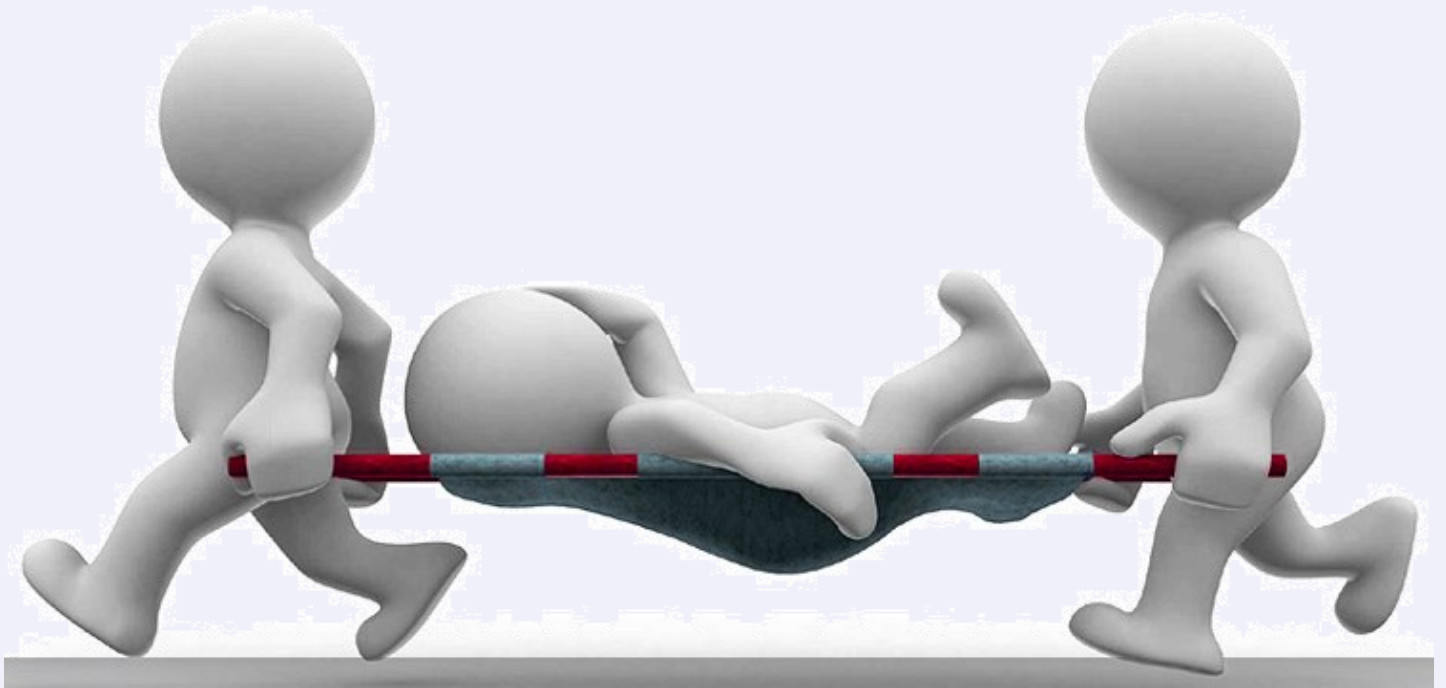


اصول کمک‌های اولیه

درس آمادگی دفاعی

سرفصل امداد و نجات

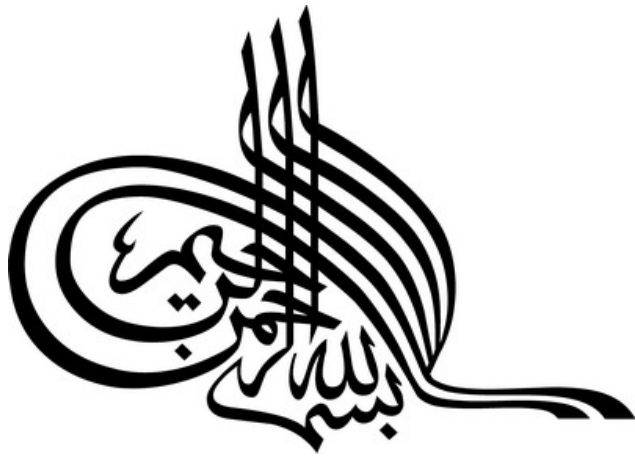
ویژه دانش آموزان دوره دوم دبیرستان



مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی





فهرست

مقدمه

۱- راهنمای گام به گام برخورد با حادثه

۱-۱ موقعیت را ارزیابی و درخواست کمک کنید

۱-۲ مصدوم را در وضعیت مناسب قرار دهید

۲- اورژانسهای شایع

۲-۱ مشکلات تنفس

۲-۲ خفگی

۲-۳ تشنج

۳- آسیب های شایع

۳-۱ خونریزی و انواع زخم

۳-۲ سوختگی ها

۳-۳ آسیب به دهان و دندان

۴- حوادث محیطی

۴-۱ گزش

۴-۲ سرمازدگی و گرمزدگی

۴-۳ برق گرفتگی

منابع و آنچه توصیه می شود بیاموزید

از حوادث و آسیب‌ها گریزی نیست اما نحوه‌ی برخورد ما با حادثه و چگونگی مدیریت شرایط، نقش تعیین‌کننده‌ای در عاقبت حادثه خواهد داشت. در اغلب دستورات عمل‌های آموزشی یکی از نخستین جملات این است که: **”خونسردی خود را حفظ کنید“** ... اما اگر آموزش‌های لازم را فرا نگرفته و نحوه‌ی برخورد با حوادث را تمرین نکرده باشید، در زمان حادثه نمی‌توانید با آرامش و خردمندانه رفتار کنید.

”در هر جای این جزوه روی عبارتی* مشاهده کردید به این معنی است که آموزش شیوه‌ی صحیح آن را باید از منابع تکمیلی بیاموزید.“

۱- راهنمای گام به گام برخورد با حادثه

۱-۱ موقعیت را ارزیابی و درخواست کمک کنید

این دستورالعمل سه بخش مهم دارد:

اول اینکه موقعیت را درست ارزیابی کنید: آیا خطری شما یا مصدوم را تهدید می‌کند؟ ابتدا باید به امنیت خود فکر کنید و مراقب خطرهای ناشی از آن نباشید بی‌محابا به وسط خیابان بدوید و یا به مصدوم برق گرفته دست بزنید. اگر خطری شما را تهدید نمی‌کند مصدوم را به شیوه صحیح از محل خطر دور کنید در غیر اینصورت درخواست کمک کنید و منتظر بمانید.

حالا مصدوم را ارزیابی کنید: آیا هوشیار است؟ کافی است از او سوال

کنید و یا ملایم تکان بدهید. آیا نفس می‌کشد و علائم حیاتی* دارد؟

و نهایتاً این که چگونه کمک بخواهید! با صدای بلند درخواست کمک کنید و با مراکز امداد تماس بگیرید. شماره ۱۱۲ (هلال احمر) با تلفن قفل شده، بدون شارژ و حتی بدون سیم کارت هم قابل تماس است. این شماره ها را هم به خاطر بسپارید:

۱۱۰ پلیس ۱۱۵ اورژانس ۱۲۳ اورژانس اجتماعی ۱۲۵ آتش نشانی

۲-۱ مصدوم را در وضعیت مناسب قرار دهید

قانون کلی این است: مصدوم را نباید حرکت داد (به جز مواردی که در موقعیت خطرناکی قرار دارد) چون اگر مصدوم دچار آسیب عصبی-نخاعی یا عروقی شده باشد یک حرکت نابجا می تواند موجب مرگ یا فلج دائمی او شود. تشخیص آسیبهای نخاعی ساده نیست اما در برخی شرایط احتمال آسیب بالاست و باید احتیاط کرد از جمله:

- ♦ تصادفات رانندگی که یک عابر، دوچرخه سوار یا موتورسوار آسیب دیده است
 - ♦ موارد سقوط از ارتفاع
 - ♦ اگر مصدوم از درد گردن یا پشت شاکی است و یا در اندام خود احساس گزگز دارد
 - ♦ اگر مصدوم هوشیار نیست
 - ♦ اگر سالمند است و یا وضعیت شکننده ای دارد
 - ♦ اگر در ناحیه سر و گردن دچار آسیب شده است
 - ♦ اگر نامتعادل به نظر می آید
- پس اگر شیوه ی صحیح جابجایی* را نمی دانید صبر کنید تا کمک برسد. اما اگر مصدوم علائم حیاتی ندارد و باید عملیات احیاء* روی او انجام شود لازم است که او را به صورت طاق باز درآورید. در مواردی هم که به آسیب نخاعی مشکوک نیستید

بهتر است او را به یک سمت بخوابانید تا در صورت استفراغ، محتویات به راحتی از دهان خارج شود و مصدوم را خفه نکند (وضعیت بهبود).



شکل ۱- نحوه ی صحیح خواباندن مصدوم به یک سمت

۲- اورژانسهای شایع

۲-۱ مشکلات تنفس

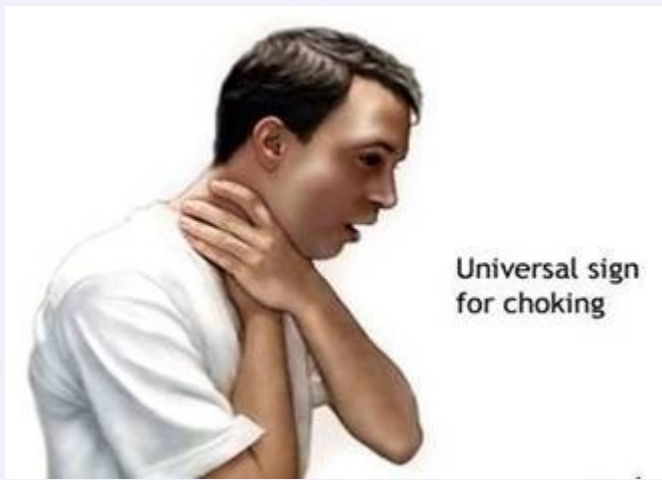
اگر فردی را دیدید که به سختی نفس می کشد اولین احتمال آسم است. از او بپرسید که آیا آسم دارد؟ و اگر پاسخ مثبت بود به دنبال اسپری استنشاقی او باشید. در برخی حملات شدید لازم است به بیمار در استفاده از اسپری کمک کنید. علت شایع دیگر دشواری در تنفس، واکنشهای حساسیتی است. صورت اغلب این افراد متورم شده است. از او بپرسید به ماده خاصی حساسیت دارد و آیا قلم تزریقی اپی نفرین را به همراه دارد؟ اگر پاسخ مثبت است به او کمک کنید تا آن را پیدا کرده و به خود تزریق کند.

اما شاید ناتوانی در تنفس بخاطر گیرکردن لقمه غذا و ... در حلق باشد

۲-۲ خفگی

تصویر صفحه ی بعد نمای شایع افرادی است که در اثر گیرکردن جسم خارجی دچار خفگی می شوند.

شکل ۲- چنین وضعیتی اغلب در خفگی ها دیده میشود



برای کمک به این افراد باید مانور هایملیش (هایملیخ)* را بیاموزید.

۲-۳ تشنج

در برخورد با بیماری که تشنج کرده سه اصل را باید رعایت کنید:

- ۱- محیط اطراف او را ایمن سازی کنید تا به او آسیب نرسد. مثلاً او را از بین نیمکتهای کلاس به قسمت باز بدون نیمکت منتقل کنید، اشیاء نوک تیز یا خطرناک را از اطرافش دور نمایید و جسم نرمی را زیر سر او قرار دهید.
- ۲- باز بودن راه هوایی بیمار را چک کنید اما برای باز نگه داشتن دهانش جسمی را به زور وارد دهان نکنید.
- ۳- بعد از پایان تشنج او را در وضعیت بهبود قرار دهید تا مایعات خروجی دهان او را خفه نکند. مدتی صبر کنید و بعد از هوشیاری کامل، وی را ترک کنید.

۳- آسیب های شایع

آسیبهای اسکلتی-ماهیچه ای* (پیچ خوردن، رگ به رگ، شکستگی و...) را از منابع دیگر بیاموزید

۳-۱ خونریزی و انواع زخم

کنترل خونریزی مهمتر از آنست که تصور میکنید. مصدومان زیادی شانس زندگی

پیدا می کردند اگر اطرافیان آنها می دانستند که باید خونریزی را کنترل کرد. اصلی ترین کار برای بند آوردن خون ایجاد فشار روی ناحیه خونریزی کننده است: گاز زخم بندی را روی ناحیه فشار دهید اگر خونریزی بند آمد، گاز را برنارید، چند گاز دیگر روی آن گذاشته و پانسمان کنید. روی پانسمان را با باندکشی محکم کنید.

زخمها و خراشهای پوستی را با آب معمولی (تمیز) شستشو دهید تا آلودگیها و اجسام خارجی از روی آن پاک شود. استفاده از پماد آنتی بیوتیک در زخمهای سطحی معمولاً اشکالی ندارد و به بهبود زخم کمک میکند. شکل زیر چهار مرحله ی معمول در کمکهای اولیه ی یک زخم ساده را نشان می دهد.



شکل ۳- در مواجهه با یک زخم سطحی و ساده این ۴ مرحله را از راست به چپ انجام دهید

۲-۳ سوختگی ها

الف- سوختگی های حرارتی؛ ابتدا در اولین فرصت محل سوختگی را با آب سرد، خنک کنید تا وقتی که درد کمی تسکین یابد اما روی محل یخ قرار ندهید و از آب خیلی سرد هم استفاده نکنید. در سوختگیهای وسیع ناحیه سوخته شده را بپوشانید. به تاولهای سوختگی کاری نداشته باشید.

ب- سوختگیهای الکتریکی؛ برق گرفتگی در فصل بعد توضیح داده شده

اما بدانید که برق گرفتگی هم می تواند منجر به سوختگی حرارتی در بدن شود.

ج- سوختگی شیمیایی؛ مصدومی که در تماس با اسید یا قلیا بوده را از محل آلوده دور کنید و ناحیه آسیب دیده را با آب فراوان شستشو دهید. مراقب باشید که پوست خود شما با ماده شیمیایی تماس پیدا نکند و یا بخارات آن را تنفس نکنید.

۳-۳ آسیب به دهان و دندان

خونریزی دهان و لثه را با پنبه کنترل کنید. دندان را از قسمت تاج بگیرید و به ریشه (که داخل لثه بوده) دست نزنید. آن را با سرم نمکی یا آب بشویید و در ظرف محتوی شیر قرار دهید و همراه مصدوم به دندانپزشکی بفرستید.

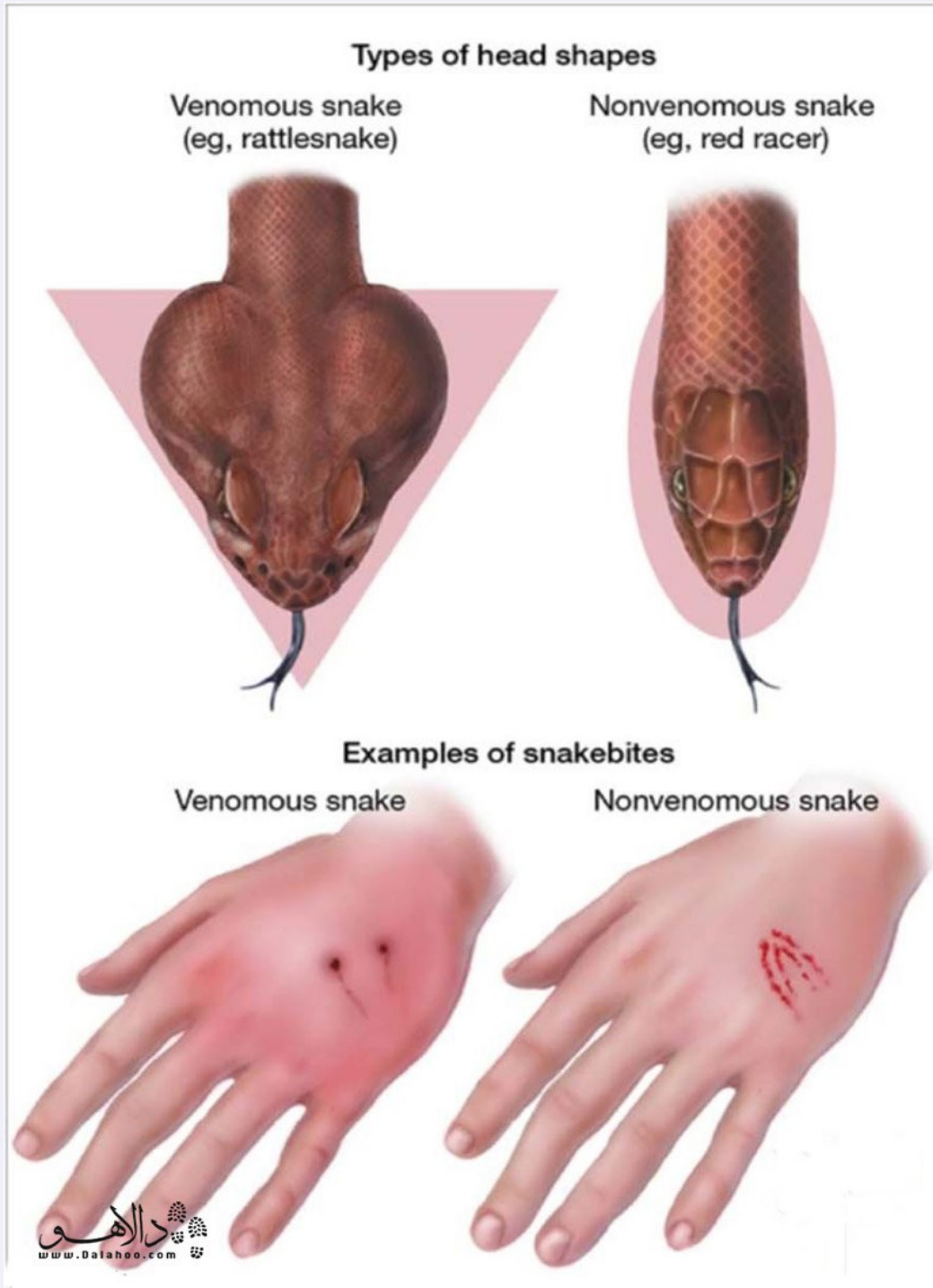
۴- حوادث محیطی

۴-۱ گزش

از میان تمام جانوران گزنده، مار و عقرب ترسناکترین آنها هستند. **عقرب گزیدگی**- عقرب سیاه بزرگ و عقرب گادیم (قهوه ای) دو گونه‌ی خطرناک ایران هستند. نیش عقرب قهوه ای درد زیادی ندارد و باعث می شود بسیاری از قربانیان در مراجعه به مراکز پزشکی و دریافت پادزهر تاخیر کنند. کارهایی که قبل یا حین رساندن مصدوم به مرکز درمانی می توانید انجام دهید: مصدوم را آرام نگه دارید-اگر گزش الان رخ داده اطراف محل نیش را فشار دهید تا بخشی از زهر خارج شود اما محل گزش را دستکاری نکنید- عضو نیش زده را پایین تر از سطح بدن نگاه دارید (با آویزان کردن اندام) و با آتل بی حرکت کنید- روی محل نیش زده کمپرس سرد کنید (یخ را مستقیم روی زخم نگذارید).

مار گزیدگی - همه ی مارها سمی نیستند.

سر مارهای غیرسمی بیضی شکل است. دندانهای ساده و چشمان گرد با مردمک مدور دارند. حرکتشان هم سریع است. سر مارهای سمی مثلثی و پهن تر از گردن است، غالباً چشمها شبیه چشم گربه و مردمک خطی دارد، دو دندان نیش در فک بالایی دارند و بین چشمها و بینی سوراخی وجود دارد.



شکل ۴- به تفاوت شکل سر و محل گزش در مارهای غیرسمی (راست) و سمی (چپ) توجه کنید

کارهایی که قبل یا حین رساندن مصدوم به مرکز درمانی می توانید انجام دهید:
مصدوم را آرام نگه دارید- محل گزش را با آب و صابون بشویید- ساعت، النگو،
انگشتر، کفش و... را خارج کنید- به کمک آتل عضو آسیب دیده را بی تحرک کنید-
حدود ۳ سانتیمتر بالاتر از محل گزش را با نوار یا باندکشی محکم ببندید.

۲-۴ گرمزدگی و سرمازدگی

گرمزدگی- عرق کردن مکانیسم دفاعی بدن در مقابل گرماست پس
گرمزدگی در محیطهای شرجی (که این مکانیسم بخوبی عمل نمی کند) بیشتر
است. اما در محیطهای گرم و خشک هم، آب و املاح بدن زودتر از دست می رود.
یعنی هردو نوع آب و هوا می تواند خطر گرمزدگی را به همراه داشته باشد.
مشکل دیگر اینکه علایم گرمزدگی مبهم و گیج کننده است و ممکن است فرد
گرمزده یا اطرافیان متوجه ی علت نشوند: سردرد، گیجی و خستگی / بی اشتهایی،
تهوع و استفراغ، تشنگی / تعریق (پوست در ابتدا سرد و مرطوب سپس گرم و خشک
می شود) / گرفتگی های عضلانی / و در نهایت هذیان، تشنج و کما.
آنچه باید بکنید: بیمار را از محیط گرم خارج کنید و تا جایی که ممکن است
لباسها را از تنش خارج کنید. از او بخواهید دراز بکشد و پاها را بالا بیاورد. برای خنک
کردن او می توانید از نوشیدنیهای سرد استفاده کنید. پنکه روشن کنید، آب خنک
بپاشید و روی گردن، زیر بغل و کشاله ران حوله خیس بگذارید اما او را ناگهان در آب
سرد غوطه ور نکنید. در مجموع خنک کردن طوری باشد که مصدوم دچار لرز نشود.



شکل ۵- کمکهای اولیه برای فرد گرمزده

سرمازدگی - هرچه عضوی از قلب دورتر باشد زودتر دچار سرمازدگی می شود پس انگشتان پا و دست اولین قربانیان سرما هستند. در محیط گرم، لباسهای خیس را از تنش خارج کنید و با لباس خشک و پتو بپوشانید. اگر هوشیار است به او مایعات گرم بنوشانید. اندام را به آرامی با آب ولرم (کمی گرمتر از دمای معمول بدن) گرم کنید ولی آن را مالش ندهید. اما اگر از مراکز درمانی دور هستید بخاطر خطر یخ زدگی مجدد اندام، از آب استفاده نکنید.

۳-۴ برق گرفتگی

اگر هنوز مصدوم به جریان برق متصل است دست زدن به او می تواند شما را به قربانی بعدی مبدل کند پس اول برق را از منبع (از طریق جعبه فیوز منزل) قطع کنید. اگر امکان چنین کاری وجود ندارد باید با یک وسیله ی عایق مثل یک تکه چوب مصدوم را از جریان برق جدا کنید (به خاطر باشید که در برقه‌های ولتاژ قوی تقریباً همه ی اشیاء رسانا می شوند و حتی نباید به مصدوم نزدیک شوید در واقع تنها کاری که قبل از قطع برق از شما برمی آید اطلاع رسانی به نیروهای امداد است).

عوارض برق گرفتگی بسیار متفاوت است: از گزگز خفیف تا سوختگی حرارتی و ایست قلبی-تنفسی. پس بعد از قطع برق مصدوم را ارزیابی کنید و در صورت لزوم عملیات احیاء* را شروع کنید. از آنجایی که وسعت عوارض برق گرفتگی اغلب آشکار نیست همه ی مصدومین برق گرفتگی باید به مراکز درمانی مراجعه کنند.

منابع و آنچه توصیه می شود بیاموزید

ماخذ اصلی:

guidelines for first aids. Circulation 2005;112:IV-196-IV-203

سایر منابع:

سایت وزارت بهداشت و جارچی تصاویر از دالاهو و A.D.A.M

آنچه در این جزوه نبود و باید از منابع تکمیلی بیاموزید:

- ♦ نحوه ی ارزیابی علایم حیاتی
- ♦ شیوه ی صحیح جابجایی مصدوم
- ♦ عملیات احیاء
- ♦ مانور هایملیش (هایملیخ)
- ♦ آسیبهای اسکلتی- ماهیچه ای