

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش کمک های اولیه

تنظیم و گرد آورنده:

مهدی محمد پور طابقی

سال ۹۳

فهرست

کمک های اولیه

تنفس

خفگی

CPR

سوختگی

خونریزی

شکستگی

شوک

مسمومیت

پانسمان

فوریت پزشکی

صفحه

۳

۴

۵

۶

۷

۹

۱۰

۱۱

۱۳

۱۴

۱۵



موضوع: کمک های اولیه

اقداماتی است فوری مثل خفگی در آب، خونریزی شدید و موقتی که به منظور حفظ سلامتی یا مسدوم قبل از رساندن به مرکز درمانی انجام میگیرد.

اهداف:

۱- زنده نگهداشتن بیمار یا مسدوم

۲- کاهش اضطراب شخص مسدوم با دلداری

صفات امدادگران:

خونسردی، تیز هوشی، کاردانی، ابتکار عمل، اعتماد به نفس، باید اولویت های پزشکی را رعایت کند و روحیه حادثه دیده را تقویت کند و باید از حداقل زمان استفاده کند.

وظایف امدادگران:

۱- ارزیابی مسدوم یا بیمار (علائی حیاتی): {کنترل فشار خون، کنترل نبض، تنفس، رنگ پوست}

۲: CPR: احیای قلبی و ریوی.

۳: کنترل خونریزی

۴: آتل بندی و بانداژ

۵: اقدامات لازم در سوختگی، شوک، مسمومیت، بیمار ان قلبی و مغزی، حوادث طبیعی و غیر طبیعی، گرما زدگی، سرما زدگی، مارگزیدگی، سیل و طوفان

۶: حمل صحیح مسدوم یا بیمار

نبض:

موج ایجاد شده در سرخرگهای بدن و به عبارت دیگر معیار کارکرد قلب است مثل مچ دست (عصب رادیال، استخوان رادیابوس)

(نبض کاروتید در گلو میباشد، نبض فمورل یا کشاله ران، نبض دورسال پدیس با روی پا، نبض بازویی یا براکیال فقط برای نوزاد)

تعداد نبض:

در نوزادان ۱۴۰-۱۰۰ در دقیقه، در کودکان و نونهالان ۱۰۰-۸۰ در دقیقه، در بزرگسالان در حال سلامت ۶۰-۱۰۰ در دقیقه

بالای ۱۰۰ (تاکیکاردی)، پایین ۶۰ (برادیکاردی)

موضوع: تنفس

اگر ۶-۴ ثانیه به مغز تنفس نرود از بین می رود و در محیط سردسیر این مدت بیشتر شده است. تنفس در سینه شکم، بینی و دهان و توسط دیدن، شنیدن و احساس کردن قابل حس کردن است. هر ۵ نبض یک تنفس میگیرد.

فشار خون:

فشار وارد شده بر دیواره سرخرگ بدن را فشار خون گویند. نرمال ۱۲۰ بر ۸۰ است یعنی فشار ماگزیموم (سیستول، زمان انقباض) فشار بزرگ و فشار مینیم (دیاستول، زمان استراحت قلب) فشار کوچک. اولین صدا سیستول و دومین دیاستول گویند و در افراد جوان ۱۸۰-۲۰۰

پر میکنیم و بعد آرام پمپ را باز میکنیم.

نشانه های فشار خون در افراد:

بر افروختگی رنگ چهره به صورت قرمزی یا کبودی می شود و قرمزی رنگ چشم و سردرد شدید به صورت خواری و حالت بیقراری (سرم آدیل رینقر فشار خون را بالا می برد)

پایین آوردن فشار خون (مصرف دوغ، آبلیمو، هندوانه و خانواده سبزیجات)

درجه حرارت:

درجه حرارت طبیعی بدن: ۳۶/۶-۳۷/۷ میباشند.

انواع درجه حرارت (ترمومتر): زیر زبانه، زیر بغل، رکتان (برای نوزادان و کودکان)، دیجیتالی

سفیدی رنگ را BLE گویند. سرخی رنگ را FLASH گویند. کبودی رنگ را SYANO SIDE گویند.

موضوع: خفگی

نرسیدن اکسیژن به بافت های حیاتی و به هر نحو ممکن.

انواع خفگی:

گاز گرفتگی ($CO+CO_2+CH_4$)، غرق شدگی، گیر کردن جسم خارجی در راه هوایی، دار آویختگی، قرار گرفتن اجسام سنگین روی سینه

CO: گازی است بی رنگ، بی بو، بی طعم و مرموس را منوکسید کربن گویند.

علامت گاز گرفتگی:

تهوع، سر گیجه، حالت سرخوش و در نهایت افتادن در اثر مسمومیت بر اثر منوکسید کربن.

دی اکسید کربن CO_2 :

حاصل از سوخت فسیلی بدست می آید دارای طعم و بو به چشم دیده می شود به صورت دود و هر کس به این طریق خفه شود سیانوژن می شود اگر هوشیار باشد تنفس و اگر هوشیار نباشد اقدامات CPR انجام می دهیم.

CH_4 :

عبارت است گاز پختن در خانه اگر دز آن زیاد باشد باعث مسمومیت می شود.

O_2

مثلث آتشی

جرقه

موضوع: CPR

روش دهان به دهان: حلق، بینی، دهان >> فوقانی >> A:Air way

حنجره، تراشه نایی، ریه ها، نایژه، نایژک >> تحتانی >> A:Air way

در انسان ۲ نوع است:

سر عقب چانه بالا، سر عقب گردن بالا، انجام مانور ۳ گانه راه هوایی (مخصوص کسانی که آسیب فقرات دیده است)

دادن تنفس مصنوعی:

تنفس دهان به دهان، تنفس دهان به بینی (مخصوص کسانی که پیر هستند)، تنفس دهان به دهان و بینی (نوزادان)، تنفس دهان به استوما

گردش خون (Circulatio)

الیاف پور کنژ

در ماساژ قلب ۵-۳.۵ cm بزرگسالان است.

در ماساژ قلب ۳.۵-۲.۵ cm کودکان است.

در ماساژ قلب ۱.۵-۲.۵ cm نوزادان است.

سیکل کامل: یک نفره ۶۰ عدد ۴ (دفعه) * ۱۵ (تنفس)

دو نفره: ۱ (تنفس) به ۵ (ماساژ)

موضوع: سوختگی

۱: اپی درم (روی پوست)

۲: درم (جلد)

۳: هیپودرم (زیر جلد)

انواع سوختگی:

۱: شعله مستقیم آتش؛ آفتاب، سوختگی غیر مستقیم، آب جوش مایعات، جوشیدن، بخار آب، سوختگی مواد شیمیایی و جریان برق

درجه بندی سوختگی:

درجه ۱: سطحی - جزء ضعیف

درجه ۲: متوسط

درجه ۳: شدید و خیم

درصد سوختگی: (قانون ۹ ها)

در بزرگسالان کودکان زیر

سوزش، تورم (قرمزی)

سوزش، تورم، تاول

<علائم>

عمیق یا عدم احساس درد منطقه سوختگی

۵-۸ سال

۱۸%

۹%

۹۹% + ۱% اندام تناسلی

۱۸%

۲۷%

پاها

۹% سر گردن

۹% هر کدام از دستها

۱۸%

۱۸% پشت و کمر

۱۸%

سر گردن

هر کدام از دستها

سینه و شکم

پشت و کمر

هر کدام از پاها

اعضای حساس بدن: کف دست و پا، سر و گردن:

کودکان و یا بزرگسالان: منطقه سینه مشکل تنفسی و برای آسیب میکروبی دارد، سوختگی های راه هوایی.

برای بیماران سوختگی باید آب و مایعات بدهیم و با تزریق سرم باید کرد.

عوارض ناشی از سوختگی:

شوک ترس و وحشت و یا درد، کاهش مایعات باع شوک می شود.

انواع مایعات: محلول O.R.C و یا قند و شکر برابر ۸*۹ نمک در یک لیتر + چند قطره آلبیمو برای خوشمزه گی؛ آثار ناشی از سوختگی را اسکارگویند.

استفاده زیاد از پماد سوختگی و بتادین باعث به وجود آمدن اسکار می شود. و ممکن است یک عضوی کوچکتر شود آن حالت را آتروفن گویند.

اقدامات لازم:

۱: جدا کردن عامل سوختگی

۲: قراردادن زیر آب سرد درجه ۱ و ۲

۳: در سوختگی درجه ۳ باید سرم سالین نرمال تهیه کنیم.

۴: جدا کردن لباسهای آن منطقه اگر پلاستیک باشد دست نمی زنیم.

۵: وسایل زینتی را خارج می کنیم.

۶: سوختگی شیمیایی ۱۵ دقیقه زیر آب بماند.

(سوختگی مواد نفتی و یا قیری باید کره یا روغن نباتی روی پوست بمالیم)

مراحل پانسمان درجه ۱ و ۲

۱: شستشو با آب سرد

۲: شستشو با بتادین و با محلول سالین نرمال

۳: مالیدن پمادهای: سیلور سولفادیازین، تترا سیکلین، نیتراو فورازون

۴: گذاشتن گاز وازلین

۶: گذاشتن گاز استریل

۷: بانداژ

روز دوم:

۱: باز کردن بانداژ و استحمام روزانه با شامپو و لیف زدن و به ترتیب انجام می دهیم.

موضوع: خونریزی ها

انواع خونریزی ها:

۱: داخلی، ۲: خارجی

خونریزی خارجی:

۱: مویرگی (جزئی و نشئی)

۲: سیاهرگی یا وریدی (قرمزی تیره و آرام و پیوسته می آید)

۳: شریانی و شاهرگی (قرمز روشنی و همراه با جهش)

روش های کنترل:

۱: فشار مستقیم روی محل خونریزی، ۲: بستن یا بانداز فشاری و دادن ارتفاع، ۳: اعمال فشار بر روی نقاط فشار (نبض)

۴: بستن تورنیکت و یا شریا نبند و یا گارو

بریدن قطع عضو:

تمیز کردن با آب، پوشاندن در یک گاز استریل، گذاشتن در کلمن حاوی یخ،

در وجو داشتن امکانات: شستشو با سالین نرمال، ریختن سالین نرمال در کلمن، گذاشتن چند تکه یخ در فریزر در داخل سالین

نرمال و جسم خارجی را از بدن بیرون نمی آوریم.

خونریزی داخلی:

تغییرات در علائم عمومی عبارتست از: سستی، ضعف، سر گیجه، تهوع، تشنگی، تاری در دید، نبض کند و ضعیف، فشار خون

پایین

۲: علائم وضعی: آثار ضربه یا تغییرات رنگ در محل مثال: زخم معده علائم خاص استقراغ خونی

اقدامات لازم:

۱: فرار دادن در حالت دراز کش و انجام عمل A.B.C

۲: بالا قرار گرفتن پاها از سطح بدن

۳: شل کردن لباسهای سفت و پوشاندن بدن

۴: کمپرسی سرد در محل آسیب دیده

۵: فرار دادن در مسیر هوای آزاد

۶: از راه دهان نباید خوراک وارد شود.

موضوع: شکستگی ها

انواع و علایم شکستگی ها:

۱: شکستگی باز یا مرکب (درد شدید در محل، حساسیت، زخم و خونریزی، ناتوانی و شوک)

۲: شکستگی بسته یا ساده (درد شدید در محل، حساسیت یا تندرستی، تغییر شکل در اندام شکسته بر اثر تورم و کبودی، ناتوانی و شوک)

انواع آتل:

آتل های چوبی، گششی، بادی، مقوایی، عضوی و فلزی

قانون در آتل بندی:

۱: دقت و آرامش، آتل باید مناسب با عضو باشد، ۲: ناحیه داخل آتل پوشش نرم داشته باشد، انتهای عضو در معرض دید باشد، مفصل بالا و مفصل پایین تحت پوشش باشد، در شکستگی باز ابتدا کنترل خونریز و سپس آتل بندی کند، ۶: قبل و بعد از آتل بندی حس نبض باید کنترل کرد.

در رفتگی:

۱: دادن استراحت، کمپرسی سرد فقط در ساعات اولیه و در ساعات بعدی به کمپرسی گرم، ۳: بانداژ فشاری، ۴: دادن ارتفاع بالا

R I C E

RICE ←

استراحت یخ بانداژ فشاری بالا

موضوع: شوک

کاهش خورسائی دستگاه های مختلف حیاتی بدن را شوک گویند و یا به عبارت دیگر شوک تصویری از مرگ است و یا به معنی تغییر ناگهانی در وضعیت عمومی فرد.

علائم:

کاهش حجم مایعات بدن **هیپوولمی**، افزایش حجم دستگاه گردش خون، نارسایی قلبی به سرعت

انواع شوک:

شوک خونریزی در اثر خونریزی به وجود می آید،

شوک روانی در اثر تحریکات عصبی به وجود می آید،

شوک عصبی تخریبات عصبی در اثر ضربه خوردن به سر و ستون فقرات به وجود می آید،

شوک قلبی، شوک سوخت و سازی، شوک عفونی، شوک حساسیت.

فوریت های درمانی:

۱: انجام عمل A.B.C و قرار دادن در حالت دراز کش، ۲: بالا قرار دادن پاها از سطح بدن، ۳: زیر انداز انداختن در حالت قرار دادن روی زمین خالی، ۴: بشل کردن لباسهای سفت، ۵: کمپرسی سرد محل آسیب دیده، ۶: قرار دادن شخص در هوای آزاد N.O.P ۷: نباید از راه دهان خوراک خورد، ۸: در صورت امکان تزریق سرم رینفر.

غش:

وقفه کوتاه در خورسائی اکسیژن دار و با مواد قندی به سلولهای مغزشان

علائم:

حالت ضعف و پس افتادن

اقدامات لازم:

اصلاح مکان، حالت دراز کشو پاها بالاتر از بدن، دادن مایعات شیرین، در حالت عدم بیهوشی و قرار دادن در مسیر هوای آزاد

صرع:

ژنتیکی و وارثی است و یک عارضه مغزی و عصبی است و به عبارتی وقفه تخلیه الکتریکی مغز را صرع می گویند.

علامت:

خیره شدن به یک نقطه نورانی، شنیدن بوقهای مخصوص، دیدن اجسام نورانی در مقابل چشمان خود، انقباض شدید بدن، فشردگی عضله و قفل شدن دهان و دست ها و افتادگی بر روی زمین، کوبیدن سر به اختیار، دست و پا زدن به زمین و کف زدن دهان.

اقدامات لازم:

۱: ایمن سازی محیط، ۲: مراقبت از سر بیمار، ۳: دادن تنفس، ۴: انگشت را در دهان نگذاریم، ۵: قرار دادن لاستیک در لای دهان بیمار، ۶: عدم تجمع در اطراف بیمار

حمل مصدوم:

عبارتست از جابه جایی اصولی مصدوم یا بیمار از محل حادثه به مکان امن یا مرکز درمانی به طوری که عارضه تشدید نشود.

انواع حمل:

یک نفره: حمل عصبایی، حمل کولی، حمل یک دست و پا، حمل کششی، حمل آغوشی.

دو نفره: حمل دو مچ، حمل سه مچ، حمل چهار مچ، حمل زنبه ای

حمل گروهی: آ؛ و ش سینه به سینه به زیگزال.

ابزار لازم برای حمل مصدوم:

لانگ بک بوردد (تخته پشته بلند)

شورت بک بوردد (تخته پشته کوتاه)

اسکوپ استریچر

کولار (آتل گردن)

موضوع: مسمومیت:

ورود هر گونه سم به بدن حتی به مقدار خیلی کم فرد را مسموم و سلامتی شخصی را به خطر می اندازد.

راه های ورود سم به بدن:

۱: از طریق دستگاه گوارشی، ۲: از طریق پوست، ۳: از طریق تنفس، ۴: از طریق تزریق.

انواع مسمومیت و علائم:

۱: مسمومیت غذایی (تهوع، شکم درد، استفراغ، تب، اسهال، و در بعضی ها خونی)

فرعی (عرق کردن، رنگ پریدگی، سر گیجه)

اقدامات لازم،

ایجاد استفراغ و تخلیه معده، کنترل استفراغ با توجه به شرایط، دادن محلول ORC، تزریق سرم (سالین نرمال، سرم ۱.۳، ۲.۳، هیوسین) کنترل اسهال توسط دارو (دیفنو کسلیلات)

۲: مسمومیت دارویی:

علائم تشخیص :

اختلال در هوشیاری، اختلال در علائم حیاتی، تاری در دید، احساسی بو دارو از دهان بیمار، وجود نشانه در بیمار

اقدامات:

ایجاد استفراغ و تخلیه معده با شرایط، دادن مایعات خوراکی (شیر، ماست)، دادن زغال احیا شده یا اولتر اشارین یا زغال اکتیو، تزریق سرم قندی و استفاده از آنتی دوت (ضد) نفت ، بنزین، نفت و گازوئیل

در مواردی که نباید استفراغ کرد:

مشقات نفتی خوردند، بعد از گذشتن ۳ ساعت از مسمومیت، مواد شیمیایی خوردند اسید یا قلیا، بیماران قلبی، افرادی که سابقه تشنج دارند، شیر خواران و خانم های باردار

۳- مسمومیت پوستی:

موضوع پانسمان:

تعریف: عبارتست از شستشوی استریل زخم و پوشاندن آن.

هدف از پانسمان:

جلوگیری از میکروبهای محیط، جذب ترشحات حاصل از زخم به منظور کنترل خونریزی و کمک به بهبود زخم.

انواع پانسمان:

مرطوب، خشک

دستورات پانسمان:

ابزار پانسمان از سرفه و صحبت روی زخم خودداری شود، نباید پنبه به صورت مستقیم روی زخم قرار داده شود، در عفونی از خارج به داخل می شویمو در معمولی از داخل به خارج می شویم. زخم های عمیق باید بخیه شود، زخم های آلوده مثل میخ آهنی یا... از واکسن ضد کزاز استفاده گردد.

انواع زخم:

بریدگی منظم، بریدگی نا منظم و یا پارگی، زخم های دریدگی و یا پارگی، سوراخ شدگی مثل گلوله-میخ یا مفتول، له شدگی، کوفتگی، کنده گی یا قطع عضو، زخم بستر ناشی از بستر دراز مدت و زخم های عفونی مثل زرد زخم.

محلول های ضد عفونی:

سرم سالین نرمال، ساولون رقیق شده، آب اکسیژنه مخصوص زخم های گرد و خاکی، بتادین و دتول (رقیق شده).

بیماریهای مشترک انسان و حیوان:

هاری:

ویژگی های هاری: بی اشتهایی، آبریزش از دهان، از روشنایی و آب می ترسد، همیشه زوزه می کشد و حمله به انسان.

اقدامات لازم برای گاز گرفتگی:

شستشو با آب و صابون، کنترل خونریزی لازم نیست، بخیه ممنوع است، پانسمان ممنوع است و گاز موقتی.

موضوع فوریت های پزشکی:

سکته قلبی، سکته مغزی، بیماران دیابتی، آسم و آنژیم قلبی

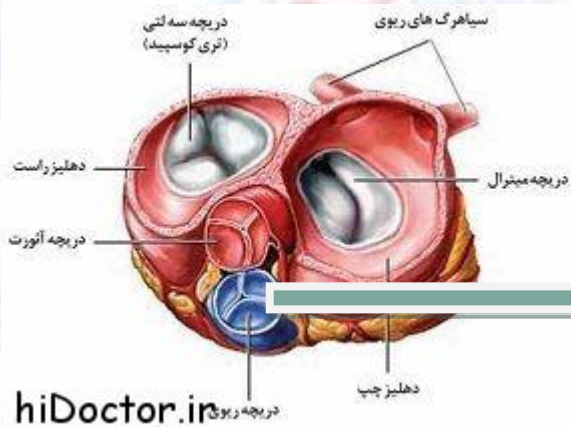
راه های انتقال HIV به بدن:

از طریق فرآورده های خونی، از طریق ابزار پزشکی و دندان پزشکی و تزریقات و سر سوزن و ختنه ، خالکوبی، حجامت، ابزار بهداشتی مثل ریش تراش، مسواک، تیغ اصلاح، از طریق ارتباطات جنسی، از طریق مادر آلوده به ایدز به جنین و یا به شیر خوار

نکته: تمامی ارتباطات اجتماعی جزء عبارت های گفته شده **ایدز نمی گیرند** مثل: روبوسی، دست دادن، در **هیپاتیت A** غذاها هضم نمی شوند و به آن صورت دفع می شوند.

سکته قلبی:

ارثی، افراد چاق، تغذیه نامناسب، سیگار، عدم فعالیت، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت و استرس.



در دریچه آئورت خون در آنجا لخته میشود و به همان علت

سکته قلبی صورت میگیرد.

پایان