «Υποχρεωτική παρουσία Ιατρού σε επαγγελ-



**Εικόνα 1.1** Εκπαίδευση στην ΚΑΡΠΑ: Έλεγχος αναπνοής θύματος (αριστερά) και εκπνοή αέρα στις αεροφόρους οδούς του θύματος (δεξιά)



Εικόνα 1.2 Εκπαίδευση στην ΚΑΡΠΑ: Θωρακική συμπίεση

ματικά και σε ερασιτεχνικά πρωταθλήματα με ευθύνη της γηπεδούχου ομάδας, που ο Ιατρός αγώνα θα είναι άλλος από τους Ιατρούς των ομάδων. Αλλά για ερασιτεχνικά πρωταθλήματα μπορεί ρόλο Ιατρού να κάνει και Νοσηλεύτης ή Διασώστης». Έχει τεθεί πολλές φορές στην συζήτηση ακόμη και η συμμετοχή τελειόφοιτων φοιτητών της Ιατρικής μετά από κατάλληλη εκπαίδευση (Εικ. 1.1, 1.2). Από το 2007, η χώρα μας ορίζει με νόμο ως ανανήπτη – διασώστη στη Βασική Υποστήριξη της Ζωής και την Απινίδωση με ΑΕΑ (Αυτόματος έξυπνος απινιδωτής) τον επαγγελματία υγείας και μη



Εικόνα 1.3 Σημαντικός είναι ο ρόλος στην εκπαίδευση του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (166)





Εικόνα 1.4 Πρώτες βοήθειες σε μικρή αθλήτρια



Εικόνα 1.5 Πρώτες βοήθειες σε ποδοσφαιριστή

## THE TEAM BEHIND THE TEAM

### AN INSIDE LOOK AT IN-STADIUM MEDICAL STAFF ON NFL GAME DAYS. EACH SIDELINE HAS:

- 4 ATHLETIC TRAINERS**  
Assess and treat player injuries in conjunction with team doctors
- 2 PRIMARY CARE PHYSICIANS**  
Evaluate players for general medical conditions and concussions
- 2 ORTHOPEDISTS**  
Evaluate and treats players for injuries to the bones and joints
- 1 UNAFFILIATED NEUROTRAUMA CONSULTANT**  
Evaluates players for possible head injuries and concussions
- 1 CHIROPRACTOR**  
Provides back/spinal adjustments for players and treats muscular injuries

### STADIUM MEDICAL TEAM:

- 1 DENTIST**  
Treats dental issues
- 2 INDEPENDENT ATHLETIC TRAINERS**  
Notify on-field medical staff of possible injuries from press box. The independent ATC spotters can call a medical timeout to stop the game to have a player receive medical attention
- 1 AIRWAY MANAGEMENT PHYSICIAN**  
Provides emergency intubation to severely injured, non-breathing players
- 1 RADIOLOGY TECHNICIAN**  
Takes x-rays of injured players at the stadium
- 2 EMTS/PARAMEDIC CREW**  
Transport players to hospital in the event of serious injuries
- 1 VISITING TEAM MEDICAL LIAISON**  
Local emergency physician certified to practice medicine in the state where the game is being played. The VTML works with the team to provide access to care, medication and first-rate medical facilities
- 1 OPHTHALMOLOGIST**  
Treats eye injuries

## 29 TOTAL GAME-DAY MEDICAL STAFF



Information provided by the National Football League Physicians Society (NFLPS). Numbers reflect the average number of medical staff present and should not be considered official NFL protocol.

AP Photo/David J. Phillip

**Εικόνα 1.6** Ομάδα ιατρικής υποστήριξης στο NFL (διοργανώτρια αρχή του ομώνυμου πρωταθλήματος στο άθλημα του αμερικανικού ποδοσφαίρου των ΗΠΑ)



(πολίτη) που έχει ολοκληρώσει επιτυχώς το Σεμινάριο Ανανηπτών στη Βασική Υποστήριξη της Ζωής (BLS), την ΑΕΑ ή και την Εξειδικευμένη Υποστήριξη της Ζωής (ALS), αναφέροντας πως η εκπαίδευση είναι υποχρεωτική (Εικ. 1.3). Συνεισφορά στο σημαντικό θέμα της ιατρικής κάλυψης αγώνων παρέχει η Αθλητιατρική Εταιρεία Ιατρών Αγώνων (ΑΘΛ.ΕΤ.Ι.Α.), μια επιστημονική μη κερδοσκοπική ιατρική εταιρεία, αναγνωρισμένη από τον Ιατρικό Σύλλογο Αθηνών (ΙΣΑ) και από τον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο (ΠΙΣ).

Μετά από τραυματισμό ή άλλη οξεία διαταραχή της υγείας σε αθλητή στον αγωνιστικό χώρο ο ιατρός μετά από την παροχή των πρώτων βοηθειών (οι τεχνικές περιγράφονται στην συνέχεια) θα πρέπει να καταγράψει με λεπτομέρειες: Την ημερομηνία και ώρα του τραυματισμού/πάθησης, και αν υπήρξε τραυματισμός, ποια ήταν η αιτία π.χ. τάκλιν, σύγκρουση με άλλον παίκτη, όνομα αθλητή, ημερομηνία γέννησης ή ηλικία, τοποθεσία του συμβάντος (π.χ. προπόνηση ή αγώνας), είδος παροχής πρώτων βοηθειών, παρατηρήσεις για το συμβάν του τραυματισμού/ασθένειας π.χ. βελτίωση ή επιδεινωση. Αν απαιτηθεί μεταφορά του αθλητή θα έχει την επίβλεψη της (Εικ. 1.4, 1.5, 1.6).

### 1.3 ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΑΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Από την εποχή που το δρομικό κίνημα έλαβε τεράστιες διαστάσεις σε παγκόσμια κλίμακα με τη μαζική συμμετοχή χιλιάδων δρομέων σε κάθε οργάνωση Μαραθωνίου ή άλλου δρόμου μεγάλων αποστάσεων, η υγειονομική κάλυψη τους πολλές φορές δεν πληρεί τις προδιαγραφές, ώστε να προβλεφθούν, να εντοπιστούν και να αντιμετωπιστούν οξείες διαταραχές της υγείας των δρομέων, των συνοδών, αλλά και όσων

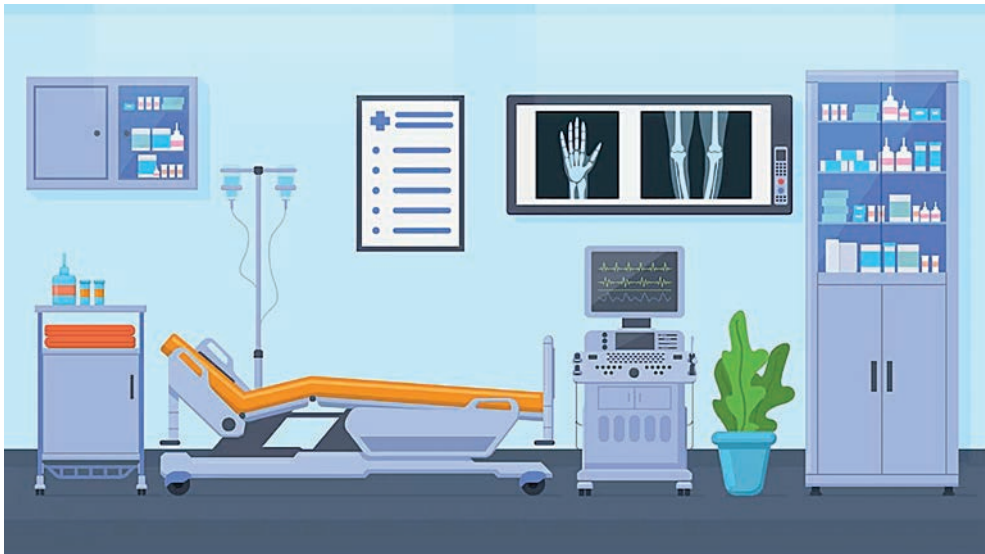


Εικόνα 1.7 Ένα κιτ πρώτων βοηθειών για δρομείς (Από RunSociety web page).

βρίσκονται στο χώρο του αγώνα την ημέρα της διεξαγωγής του. Η ηλικία της πλειοψηφίας των συμμετεχόντων κυμαίνεται μεταξύ 30-45 ετών, δηλαδή ηλικία με υψηλή συχνότητα εμφάνισης αθηρωμάτωσης των στεφανιαίων αγγείων. Δεδομένου ότι η επίπτωση εμφάνισης αιφνίδιου θανάτου από καρδιακή ανακοπή στους μαραθώνιους είναι περίπου 1 στους 50.000 δρομείς, απαιτείται προσεκτικός σχεδιασμός στην ιατρική κάλυψη των διοργανώσεων ώστε να μειωθεί η πιθανότητα εκδήλωσης θανατηφόρων καρδιακών επιπλοκών (Εικ. 1.7). Παρόλο που τις περισσότερες φορές απαιτούνται για την συμμετοχή πιστοποιητικά υγείας από τους συμμετέχοντες για να λάβουν μέρος στη δρομική εκδήλωση, ο προαγωνιστικός έλεγχος που διενεργείται δεν είναι ευαίσθητος για την ανίχνευση ασυμπτωματικής στεφανιαίας νόσου. Έτσι λοιπόν καθοριστική και επομένως υποχρεωτική είναι η κάλυψη των διοργανώσεων με ιατρούς και διασώστες καθώς και η παρουσία αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή. Στη σύγχρονη εποχή στις μεγάλες αυτές διοργανώσεις καθώς και σε extreme sports χρησιμοποιούνται τεχνολογίες της τηλε-ιατρικής (e-Health). Χρήσιμες επίσης είναι οι κατευθυντήριες οδηγίες για τη διαχείριση των ιατρικών επειγόντων που σχετίζονται με τον μαραθώνιο που εξέδωσε το 2017 ο Ιατρικός Σύλλογος της Αγγλίας.

#### 1.4 ΙΑΤΡΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ

Επιβάλλεται η δημιουργία ενός ιδιαίτερου κατάλληλου χώρου ως ιατρείου σε όλες τις αθλητικές εγκαταστάσεις. Ο χώρος αυτός πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμος από τον αγωνιστικό χώρο καθώς και από τα μέσα μεταφοράς πρώτων βοηθειών (Εικ. 1.8). Πρέπει να διαθέτει τουλάχιστον τον εξής απαραίτητο εξοπλισμό:



Εικόνα 1.8 Σύγχρονο ιατρείο αγωνιστικού χώρου

- Σταθερή εξεταστική κλίνη
- Φορείο τροχήλατο
- Φορείο πλαστικό (καλάθι) διάσωσης – Ακίνητοποιητής κεφαλής για φορείο (στους αγώνες τα φορεία βρίσκονται στους αγωνιστικούς χώρους για άμεση χρήση από τους τραυματιοφορείς). Σε σύγχρονους αγωνιστικούς χώρους υπάρχει μηχανοκίνητο όχημα με φορείο μεταφοράς τραυματία).
- Αναπηρικό αμαξίδιο
- Παραβάν
- Τροχήλατο μεταλλικό τραπεζάκι με ράφια για εύκολη τοποθέτηση απαραίτητων υλικών, εργαλείων, φαρμάκων και άλλων ιατροφαρμακευτικών προϊόντων
- Διάφοροι νάρθηκες
- Σκαμπό
- Ηλεκτροκαρδιογράφος
- Φαρμακείο με απαραίτητα φάρμακα και υλικά:
  1. Ακετυλοσαλικυλικό οξύ.
  2. Παρακεταμόλη.
  3. Αντιισταμινικά δισκία.
  4. Δισκία κορτιζόνης (πρεδνιζολόνη 4 mg).
  5. Ενέσιμο σκεύασμα κορτιζόνης (μεθυλπρεδνιζολόνη 125/500 mg).
  6. Αντιόξινα δισκία.
  7. Σπασμολυτικά δισκία.
  8. Αντιδιαρροϊκά δισκία – Loperamide.
  9. Οφθαλμικό διάλυμα για πλύση.
  10. Αντισηπτικό κολλύριο.
  11. Αντιίσταμινική αλοιφή.
  12. Αλοιφή για επούλωση εγκαυμάτων.
  13. Γάντια.
  14. Υγρό απολύμανσης χεριών.
  15. Αποστειρωμένες γάζες (κουτιά των πέντε εκατοστών, δέκα εκατοστών και δεκαπέντε εκατοστών).
  16. Γάζες εμποτισμένες με αντιβιοτικό (Fusidic acid).
  17. Βαμβάκι.
  18. Λευκοπλάστης πλάτους 0,08 μέτρα.
  19. Τεμάχια λευκοπλάστη με γάζα αποστειρωμένη.
  20. Επίδεσμος 2,50 × 0,05 μέτρα.
  21. Επίδεσμος 2,50 × 0,10 μέτρα.
  22. Τριγωνικός επίδεσμος.
  23. Αιμοστατικός επίδεσμος.
  24. Φυσιολογικός ορός 250 ή 500 ml.
  25. Οξυζενέ.



26. Οινόπνευμα καθαρό.
27. Αντισηπτικό διάλυμα (solution ext. use Povidonelodine 10%).
28. Γλωσσοπίεστρα.
29. Ποτηράκια μιας χρήσης (χάρτινα ή πλαστικά).

- **Διαφανοσκόπιο**
- **Εξεταστικός τροχήλατος λαμπτήρας**
- **Πατερίτσες – Βακτηρίες**
- **Ζυγαριά**
- **Νιπτήρας**
- **Κλίβανος**
- **Μικρό γραφείο – μικρή βιβλιοθήκη**
- **Συσκευές διατήρησης βατότητας αεροφόρων οδών και υποστήριξης αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης:**
  1. Φορητή συσκευή αναρρόφησης.
  2. Αναπνευστήρες με μάσκες και αεραγωγούς.
  3. ΣΕΤ αυχενικού κολλάρου/άκαμπτος νάρθηκας λαιμού.
  4. Λαρυγγοσκόπιο.
- **Συσκευές υποστήριξης αναπνοής:**
  1. Στηθοσκόπιο.
  2. Παλμικό οξύμετρο.
  3. Μάσκα οξυγόνου / Μη αναπνευστική μάσκα οξυγόνου με σωληνώσεις.
  4. Μάσκες μιας χρήσεως προσωπικής προστασίας.
  5. Μάσκα Ambu.
  6. Νεφελοποιητής (αεροθάλαμος) για βρογχοδιασταλτικά.
  7. Φορητή φιάλη οξυγόνου.
- **Συσκευές υποστήριξης κυκλοφορίας:**
  1. Εξοπλισμός ενδοφλέβιας έγχυσης υγρών.
  2. Απινιδωτής (AED).
  3. Πιεσόμετρο με κατάλληλα μεγέθη περιχειρίδας.
  4. Μετρητής σακχάρου αίματος ή/και ταινίες μέτρησης σακχάρου αίματος.
- **Άλλος εξοπλισμός:**
  1. Περιχειρίδες (tourniquet) επιβίωσης.
  2. Διάφοροι επίδεσμοι.
  3. Οφθαλμοσκόπιο – Ωτοσκόπιο.
  4. Φλεβοκαθετήρες.
  5. Ψαλίδι.
  6. Εξοπλισμός απολύμανσης.
  7. Γάντια μιας χρήσης.
  8. Δοχείο με λαβίδες, νυστέρια, ράμματα, γλωσσοπίεστρο και άλλα απλά εργαλεία περιποίησης τραύματος.

9. Προστατευτικά γυαλιά – προστατευτικές ιατρικές ποδιές.
10. Σύριγγες μιας χρήσεως.
11. Παγοκύστεις.
12. Νεφροειδή.
13. Αντισηπτικά διαλύματα.
14. Χαρτοβάμβαξ – Βάμβαξ.
15. Θερμόμετρο.
16. Υποσέντονα μιας χρήσης – σεντόνια – νάυλον προστατευτικά καλύμματα.

## 1.5 ΣΑΚΙΔΙΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

- **Τσάντα Α' Βοηθειών** (Εικ. 1.9): Περιέχει στηθοσκόπιο, σφυγμομανόμετρο πίεσης αίματος, φακό χειρός, γλωσσοπίεστρα, ισχυρούς ελαστικούς πιεστικούς επιδέσμους, επιθέματα, υλικό συρραφής τραυμάτων, ταινίες αυτοκόλλητες συγκράτησης δέρματος (steristrips), βελόνες, λαβίδες ream, ψαλίδι, δοχείο πλύσης οφθαλμού, υλικά για περιποίηση τραύματος (αντισηπτικά, ιωδιούχος ποδιβόνη) και γάντια μιας χρήσης. Επίσης καλό είναι να υπάρχει διαθέσιμος εξοπλισμός για διασωλήνωση, ωτο-/οφθαλμοσκόπηση, ασκός αναζωογόνησης (αμπού), συνταγολόγιο και στυλός. Συνιστώμενα φάρμακα είναι αντιαλλεργικά, (αντιισταμινικά, βήτα-2 διεγέρτες σε



Εικόνα 1.9 Σακίδιο πρώτων βοηθειών αθλητικού χώρου

μορφή εισπνεόμενων), τοπικά αναισθητικά, σκευάσματα για απολύμανση/πλύση τραύματος, αντιβιοτικά, σκευάσματα επείγουσας ιατρικής (αδρεναλίνη και ατροπίνη), αναλγητικά (μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη και παρακεταμόλη)

■ **Ειδικότερα συνιστώνται (Εικ. 1.10):**

▶ **Προσωπική προστασία**

- Ζευγάρι γάντια λάτεξ/νιτριλίου (μικρό/μεσαίο/μεγάλο – ανάλογα με την περίπτωση).
- Πλαστικά γυαλιά.
- Αντισηπτικό απολυμαντικό χεριών 100 mL.
- Ψαλίδι διάσωσης.

▶ **Διαχείριση αεραγωγών-κυκλοφορίας**

- Στοματοφαρυγγικός αεραγωγός (διάφορα νούμερα).
- Ρινοφαρυγγικός αεραγωγός (No 6 και 7 mm).
- Λαρυγγική μάσκα αεραγωγού (μεγέθη 3 και 4).
- Λιπαντικό Jelly με βάση το νερό (σωληνάριο 150 mL).



**Εικόνα 1.10** Περιεχόμενο σακιδίου πρώτων βοηθειών (Πρόταση FIFA): 1. Προστατευτικά γάντια, (τουλάχιστον δύο ζεύγη) 2. Αmibu ή μάσκα ανάνηψης 3. Λευκοπλάστ (διάφορα μεγέθη, αδιάβροχα) 4. Καθαροί επίδεσμοι τύπου αποστειρωμένου τραύματος (ποικιλία μεγεθών) 5. Ταινία επίδεσμος 6. Μπατονέτες γάζας 7. Πρόσβαση σε πάγο ή παγοκύστες 8. Γάζες αποστειρωμένες 9. Τριγωνικοί επίδεσμοι (6 τουλάχιστον) 10. Κουβέρτες από αλουμινόχαρτο ή κατά προτίμηση κουβέρτες τύπου ασθενοφόρου για να κρατήσετε τους αθλητές ζεστούς όταν τραυματίζονται 11. Ψαλίδι τύπου διάσωσης 12. Χαρτί και μολύβι/στυλό 13. Πακέτο ή φακελάκι ζάχαρη 14. Τιμιπιδάκια





**Εικόνα 1.11** Συσκευή αναπνοής Ambu

- Λαβίδα Magill. Μέγεθος ενήλικα.
  - Φλεβοκαθετήρες.
  - Εύκαμπτος καθετήρας αναρρόφησης.
  - Λαβίδα αρτηρίας Ευθεία/ανοξειδωτο ατσάλι.
  - Λαβή και λεπίδα νυστέρι, μίας χρήσης.
- ▶ **Διατήρηση Αναπνοής**
- Συσκευή Ambu αναπνοής (Εικ. 1.11).
  - Στηθοσκόπιο.
  - Παλμικό οξύμετρο.
  - Μάσκα οξυγόνου με βαλβίδα (διάφορα μεγέθη) (Εικ. 1.12).
  - Νεφελοποιητής.
  - Γάζες μπατονέτες 10 cm × 10 cm.
  - Επίδεσμος (100, 75 και 50 mm).
  - Επίδεσμος τραύματος (100, 75 και 50 mm).
  - Υποαλλεργική ταινία (λευκοπλαστ) 25 cm.
  - Αποστειρωμένος επίδεσμος εγκαυμάτων 100 mm×100 mm.
  - Γάζες (ποικιλία μεγεθών).
  - Λαβίδες-ράμματα ατραυματικά).
  - Αυτοκόλλητος επίδεσμος 25 mm.
  - Προστατευτική ασπίδα ματιών.
- ▶ **Αντιμετώπιση τραύματος**
- Ιμάντες ακινητοποίησης στο φορείο (ιμάντες/τύπου αράχνης ή ισοδύναμο).
  - Τριγωνικός επίδεσμος (μονός τυλιγμένος).
  - Μεταλλικός νάρθηκας έλξης κάτω άκρου.
  - Κουβέρτες τύπου διάσωσης για την πρόληψη ή τη θεραπεία της υποθερμίας μετά τον τραυματισμό (από αλουμίνιο ή ισοδύναμο).
- ▶ **Κατάγματα**
- Νάρθηκας SAM πορτοκαλί/μπλε 91,5 cm × 11,5 cm.



**Εικόνα 1.12** Μάσκες προσώπου κατάλληλες για ΚΑΡΠΑ. Η μάσκα προσώπου πρέπει να είναι με κατάλληλο άνοιγμα, μαλακή, ανατομικά διαμορφωμένη που να ταιριάζει στο πρόσωπο του ασθενούς και διαφανής ώστε να καθιστά δυνατό τον οπτικό έλεγχο για αιμορραγία και έμετο καθ' όλη τη διάρκεια της ανάνηψης

- Αмбу ακινητοποίησης αυχενικής μοίρας κεφαλής.
- ▶ **Γενικά**
  - Σφραγιζόμενες πλαστικές σακούλες (μικρή, μεσαία και μεγάλη).
  - Μετρητής σακχάρου.
- ▶ **Φάρμακα**
  - Επινεφρίνη (ένεση 1 mg ανά mL).
  - Μεθυλπρεδνιζολόνη (ενέσιμο διάλυμα 500 mg).
  - Δισκία ασπιρίνης.
  - Ατροπίνη 0,5 mg.
  - Ένεση χλωροφαινιραμίνης 10 mg σε 1 mL.
  - Ένεση αντιισταμινικού.
  - Glucose gel 25 g φακελάκι.
  - Ταμπλέτες/υπογλώσσια σπρέι τρινιτρικού γλυκερυλίου 300 µg.
  - Μιδαζολάμη 15 mg.
  - Σαλβουταμόλη (Συσκευή εισπνοής μετρημένης δόσης υπό πίεση).
  - Τραμαδόλη ένεση (ή ισοδύναμο αναλγητικό).
  - Φακελάκια πόσιμου διαλύματος επανυδάτωσης.

## 1.6 ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗΣ (AED)

Ο αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής ή απινιδιστής (Automated External Defibrillator – AED) είναι μια φορητή συσκευή που αρχικά αναλύει τον καρδιακό ρυθμό και αν διαγνώσει η ίδια κάποιο πρόβλημα το οποίο χρίζει απινίδωσης, όπως μια κακοήθη τα-