

۱۵۴۴۹۴۷

یک امدادگر باشیم

«هر خانواده یک امدادگر»

دکتر آرش فروزان

متخصص طب اورژانس، دانشیار عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

دکتر کاربیز معصومی

متخصص طب اورژانس، دانشیار عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

دکتر علی دادر روی فرد

متخصص طب اورژانس، استادیار عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

دکتر مهران ورناصری فنا علی

متخصص بیماری های عفونی، معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

دکتر محمد کریمی

دستیار تخصصی طب اورژانس

ساناز طاهرپور

دانشجوی پزشکی

۱۳۹۶

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

عنوان و نام پدیدآور	: یک امدادگر باشیم : «هر خانواده یک امدادگر»/ارش فروزان ... (و دیگران).
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۹۹-۱۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: آرش فروزان، کامبیز معصومی، علی دلیر روی فرد، مهرا ورناصری قندعلی، محمد کریمی، سناژ طاهرپور.
یادداشت	: عنوان اصلی: [Heartsaver first aid CPR AED : student workbook, 2011].
یادداشت	: در تدوین کتاب حاضر از کتابهای "First Heartsaver First Aid CPR AED - Student Workbook" و "Aid/CPR/AED Participant's Manual" و "Student Handbook CPR, AED, and Basic First Aid" بهره برده شده است.
عنوان دیگر	: هر خانواده یک امدادگر.
موضوع	: کمک‌های اولیه -- دستنامه‌ها.
موضوع	: احیای قلبی و ریوی
موضوع	: دی. ر. نورها
شناسه افزوده	: روزان، آ.ش، ۱۳۵۴ -
شناسه افزوده	: ان. ر. قلب، ریکا
رده بندی کنگره	: ۸۶/۸۱۳۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۰۲۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۱۹۵۶۶

ارشادان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

■ نام کتاب:

امدادگر

■ تألیف:

ارش فروزان - کامبیز معصومی - علی دلیر روی فرد
مهرا ورناصری قندعلی - محمد کریمی - سناژ طاهرپور
آموزشی تالیفی ارشدان

■ ناشر:

اول

■ ویرایش:

اول ۱۳۹۶

■ نویت چاپ:

www.irantypist.com

■ حروفچینی و صفحه آرای:

www.irantypist.com

■ طراح و گرافست:

۹۷۸-۶۰۰-۸۹۹۹-۱۶-۴

■ شابک:

۱۰۰۰

■ شمارگان:

www.arshadan.com

■ مرکز خرید آنلاین:

www.arshadan.net

■ مرکز بخش و توزیع:

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

■ قیمت:

۲۵۰۰۰ تومان

مقدمه

"حادثه هیچ گاه خبر نمی‌کند" این جمله معروفی است که بارها شنیده‌ایم، هر لحظه ممکن است شاهد وقوع یک حادثه یا بیماری ناگهانی باشیم و بعضی از عوامل طبیعی و غیر طبیعی احتمال وقوع آن را افزایش می‌دهند. عوامل طبیعی مثل زلزله، سیل، طوفان و عوامل غیر طبیعی مانند تصادف‌های رانندگی، سقوط از ارتفاع، حوادث حین کار و...

سرزمین ما ایران به علت وضعیت خاص گیتاشناسی و شرایط آب و هوایی جزء ده کشور حادثه خیز به دنیا تلقی می‌شود. از طرفی مانند جهان به سمت صنعتی شدن پیش می‌رود و آسیب‌های ناشی از این موضوع نیز رو به افزایش است. از دیگر سو حوادث بیماری‌های قلبی - عروقی نیز یکی از بزرگترین عوامل مرگ و میر در سطح دنیا تلقی می‌شود و پیش بینی و کاهش آن افزایش آن همزمان با پیشرفت و صنعتی شدن جامعه بشری است. حال این سؤال پیش می‌آید: برای رو به رو شدن با حادثه ایی که خبر نمی‌کند چه مقدار آمادگی داریم؟

فرآیند درمان فردی که دچار حادثه یا بیماری ناگهانی شده از همان لحظه اول وقوع آن آغاز می‌شود. بطور معمول در اکثر مواقع در همان لحظه اول بجز افراد خانواده و مردم عادی فرد دیگری مانند پزشک، پرستار یا تکنسین ارژان بر بالین مصدوم حضور ندارند. انجام و یا عدم انجام یکسری از کارها برای مصدوم تا رسیدن نیروهای امدادی در همان لحظات اولیه تأثیر فراوانی در سیر درمان و بهبودی یا عدم بهبودی مصدوم به همراه دارد. بطور مثال اگر فردی دچار خفگی با جسم خارجی یا ایست قلبی تنفسی شده باشد و در لحظات اول اقدام مناسبی برای وی انجام نگیرد احتمال بهبودی وی بسیار کاهش می‌یابد یا اینکه فردی به علت سانحه رانندگی داخل خودرو محبوس شده است و اثر افراد حاضر در صحنه به روش نادرست وی را از خودرو خارج کنند احتمال بوجود آمدن یک ناتوانی مادام العمر برای مصدوم افزایش خواهد یافت.

برای اینکه بدانیم در زمان وقوع حادثه یا یک بیماری ناگهانی چه کارهایی را باید انجام دهیم و چه کارهایی را نباید انجام دهیم، نیاز به داشتن مدرک دانشگاهی پزشکی یا پرستاری نداریم. شما می‌توانید با آشنایی با اصول کمک‌های اولیه نقش بسیار مهمی را در

شروع فرآیند درمان مصدومین ایفا کنید. شما با فراگرفتن کمکهای اولیه متوجه می‌شوید در زمان وقوع حادثه یا بیماری انجام دادن و ندادن چه کارهایی به نفع مصدوم است و جلوی پیشرفت آسیب و یا بیماری تا رسیدن نیروهای امدادای را می‌گیرید.

در تدوین اثر حاضر از منابع معتبر جهانی در بحث کمک های اولیه و احیاء قلبی مانند

Heart saver First Aid CPR/AED

از انتشارات انجمن قلب آمریکا

(American Heart Association)

First Aid/CPR/AED Participant's Manual

از انتشارات سازمان سلیب سرخ آمریکا

(American Red Cross)

CPR, AED, and Basic First Aid Student Handbook

از انتشارات موسسه ایمنی و سلامت آمریکا

(American Safety and Health Institute)

بهره برده شده است و سعی شده است مجموعه ای روان و کاربردی برای عامه ی افراد جامعه فراهم آورده شود.

کتاب حاضر سعی بر آن دارد تا از طریق آموزش کمکهای اولیه برای عموم جامعه که بعنوان یکی از سه ضلع درمان مصدومین هستند نقش موثری در کاهش عوارض ناشی از سوانح و مرگ ومیر ناشی از بیماری‌های ناگهانی ایفا نماید.

دکتر آرش فروزان

متخصص طب اورژانس، دانشیار عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز
مدرس بین‌المللی احیای مقدماتی و احیای پیشرفته‌ی اطفال و بالغین انجمن قلب آمریکا

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۱.....	فصل اول: اصول کمک‌های اولیه.....
۱۲.....	۱. وظایف امدادگر.....
۱۲.....	تصمیم‌گیری جهت ارائه کمک‌های اولیه.....
۱۳.....	درخواست ارائه کمک‌های اولیه.....
۱۳.....	تهیه بسته‌ی از لوازم کمک‌های اولیه.....
۱۴.....	۲. بررسی قربانیان و نجات یافتگان.....
۱۴.....	بررسی صحنه.....
۱۶.....	شستن دست‌ها.....
۱۷.....	احتیاطات عمومی.....
۱۹.....	محافظت در برابر خون.....
۲۰.....	درآوردن دستکش (مهارتی که شما نشان خواهید داد).....
۲۱.....	۳. تماس جهت کمک.....
۲۲.....	چه زمانی برای کمک تماس بگیرید.....
۲۳.....	نحوه تماس جهت کمک.....
۲۵.....	۴. یافتن مشکل (مهارتی که شما نشان خواهید داد).....
۲۷.....	۵. بعد از اورژانس.....
۲۹.....	مثال بسته‌ی کمک‌های اولیه.....
۳۰.....	مرور سؤالات: مبانی کمک‌های اولیه.....
۳۱.....	فصل دوم: اورژانس پزشکی.....
۳۲.....	۱. مشکلات تنفسی.....
۳۲.....	مشکلات عمومی تنفس.....

- فراموش کردن و استفاده از دمنده ها ۳۳
- چگونه به شخصی با مشکلات تنفسی کمک کنیم ۳۵
۲. خفگی در بزرگسالان ۳۵
- خفگی ملایم غیرشدید ۳۶
- چگونگی کمک رسانی به بزرگسالان دچار خفگی ۳۷
- چگونه به افرادی که دچار خفگی همراه با افت هوشیاری شده اند کمک کنیم ۳۹
۳. واکنش های آلرژیک ۴۰
- استفاد از خودکارهای اپی نفرین (مهارتی که شما نشان خواهید داد) ۴۱
- واکنش های آلرژیک حاد تا شدید ۴۲
- اقدامات جهت واکنش آلرژیک شدید ۴۲
۴. حمله ی قلبی ۴۳
- علائم در زنان و افراد مسن و افراد دیابتی ۴۴
۵. ضعف کردن ۴۵
۶. دیابت و قند خون پایین ۴۷
۷. سکته مغزی ۴۹
۸. تشنج ۵۰
۹. شوک ۵۲
- سؤالات مروری: اورژانس پزشکی ۵۴
- فصل سوم: اورژانس های جراحی ۵۵
۱. خونریزی که شما می توانید ببینید ۵۶
- چگونه خونریزی را متوقف کنید. (مهارتی که شما انجام خواهید داد) ۵۶
- اقدامات جهت خونریزی که شما می توانید ببینید ۵۷
- بانداز کردن (مهارتی که شما انجام خواهید داد) ۵۹
- استفاده کردن از تورنیکه ۶۰
۲. زخم ها ۶۲
- خونریزی از بینی ۶۲
- خونریزی از دهان ۶۴

۶۵	آسیب‌های دندان
۶۷	آسیب‌های چشم
۶۸	اشیاء نافذ و سوراخ کننده
۶۹	قطع عضو
۷۱	۳. خونریزی که شما نمی‌توانید ببینید
۷۳	۴. آسیب‌های سر، گردن و ستون فقرات
۷۵	۵. شکستگی استخوان و پیچ خوردگیها
۷۷	آتل گیری (ه) رتبه که شما می‌توانید انجام دهید؛ تمرین اختیاری)
۷۹	۶. سوختگی‌ها و آسیب‌های الکتریکی
۸۰	سوختگی‌ها
۸۲	آسیب‌های الکتریکی
۸۳	ولتاژ بالا (نیروی الکتریکی بالا)
۸۴	سؤالات مروری: اورژانس‌های جراحات
۸۵	فصل چهارم: اورژانس‌های محیطی
۸۶	۱. گزش‌ها و نیش‌ها
۸۶	گاز گرفتگی حیوان و انسان
۸۷	مارگزیدگی‌ها
۸۹	گزش‌ها و نیش‌های حشره، زنبور و عنکبوت
۹۱	گزش‌ها و نیش‌های عنکبوت سمی و عقرب
۹۲	کنه‌ها
۹۳	۲. اورژانس‌های مربوط به گرما
۹۳	گرفتگی عضلات ناشی از گرما
۹۴	گرما زدگی
۹۵	سکته مغزی ناشی از گرما
۹۶	۳. اورژانس‌های مربوط به سرما
۹۷	سرمازدگی
۹۸	افت دمای بدن (هیپوترمی)

۹۹.....	۴. اورژانس‌های سم.....
۱۰۰.....	امنیت صحنه جهت اورژانس‌های سم.....
۱۰۱.....	زدودن سم‌ها.....
۱۰۲.....	دیگر کمک‌های اولیه جهت اورژانس‌های سم.....
۱۰۶.....	خلاصه‌ی مهارت‌های کمک‌های اولیه.....
۱۰۶.....	در آوردن دستکش.....
۱۰۶.....	یافتن مشک.....
۱۰۷.....	استفاده از قاپی نفرین.....
۱۰۷.....	چگونه خونریزی قاتل را متوقف کنید؟.....
۱۰۸.....	بانداز کردن.....
۱۰۸.....	تکنیک آتل‌گیری (تنفس‌رشد).....
۱۰۹.....	فصل پنجم: CPR و AED.....
۱۱۰.....	۱. CPR و AED در بزرگسالان.....
۱۱۱.....	عملیات فشار.....
۱۱۳.....	تنفس دادن.....
۱۱۵.....	استفاده از یک ماسک.....
۱۱۶.....	استفاده از AED.....
۱۱۹.....	ارزیابی و تماس با اورژانس.....
۱۲۲.....	انجام اقدامات به شکل ترکیبی.....
۱۲۳.....	خلاصه‌ای از مهارت‌های CPR AED در افراد بزرگسال.....
۱۲۴.....	۲. CPR و AED در کودکان.....
۱۲۵.....	ارائه CPR: عملیات فشار و تنفس دادن.....
۱۲۵.....	عملیات فشار.....
۱۲۷.....	نفس دادن.....
۱۳۰.....	استفاده از ماسک.....
۱۳۱.....	استفاده از AED.....
۱۳۳.....	ارزیابی و تماس با اورژانس.....

- انجام اقدامات به شکل ترکیبی ۱۳۶
۳. نحوه کمک به کودک در حال خفگی ۱۴۱
- خفگی خفیف در مقابل خفگی شدید ۱۴۲
- نحوه کمک به کودک در حال خفگی ۱۴۳
- نحوه کمک به کودک در حال خفگی که به محرک‌ها پاسخ نمی‌دهد ۱۴۵
۴. CPR در شیرخوار ۱۴۷
- ارائه CPR: عملیات فشار و تنفس دادن ۱۴۸
- تنفس دادن ۱۴۹
- استفاده از مانت ۱۵۲
- ارزیابی و تماس با شماره پاسخگوی اورژانس ۱۵۳
- انجام اقدامات به شکل ترکیبی ۱۵۵
- خلاصه‌ای از مهارت‌های CPR در شیرخوار ۱۵۸
۵. نحوه کمک به شیرخوار در حال خفگی ۱۵۹
- خفگی خفیف در مقابل خفگی شدید ۱۶۰
- نحوه کمک به شیرخوار در حال خفگی ۱۶۱
- نحوه کمک به شیرخوار در حال خفگی که به محرک‌ها پاسخ نمی‌دهد ۱۶۲
- نتیجه‌گیری ۱۶۴
- خلاصه‌ای از CPR و AED در بزرگسالان، کودکان و شیرخواران ۱۶۵