

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13
-----------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ιατρική φροντίδα αθλητών στους αθλητικούς χώρους	15
---	----

1.1	Αθλητίατρος – Ιατρός ομάδος	17
1.2	Ιατρός αγώνα	21
1.3	Ιατρική κάλυψη αθλημάτων μαζικής συμμετοχής	24
1.4	Συνήθειες κλινικές πράξεις	28
1.5	Ηλεκτροκαρδιογράφημα	33
1.6	Ιατρείο αθλητικών χώρων	36
1.7	Σακίδια πρώτων βοηθειών	41
1.8	Αντιμετώπιση καρδιακής ανακοπής	44
1.9	Αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής (AED)	54
1.10	Πρώτες βοήθειες από μη ιατρικό ή νοσηλευτικό προσωπικό	60
1.11	Μεταφορά τραυματία αθλητή	62
1.12	Ενδεικτικά αποσπάσματα από την σχετική νομοθεσία	73
	Βιβλιογραφία	83

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Πρώτες βοήθειες σε κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος	87
---	----

2.1	Αθλητικές κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος	87
2.2	Πρώτες βοήθειες σε αθλητική κάκωση	95
2.3	Κακώσεις αυχενικής μοίρας σπονδυλικής στήλης	112
2.4	Κρανιοεγκεφαλική κάκωση – Διάσειση	114
2.5	Κάκωση οφθαλμού	121
2.6	Ρινορραγία	123
2.7	Κάκωση ωτός	123
2.8	Κάκωση γνάθου-οδόντων	124
2.9	Κάκωση γλώσσας	124

2.10	Κακώσεις θώρακα	124
2.11	Κακώσεις κοιλιακής χώρας	126
2.12	Αντιμετώπιση πολυτραυματία αθλητή	129
	Βιβλιογραφία	130

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Πρώτες βοήθειες σε καρδιαγγειακές διαταραχές 131

3.1	Συγκοπή	133
3.2	Καρδιακή ανακοπή – Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος	141
3.3	Πρώτες βοήθειες σε οξύ έμφραγμα μυοκαρδίου	181
3.4	Πρώτες βοήθειες σε ταχυκαρδιακά επεισόδια	188
3.5	Πρώτες βοήθειες σε βραδυκαρδίες	194
3.6	Υπερτασικό επεισόδιο	196
3.7	Οξύ πνευμονικό οίδημα	198
3.8	Καταπληξία (Shock)	201
3.9	Πρώτες βοήθειες σε αγγειοπάθειες	203
	Βιβλιογραφία	215

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Πρώτες βοήθειες σε διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος 217

4.1	Κρίση βρογχικού άσθματος – Ασκησιογενής βρογχόσπασμος	219
4.2	Οξεία αναπνευστική ανεπάρκεια	224
4.3	Άλλες οξείες αναπνευστικές ασθένειες	227
4.4	Πνευμοθώρακας	230
4.5	Πνιγμονή	232
4.6	Πνιγμός σε νερό	236
4.7	Ενδεικτικά αποσπάσματα από σχετική νομοθεσία για Ναυαγοσωστική	244
	Βιβλιογραφία	250

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Διαταραχές υγείας σε ακραίες κλιματολογικές συνθήκες 251

5.1	Θερμορρύθμιση – Ισορροπία νερού κατά την άσκηση	253
5.2	Πρώτες βοήθειες σε αφυδάτωση	257
5.3	Πρώτες βοήθειες σε υπερθερμία - θερμοπληξία	259
5.4	Πρώτες βοήθειες σε υποθερμία - Κρυοπαγήματα	262
5.5	Καταδυτική νόσος	267
5.6	Οξεία νόσος του υψομέτρου (Νόσος των όρεων)	274

5.7	Ραβδομυόλυση	278
5.8	Ενδεικτικά βοηθήματα από διεθνείς ιστοσελίδες	280
	Βιβλιογραφία	282

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Πρώτες βοήθειες σε οξείες κοιλιακές διαταραχές		283
6.1	Οξέα κοιλιακά άλγη	285
6.2	Οξεία σκωληκοειδίτιδα	291
6.3	Οξεία διάρροια αθλητών	292
6.4	Οξεία γαστρίτιδα – Οξεία γαστρεντερίτιδα	293
6.5	Γαστρορραγία	294
6.6	Οξεία δηλητηρίαση	295
6.7	Κολικός νεφρού	298
	Βιβλιογραφία	300

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Πρώτες βοήθειες σε δερματικές παθήσεις		301
7.1	Κνίδωση	303
7.2	Πρώτες βοήθειες σε έγκαυμα	306
7.3	Οξείες δερματικές διαταραχές σε κολυμβητές	311
7.4	Οξεία μυκητίαση στο πόδι του αθλητή	312
7.5	Ενδεικτικά αποσπάσματα από την σχετική νομοθεσία	313
	Βιβλιογραφία	318

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Πρώτες βοήθειες σε μεταβολικές-ηλεκτρολυτικές διαταραχές		321
8.1	Υπογλυκαιμία – Υπεργλυκαιμία	323
8.2	Πρώτες βοήθειες σε ηλεκτρολυτικές διαταραχές	329
8.3	Σχετική ενεργειακή ανεπάρκεια (Σύνδρομο RED)	334
	Βιβλιογραφία	334

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Πρώτες βοήθειες σε άλλες διαταραχές υγείας κατά την άθληση		337
9.1	Ηλεκτροπληξία	339
9.2	Κεραυνοπληξία	339
9.3	Πρώτες βοήθειες σε δήγματα	341
	Βιβλιογραφία	349

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10**Πρώτες βοήθειες σε οξείες νευρολογικές και ψυχολογικές**

διαταραχές	351
10.1 Πρώτες βοήθειες σε επιληπτική κρίση	353
10.2 Πρώτες βοήθειες σε κρίση πανικού – υστερίας	356
10.3 Πρώτες βοήθειες σε κρίση ιλίγγου	361
Βιβλιογραφία	362

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11**Καινοτόμες τεχνολογίες στις πρώτες βοήθειες αθλουμένων** 363

11.1 Συστήματα τηλεϊατρικής βοήθειας	365
11.2 Η χρήση μη επανδρωμένων εναέριων οχημάτων στη διάσωση αθλητών με προβλήματα υγείας	370
11.3 Εφαρμογές της τεχνητής νοημοσύνης (AI) στις πρώτες βοήθειες	374
Βιβλιογραφία	379