

# کتابهای اہل بیت علیہم السلام

## ویژہ ورزشکاران

نویسندگان به ترتیب حروف الفبا:

دکتر محمد رضائی

دکتر حرمت رضوانی

دکتر پروین عزیزی

دکتر پیرحسین کانیوند

هیمن معری

دکتر نفیسه بیگم بروکتولی

دکتر حسن نوری

عبدالله هاشمی

ویراستاران:

دکتر مهدی اقتصاد

محسن لعل حسن زاده

علی رضائی

ناشر:

انتشارات یک یک پنچ

عنوان و نام پدیدآور: کمک‌های اولیه برای همه: ویژه ورزشکاران /  
 نویسندگان به‌ترتیب حروف الفبا: محمد رضائی ... [و دیگران].  
 مشخصات نشر: تهران: یک‌یک‌پنج، ۱۳۹۷.  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۲۵-۴-۵  
 وضعیت فهرست‌نویسی: ۱۸۰ ص: مصور، جدول.  
 یادداشت: نویسندگان به‌ترتیب حروف الفبا: محمد رضائی، فرهاد رضوانی،  
 سیروان عزیزی، پیرحسین کولیوند، هیمین معروفی، نفیسه بیگم  
 میرکتولی، حسن نوری، عبدالله هاشمی.  
 یادداشت: ویراستاران: مهدی اقتصاد، محسن لعل حسن‌زاده، علی رضائی.  
 عنوان روی جلد: کمک‌های اولیه برای همه: راهنمای گام به گام مدیریت و  
 درمان مصدومان و بیماران قبل از رسیدن اورژانس  
 موضوع: کمک‌های اولیه -- دست‌نامه‌ها.  
 First aid -- handbooks, manual, etc.  
 موضوع: پزشکی اورژانس -- دست‌نامه‌ها.  
 Emengency medicine -- handbooks, manual, etc.

شناسه افزوده: سازمان اورژانس کشور  
 رده‌بندی کنگره: RCA۶/۸/۸ ۱۳۹۷  
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۰۲۵۲  
 شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۰۹۱۷۸۱

کلید حتمی برای ناشر محفوظ است و هرگونه کپی‌برداری، خلاصه‌برداری و  
 انتشار محتویات این کتاب در قالب هرگونه محصول اعم از کتاب، نرم‌افزار،  
 پوست و ... بدون اجازه کتبی ناشر غیرقانونی است و پیگرد قانونی دارد.

اسرار یک پنج



عنوان: کمک‌های اولیه برای همه: ویژه ورزشکاران

نویسندگان: دکتر محمد رضائی، دکتر فرهاد رضوانی،  
 به‌ترتیب: سیروان عزیزی، دکتر پیرحسین کولیوند،  
 حروف الفبا: هیمین معروفی، نفیسه بیگم میرکتولی،  
 دکتر حسن نوری، عبدالله هاشمی

ویراستاران: دکتر مهدی اقتصاد، محسن لعل حسن‌زاده،  
 علی رضائی

صفحه‌آرا: مرتضی آزادبر

ناشر: انتشارات یک یک پنج

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

سال چاپ: اول - بهار ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: چاپ ۱۲۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۲۵-۴-۵

بسم الله الرحمن الرحيم

و من احيائها فكانما احيا الناس جميعا (سوره مائده - آیه ۳۲)

هنگام وقوع حوادث یا پیدایش حالت بحرانی و خطر آفرین در بیماری‌ها معمولاً فقط در زمان بسیار کوتاهی می‌توان با امداد سریع و آگاهانه، بیشترین و ثمربخش‌ترین خدمات را در جهت حفظ جان و کاستن از عوارض بعدی تا انتقال به بیمارستان انجام داد. از آنجا که در امدادهای پزشکی بیشترین نقش را نیروی انسانی کارآمد و آگاه برعهده دارد، لذا یکی از اساسی‌ترین نیازهای نظام سلامت جامعه، آشنایی عموم مردم با روش‌های اصولی و صحیح کمک‌رسانی در شرایط اورژانس می‌باشد.

این امر حائز اهمیت این است که با توجه به مسائلی نظیر وخامت وضعیت بیمار، محدودیت زمانی برای نجات بیمار (زمان طلایی) یا مسائلی مانند تصادف‌های شهری، از قبیل ترافیک سنگین، ازدحام مردم یا حتی عدم دسترسی به تلفن، در بسیاری از اوقات لازم تا رسیدن اورژانس امدادات اولیه توسط حاضران در صحنه انجام شود. لذا این مشکلات، اهمیت فراگیری دانش کمک‌های اولیه را به خوبی آشکار می‌سازد. در ادامه آیه ۳۲ سوره مائده در قرآن کریم، هر کس جان انسانی را نجات دهد، همان تمامی انسان‌ها را نجات داده است. این میسر نمی‌شود مگر با پی‌بردن به اهمیت بحث آموزش کمک‌های اولیه و اقدام جهت فرگیری آن.

این کتاب، یک راهنمای کاملاً استاندارد است که روزی باشد که در راستای اهداف آموزشی سازمان اورژانس کشور، بنابر راهبری و اجرای برنامه‌های ارتقاء سطح آگاهی، توانمندی و مشارکت فرد، خانواده و جامعه برای همکاری و همیاری با اورژانس کشور، تدوین شده است. این اثر توسط پزشکان و کارشناسان اورژانس و به صورت گام به گام و به زبانی کاملاً ساده نوشته شده است و می‌تواند در امدادرسانی سریع و مؤثر در تمامی شرایط اورژانس (در منزل، محل کار، مدرسه، راه‌های شهری و خارج شهری و...) به شما کمک شایانی بکند. امید است مطالعه این اثر گامی مؤثر بر ارتقای سلامت مردم ایران سرفراز باشد.

دکتر پیرحسین گولیوند

سرپرست سازمان اورژانس کشور

فهرست

احیای قلبی - ریوی

- ۱۳ ..... احیای قلبی - ریوی در بزرگسالان
- ۲۳ ..... دفیبریلاسیون در بزرگسالان
- ۲۶ ..... احیای قلبی - ریوی در کودکان

اورژانس‌های طبی ۱

- ۳۷ ..... خفگی
- ۳۸ ..... انسداد نسبی راه تنفسی
- ۳۹ ..... انسداد کامل راه هوایی
- ۴۳ ..... بیهوشی
- ۴۴ ..... بیماری‌های مهم در تجمعات انسان
- ۴۶ ..... آلرژی و شوک حساسیتی

- ۴۹ ..... سکته و مشکلات قلبی
- ۵۳ ..... شوک / غش کردن
- ۵۷ ..... سکته مغزی

آسیب‌ها و صدمات ۱

- ۶۱ ..... آسیب‌های چشم
- ۶۲ ..... آسیب شدید چشم
- ۶۳ ..... آسیب خفیف چشم

- ۶۵ ..... آسیب‌های دهان و دندان
- ۶۹ ..... آسیب‌های سر
- ۷۳ ..... آسیب‌های نخاع
- ۷۶ ..... آسیب نخاعی در آب
- ۷۷ ..... سوختگی و تاول
- ۸۰ ..... سوختگی‌ها یا تاول‌های گسترده
- ۸۰ ..... سوختگی‌های شیمیایی
- ۸۲ ..... سوختگی‌های الکتریکی یا ناشی از صاعقه
- ۸۳ ..... سوختگی استنشاقی دهان و گلو
- ۸۴ ..... سوختگی‌های تن لباس

## آسیب‌ها و صدمات ۲

- ۸۵ ..... آسیب‌های استخوان
- ۸۸ ..... شکستگی فک یا صورت
- ۸۹ ..... شکستگی ترقوه یا دررفتگی مفصل شانه
- ۹۰ ..... شکستگی دنده‌ها
- ۹۱ ..... شکستگی بازو
- ۹۰ ..... شکستگی یا دررفتگی آرنج
- ۹۰ ..... شکستگی ساعد یا مچ دست
- ۹۳ ..... شکستگی دست و دررفتگی انگشت
- ۹۴ ..... شکستگی‌های لگن، ران و ساق پا
- ۹۵ ..... شکستگی یا دررفتگی مفصل زانو
- ۹۶ ..... شکستگی یا دررفتگی مچ یا انگشتان پا
- ۹۷ ..... آسیب‌های بافت نرم

- ۱۰۱..... آسیب‌های شکم
- ۱۰۳..... آسیب‌های قفسه‌سینه
- ۱۰۷..... خونریزی
- ۱۱۱..... قطع عضو
- ۱۱۳..... آسیب ناشی از انفجار
- ۱۱۴..... آسیب له‌شدگی
- ۱۱۵..... خونریزی بینی
- ۱۱۶..... دیگر زخم‌ها

### اورژانس‌های محیطی

- ۱۲۱..... بیماری‌های مره‌طه سرد
- ۱۲۳..... یخ‌زدگی
- ۱۲۵..... بیماری‌های مربوط به گرما
- ۱۲۷..... بیماری ارتفاع
- ۱۲۹..... نجات از آب
- ۱۳۱..... شیرجه در آب
- ۱۳۳..... حوادث غیرمترقبه
- ۱۳۵..... آتش‌سوزی و انفجار
- ۱۳۷..... بهمن
- ۱۳۸..... حملات تروریستی
- ۱۴۱..... زلزله و رانش زمین
- ۱۴۴..... سیل و طغیان آب

کمک‌های اولیه

- ۱۴۵..... ارزیابی بیمار یا مصدوم
- ۱۴۹..... اصول ایمنی در کمک‌های اولیه
- ۱۴۹..... الکتریسیته (برق)
- ۱۵۱..... مواد شیمیایی
- ۱۵۲..... آتش‌سوزی یا گازهای سمی
- ۱۵۴..... اقدامات و مهارت‌های اورژانسی
- ۱۵۴..... جابه‌جایی بیمار
- ۱۵۸..... قربانیان گیر کرده
- ۱۵۹..... مراقبت مصدوم در یک ناحیه دورافتاده
- ۱۶۲..... مسوومین متعدد
- ۱۶۵..... پانسمان و باند
- ۱۶۵..... پانسمان
- ۱۶۸..... بانداز
- ۱۷۸..... کنترل عفونت در کمک‌های اولیه

WWW.KETAB.IR