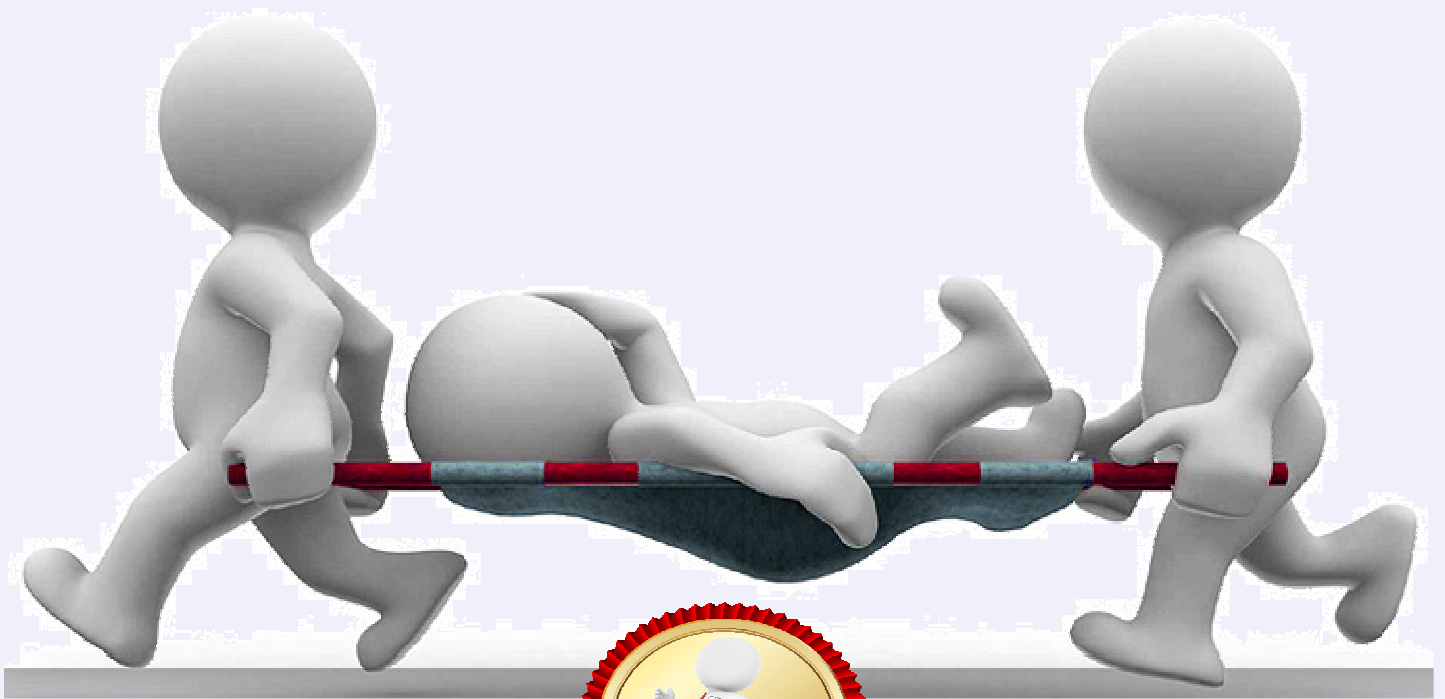


# کمک های اولیه ۳

(بیشرفته)

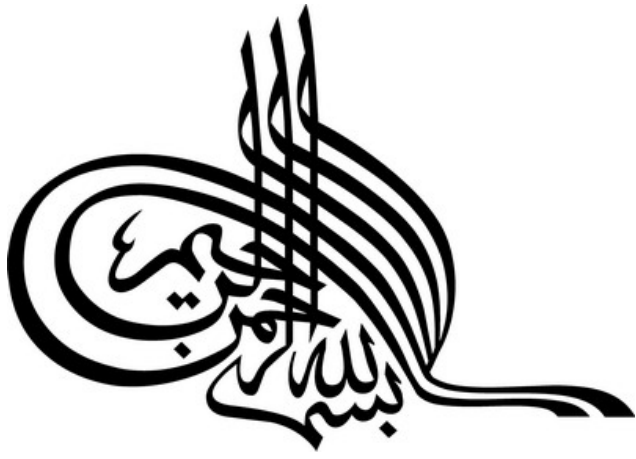
آموزش اعضای انجمن امداد و نجات  
ویژه دانش آموزان دبستان دو



مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی





## فهرست

مقدمه

چه چیزهایی در دوره مقدماتی یاد گرفتید؟

چه چیزهایی در دوره تکمیلی یاد گرفتید؟

### ۱- جلسه اول

دو علامت حیاتی دیگر: حرارت بدن و فشارخون (+ آشنایی با ابزار لازم)

شوک چیست... چرا به وجود می آید... چه علائمی دارد... چه بکنیم

### ۲- جلسه دوم

شرح حال بیماران و مصدومین (همراه با اجرای گروهی)

معاینه ی بیماران و مصدومین (همراه با اجرای گروهی)

### ۳- جلسه سوم

دو بیماری ساده که ممکن است خطرناک بشود؛ تب و اسهال (کار عملی مرتبی)

دو مشکل خطرناک که شاید ساده به نظر برسد؛ حمله ی قلبی و مغزی

### ۴- جلسه چهارم

نکات مهم آسیب های استخوانی (+ تمرین عملی آتل گرفتن)

آموزش مانور هایملیخ (هایملیش)



به شما تبریک می گوئیم که توانستید دو مرحله مقدماتی و تکمیلی آموزش کمکهای اولیه برای عضویت در انجمن "امداد و نجات" مدرسه را با موفقیت پشت سر بگذارید و وارد دوره نهایی (پیشرفته) شوید. در این دوره هم مطالب بیشتری می آموزیم اما...

آنچه که در این دوره یاد می گیریم هم کافی نیست و همیشه باید بیشتر و بیشتر بیاموزید.

### \* چه چیزهایی در دوره مقدماتی یاد گرفتید؟

در دوره مقدماتی آموختیم که:

- ◇ کمک خواستن به موقع و صحیح اولین کاری است که یک امدادگر باید یاد بگیرد.
- ◇ با جعبه کمکهای اولیه و محتویات آن آشنا شدیم.
- ◇ برخی حوادث معمول زندگی را با هم مرور کردیم: زمین خوردن و آسیب های ورزشی / گرما یا سرما زدگی و گزش / سوختگی و بریدگی و همزمان روش های معمول امداد: زخم بندی، پانسمان و بانداژ را عملی با هم تمرین کردیم:

### \* چه چیزهایی در دوره تکمیلی یاد گرفتید؟

در دوره تکمیلی آموختیم که:

- ◇ در وضعیت های خطر چگونه و به چه ترتیبی رفتار کنیم
- ◇ با دو علامت حیاتی مهم (تنفس و نبض) آشنا شدیم و اندازه گیری آنها را یاد گرفتیم
- ◇ نحوه ی جابجایی مصدوم را به طور عملی تمرین کردیم.

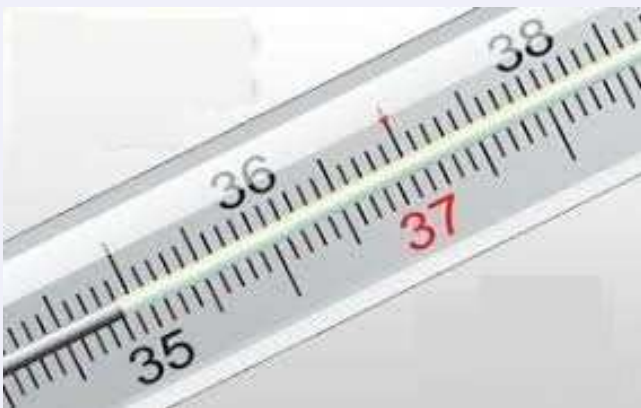
*پیشنهاد: در کلاس، دو کتابچه ۱ و ۲ را هم همراه داشته باشید چون گاهی مرور مطالب لازم میشود*

## \* دو علامت حیاتی دیگر

در دوره دوم آموزش با دو علامت حیاتی مهم (**تنفس و ضربان قلب**) آشنا شدید، حالا دو علامت حیاتی دیگر را هم بشناسید:

### حرارت بدن

انسانها موجودات خونگرم هستند یعنی باید دمای بدن آنها ثابت باشد. دمای بدن ما حدود ۳۷ درجه سلسیوس است که از  $36/5$  تا  $37/2$  طبیعی حساب می شود. اگر حرارت بالاتر یا پایین تر باشد نشانه ی بروز یک مشکل است.



روش دقیق اندازه گیری حرارت استفاده از **دماسنج** در منافذ بدن (مثل گوش و دهان) است. اما در شرایط بحرانی اغلب **دماسنج پزشکی** در اختیار نداریم بنابراین باید با **تمرین و تکرار** یاد بگیرید که با لمس پوست بیمار، درجه حرارت بدن او را حدس بزنید.

البته پوست تحت تاثیر دمای محیط است و ممکن است دمای واقعی را نشان ندهد.

◇ اگر حرارت بدن کمتر از  $36/1$  درجه باشد به معنی **افت دما (هیپوترمی)** است.

چیزهایی که باعث افت دما می شوند: سرمازدگی - شوک - مصرف الکل یا بعضی داروها - برخی بیماریهای غدد داخلی - عفونت در افراد ضعیف (نوزاد یا پیر)

◇ اگر حرارت بدن بیشتر از  $37/8$  درجه باشد به معنی **تب** است. چیزهایی که باعث

تب می شوند: عفونت در افراد طبیعی - گرمزدگی - آسیب ها یا جراحات شدید (مثلاً سکت، سوختگی و...) - برخی بیماریهای مفصلی، غدد داخلی یا سرطان ها

- مصرف بعضی داروها

حالا مرتباً انواع **دماسنج پزشکی** و روش استفاده از آنها را به شما نشان می دهد...

## فشارخون

قلب ما مثل تلمبه، خون را با فشار به رگها می فرستد. اگر فشارخون کم شود خون در رگ جریان پیدا نمی کند و اگر زیاد شود ممکن است رگ پاره شده و خونریزی کند.

جدول فشارخون نسبت به سن و سال					
سن		حداقل	طبیعی	حداکثر	
1 TO 12	ماه	75/50	90/60	110/75	
1 TO 5	سال	80/55	95/65	110/79	
6 TO 13	سال	90/60	105/70	115/80	
14 TO 19	سال	105/73	117/77	120/81	
20 TO 24	سال	108/75	120/79	132/83	
25 TO 29	سال	109/76	121/80	133/84	
30 TO 34	سال	110/77	122/81	134/85	
35 TO 39	سال	111/78	123/82	135/86	
40 TO 44	سال	112/79	125/83	137/87	
45 TO 49	سال	115/80	127/84	138/88	
50 TO 54	سال	116/81	128/85	142/89	
55 TO 59	سال	118/82	131/86	144/90	
60 TO 64	سال	121/83	134/87	147/91	

با اندازه گیری فشارخون دو عدد به دست می آید که عدد بزرگتر "فشار سیستول" و عدد کوچکتر "فشار دیاستول" نام دارد و به صورت ممیز نوشته می شود، مثلاً ۱۲۰/۸۰ که اغلب در گفتار تقسیم بر ۱۰ کرده و به آن "دوازده روی هشت" می گوئیم.

در مباحث بعدی متوجه خواهید شد که اندازه گیری فشارخون اهمیت زیادی دارد...

حالا مرتبی انواع دستگاه فشارسنج و روش استفاده از آنها را به شما نشان می دهد...

## \*\* شوک

ما عادت داریم مواقعی که بعد از یک اتفاق ناگهانی، گیج و مبهوت شده ایم از اصطلاح "شوک" یا "شوکه شدن" استفاده کنیم؛ اما شوک در پزشکی معنای دیگری دارد.

## شوک چیست؟

وقتی خون رسانی در بدن دچار مشکل شود، بدن ما برای زنده ماندن و حفظ کارکرد اعضای مهمتر (مثل مغز و قلب)، بیشتر خون را به سمت آنها می فرستد که باعث می شود خون به حدکافی به سایر اعضای بدن نرسد، این وضعیت شوک نام دارد.

فرد دچار شوک در مراحل اول ممکن است فقط یک ضعف خفیف داشته باشد اما اگر علت آن برطرف نشود به یک وضعیت کشنده خواهد رسید.

## چرا شوک به وجود می آید؟

گفتگو در کلاس: می خواهی باغچه را آبیاری کنی اما فشار آب کم است... چه دلایلی دارد؟

اختلال در خون رسانی سه دلیل می تواند داشته باشد: یا **قدرت قلب کم شده** یا **رگهای بدن گشاد شده** اند و یا **حجم خون کافی نیست**. اما چطور؟... مثلاً:

◇ **سکته قلبی** قدرت قلب را کم می کند. (شوک قلبی).

◇ **بعضی میکروب ها**، سمی در خون آزاد می کنند که هم رگها را گشاد می کند و هم باعث نشت خون از رگها می شود (شوک عفونی).

◇ اگر به چیزی **حساسیت** داشته باشیم، رگها گشاد می شود (شوک حساسیتی)

◇ **درد شدید** مخصوصاً وقتی سر آسیب دیده باعث گشاد شدن رگها می شود (شوک عصبی)

◇ افرادی که دچار **گرمزدگی** یا **اسهال و استفراغ شدید** و یا **سوختگی** می شوند، آب زیادی از دست می دهند. بیشتر خون از آب است، پس خون هم کم می شود (شوک کاهش خون).

◇ **خونریزی شدید** (خارجی یا داخلی) حجم خون را کم می کند (شوک کاهش خون).

## شوک چه علایمی دارد؟

از نظر علایم حیاتی؛ نبض تند و ضعیف، تنفس تند و سطحی، حرارت بدن کم و در مراحل بعدی فشارخون هم کم می شود.

اما علامت های دیگری هم وجود دارد: پوست رنگ پریده، سرد و مرطوب می شود. **مصدوم نگران**، بی قرار و گیج است. ممکن است دچار تهوع و استفراغ یا تشنه باشد. هوشیاری فرد شوک زده کم می شود و اگر ادامه یابد بیهوش می شود.

## چه بکنیم؟

تا رسیدن نیروهای امداد، **مصدوم** را روی زمین و به پشت (طاقباز) دراز کنید و چیزی زیر پاهایش بگذارید تا ۲۰-۳۰ سانت بلند شود. پتویی دورش ببیچید تا حرارت بدن حفظ شود. اگر می تواند چیزی بنوشد معمولاً (نه همیشه) بهتر است مایعات بدهید.

## \* شرح حال بیماران و مصدومین

فرض کنید شخصی نیاز به امداد رسانی دارد و شما با اورژانس تماس گرفتید... باید خلاصه و سریع اطلاعات لازم را به اپراتور اورژانس بدهید تا هم بتواند شما را راهنمایی کند و هم نیرو و تجهیزات مناسب بفرستد...  
چه چیزهایی لازم است امدادگران از بیمار یا مصدوم بدانند؟

- ◇ اطلاعات هویتی: زن است یا مرد؟ بزرگسال یا کودک یا شیرخوار؟ سن حدودی؟
- ◇ توضیح مشکل: آیا حادثه ای رخ داده یا فرد بیمار شده است؟ به جز مشکل اصلی، چه علائم همراه دیگری دارد؟
- ◇ سوابق قبلی: آیا بیمار را می شناسید؟ بیماری مهمی دارد؟ چه داروهایی مصرف می کند؟ آیا قبلاً هم دچار این مشکل شده؟ شغل؟ آخرین چیزی که خورده؟
- ◇ اطلاعات مکانی: شما از منزل یا محل کار تماس می گیرید یا در مکان عمومی هستید؟ باید آدرس دقیق بدهید.

## اجرای کلاسی

به گروههای سه نفره تقسیم شوید؛ اپراتور اورژانس، تماس گیرنده و بیمار (یا مصدوم)  
هر گروه یکی از گزینه ها را انتخاب، داستان را با همفکری هم کامل و اجرا کنید. در این قسمت مهم است که اپراتور سوالات مرتبط با مشکل را بپرسد و بیمار و تماس گیرنده جوابهای سریع و مناسب بدهند.

- ◇ با خواهر کوچک خود به پارک رفته اید و او از تاب به زمین افتاده...
- ◇ پدر بزرگ شما در منزل دچار درد قفسه سینه شده...
- ◇ جشن تولد هستید و یکی از بچه ها حالش بد شده...
- ◇ غریبه ای در خیابان نفس تنگی دارد...
- ◇ معلّم شما در کارگاه مدرسه دچار حادثه شده...
- ◇ در اردوی خارج شهر، همکلاسی شما دچار گزیدگی شده...
- ◇ در منزل تنها هستید و ناگهان دچار دل درد شدید شده اید... (گروه دو نفره)

## \*\* معاینه‌ی بیماران و مصدومین

فرض کنید شخصی نیاز به امداد رسانی دارد و شما با اورژانس تماس گرفته و شرح حادثه یا بیماری را به اپراتور داده اید... حالا اپراتور می خواهد بداند وضعیت فعلی بیمار یا مصدوم چگونه است...

در ارزیابی سریع از وضعیت سلامت بیمار یا مصدوم چه مواردی انجام می شود؟

- ◇ وضعیت هوشیاری: برخی افراد کاملاً هوشیارند و می دانند چه مشکلی پیش آمده و برخی کاملاً بیهوش هستند اما خیلی افراد در شرایط بینابینی هستند یعنی ممکن است گیج یا خواب آلود باشند، نامفهوم صحبت کنند و یا ...
- ◇ علائم حیاتی: آیا نفس میکشد و ضربان قلب دارد؟ وضعیت نبض، تنفس، دمای بدن و فشارخون چطور است؟
- ◇ بررسی سریع سر تا پا: خونریزی... جراحت... تورم پوستی... محل گزش... کبودی... و هرگونه مورد غیرطبیعی دیگر

## اجرای کلاسی

دوباره گروه سه نفره قبلی را تشکیل دهید؛ اپراتور اورژانس، تماس گیرنده و بیمار (یا مصدوم) هر گروه داستان قبل را ادامه دهد اما حالا باید معاینه کنید و نتایج را تلفنی اطلاع دهید. مهم در اجرای دوم، انجام صحیح معاینه (از کتابچه ۱ و ۲ کمک بگیرید) و انتخاب نتایج مناسب (با همفکری هم تعیین کنید) است.

## \* دو بیماری ساده که ممکن است خطرناک بشود

همه‌ی ما حتی شما که سن کمتری دارید بعضی بیماریها مثل تب، اسهال، گلودرد و دل درد را تجربه کرده ایم. این بیماری ها اینقدر فراوان هستند که بی اهمیت و ساده به نظر می رسند. البته اگر بدانیم هنگام هر بیماری چه کارهایی باید انجام شود و چه نکاتی مهم است، به سادگی خوب خواهند شد اما اگر ندانیم، ممکن است دچار مشکلات شدیدتری شویم.

## اسهال

بیماری اسهال در بیشتر مواقع (حتی بدون مصرف دارو) طی ۲-۳ روز خوب می شود.



نکته ی مهم چیست؟ در اسهال (حتی اگر طولانی نشود) بدن ما آب و مواد معدنی زیادی از دست می دهد که اگر جبران نشود، بخصوص در کودکان خطرناک است.

چه کنیم؟ باید مرتباً مایعات بنوشید اما آب تنها کافی نیست. بهترین کار نوشیدن ORS است

حالا مرتباً روش ساخت **ORS خانگی** را عملاً به شما نشان می دهد



## تب

تب یک بیماری نیست. علامت درگیری بدن با بیماریهاست. بدن افراد سالم بخصوص کودکان وقتی دچار یک بیماری عفونی و... می شود تب می کند تا بهتر بتواند میکروبها و ویروسها را از بین ببرد.

نکته ی مهم چیست؟ **اول اینکه** بعضی بیماریهای عفونی خطرناک هستند و حتماً باید توسط پزشک درمان شوند وگرنه ممکن است عوارض خطرناکی برای بیمار به وجود بیاید و **دوم اینکه** در بچه های کوچک بالا رفتن ناگهانی تب ممکن است باعث تشنج شود.



چه کنیم؟ حتماً به پزشک مراجعه کنیم تا علت ایجاد تب

را تشخیص و درمان مناسب را انجام دهد. اما اگر به دلایلی مدتی طول می کشد تا پزشک بیمار را معاینه کند، با روش "**تن شویه**" تب را پایین می آوریم: یک ظرف آب ولرم و یک پارچه حوله ای تمیز آماده می کنیم. پارچه را در آب فروبرده و می چلانیم و بعد پارچه خیس را روی تن بیمار (بیشتر پاها) حرکت می دهیم. بهتر است دو ظرف آب و دو پارچه حاضر کنیم که یکی مخصوص خنک کردن صورت و پیشانی بیمار باشد.

**داروی تب بر** (استامینوفن) هم باید در خانه در دسترس باشد و میزان استفاده را بدانیم.

## **\*\* دو مشکل خطرناک که شاید ساده به نظر برسد**

همه‌ی ما گاهی دچار سردرد، عرق کردن یا تهوع می‌شویم که اغلب هم چیز مهمی نیست اما نه همیشه. بعضی مشکلات خطرناک هم علائم ساده‌ای مثل این موارد دارند.

### **حمله‌ی قلبی**

در فیلم‌ها یک نفر که دچار حمله‌ی قلبی می‌شود دست را روی قفسه سینه می‌گذارد و از درد آخ می‌گوید. اما در واقع، حمله‌ی قلبی ممکن است خیلی ساده‌تر به نظر برسد.

👉 چه چیزی ما را به اشتباه می‌اندازد؟ برخی درد ندارند یا ممکن است درد در نقطه‌ی دیگری از بدن احساس شود، مثلاً دستها، پشت یا فک پایین

👉👉 چه مواقعی شاید حمله‌ی قلبی رخ داده باشد؟ حمله‌ی قلبی اغلب در افراد میانسال و پیر اتفاق می‌افتد پس در این افراد این موارد را جدی می‌گیریم: اگر کسی بدون سرماخوردگی یا مشکل تنفسی دچار سرفه مکرر یا تنگی نفس شود یا ناگهانی عرق کند و دچار تهوع شود.

### **حمله‌ی مغزی**

در فیلم‌ها کسی که دچار حمله‌ی مغزی شده ناگهان صورتش کج یا بدنش فلج می‌شود اما در واقع، حمله‌ی مغزی ممکن است اینقدر سریع و مشخص نباشد.

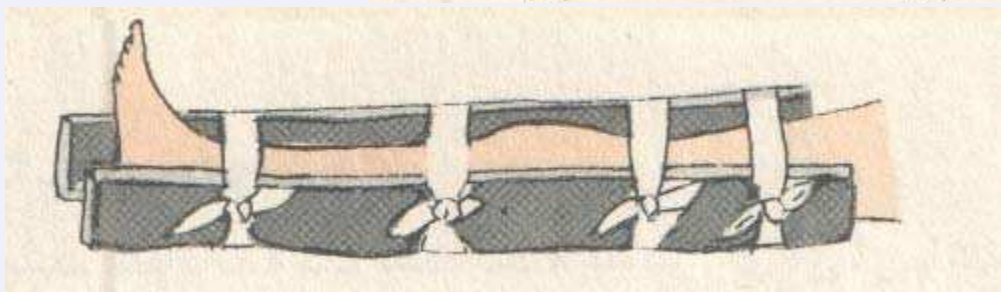
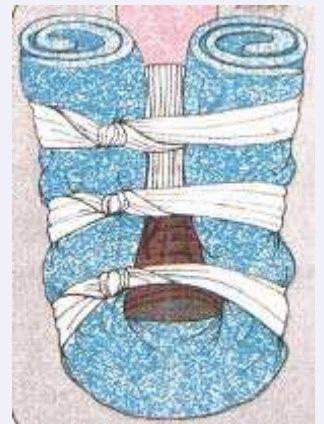
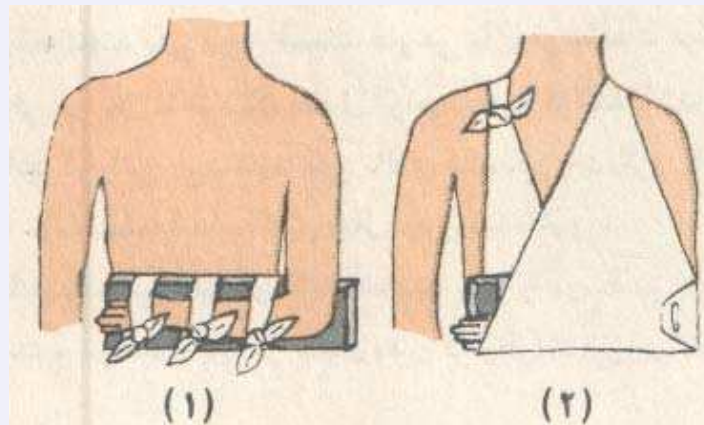
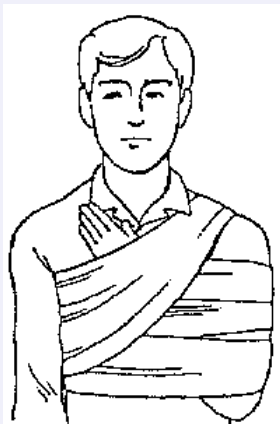
👉 چه چیزی ما را به اشتباه می‌اندازد؟ گاهی فلج صورت یا بدن شدید و واضح نیست.

👉👉 چه مواقعی شاید حمله‌ی مغزی رخ داده باشد؟ اگر فردی دچار ضعف یک سمت بدن شده باشد از او بخواهید سه کار انجام دهد: ۱- **بخندد** ۲- **هر دو بازویش را بالا ببرد** ۳- **یک جمله‌ی ساده را بعد از شما تکرار کند.** اگر حمله‌ی مغزی رخ داده باشد: موقع خنده فلج صورت مشخص‌تر می‌شود- نمی‌تواند هر دو بازو را به یک اندازه بالا ببرد- در ادای کلمات مشکل دارد (این مورد آخر همیشه رخ نمی‌دهد).

## \* نکات مهم آسیب های استخوانی

وقتی در اثر حادثه ای استخوانی می شکند، بی حرکت کردن عضو آسیب دیده اهمیت زیادی دارد چون اگر استخوان شکسته جابجا شود هم درد مصدوم بیشتر می شود و هم ممکن است استخوان شکسته به پوست، ماهیچه ها، اعصاب و رگهای اطراف خود صدمه وارد کند.

هر وسیله ی مناسبی که برای ثابت کردن عضو شکسته استفاده شود، **آتل** نام دارد. چند نمونه آتل ابتکاری را در تصاویر زیر ببینید:



قبل از آتل بندی؛ ساعت، انگشتر و ... را خارج و زخم ها را پانسمان کنید. آتل را روی لباس ببندید و فاصله های خالی بین آتل و عضو را با الیاف نرم پر کنید. بعد از آتل بندی؛ نبض پایین تر از محل آتل را کنترل کنید تا مطمئن شوید جریان خون در اندام آسیب دیده مشکلی ندارد.

حالا مرتبی انواع آتل را به شما نشان می دهد...

سپس به گروههای دو نفره تقسیم شوید و با راهنمایی مرتبی انواع آتل بندی را تمرین کنید.

## \*\* آموزش مانور هایملیخ (هایملیش)

در دوره ی قبل یاد گرفتید که برخورد با مصدومی که چیزی در گلویش گیر کرده چه بکنید (آن دو مرحله را به خاطر دارید؟) اما گاهی اقدامات اولیه برای خارج شدن جسم از گلو کافی نیست و در گام سوم باید مانور هایملیخ را انجام دهید.

**روش انجام:** بیمار به جلو خم شود و شما پشت بیمار بایستید. دو دست خود را به دور شکم او بپیچید. یک دست را مشت کرده و آن را کمی پایین تر از استخوان جناغ قرار دهید. با دست دیگر، مشت گره شده خود را بگیرید و بطور ناگهانی، سریع و با نیروی زیاد به داخل و بالا فشار دهید. *حالا مرتبی روش انجام را به شما نشان می دهد...*

مانور هایملیخ در سنین مختلف متفاوت است و اگر مصدوم تنها باشد هم می تواند روی خود انجام دهد. به این عکسها نگاه کنید.



به شما تبریک می گوئیم که دوره پیشرفته ی کمکهای اولیه را با موفقیت به پایان رساندید و موفق شدید سومین و آخرین نشان ویژه انجمن امداد و نجات را دریافت کنید. اکنون از شما عضو انجمن امداد و نجات، انتظار می رود در موقعیت های مختلف به طور علمی و صحیح امداد رسانی کنید.



در تدوین این کتاب از منابع زیادی استفاده شده است از جمله: جزوه ی آموزش کمکهای اولیه هلال احمر - مجله نوین پزشکی - سایت های آنوبانینی، A.D.A.M، پزشکان بدون مرز و...