

کمک‌های اولیه برای همه

ویژه معلمان و مربیان آموزش و پرورش

ویراستاران به ترتیب حروف الفبا:

دکتر محمد رضائی

دکتر فرهاد رضوانی

سیدان عزیز

دکتر پد حسن بولپوند

هیمن بیرونی

دکتر نفیسه بیگم میرمنول

دکتر حسن نوری

عبدالله هاشمی

ویراستاران:

دکتر مهدی اقتصاد

محسن لعل حسن زاده

علی رضائی

ناشر:

انتشارات یک یک پنج

عنوان و نام پدیدآور: کمک‌های اولیه برای همه: ویژه معلمان و مربیان آموزش و پرورش / نویسندگان به‌ترتیب حروف الفبا: محمد رضائی و ...

مشخصات نشر: تهران: یک‌یک‌پنج، ۱۳۹۷.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۲۸-۱-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: ۲۰۴ ص: مصور، جدول.

یادداشت: نویسندگان به‌ترتیب حروف الفبا: محمد رضائی، فرهاد رضوانی،

سیروان عزیزی، پیرحسین کولیوند، هیمن 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.

Emergency medicine -- handbooks, manual, etc.

شناسه افزوده: سازمان اورژانس کشور

رده‌بندی کنگره: RC۸۶/۸/ک۸ ۱۳۹۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۰۲۵۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۰۸۶۵۲

این کتاب به‌عنوان یک منبع معتبر برای ناشر محفوظ است و هرگونه کپی‌برداری، خلاصه‌برداری و انتشار محتویات این کتاب در قالب هرگونه محصول اعم از کتاب، نرم‌افزار، پوستر و ... بدون اجازه کتبی ناشر غیرقانونی است و پیگرد قانونی دارد.

اسرار یک شیخ



عنوان: کمک‌های اولیه برای همه: ویژه معلمان و

مربیان آموزش و پرورش

نویسندگان: دکتر محمد رضائی، دکتر فرهاد رضوانی،

سیروان عزیزی، پیرحسین کولیوند،

هیمن معروفی، دکتر نفیسه بیگم میرکتولی،

دکتر حسن نوری، عبدالله هاشمی

به‌ترتیب

حروف الفبا

ویراستاران

دکتر مهدی اقتصاد، محسن لعل حسن‌زاده،

علی رضائی

صفحه‌آرا

مرتضی آزادبر

ناشر

انتشارات یک‌یک‌پنج

قیمت

۲۷۰۰۰ تومان

شمارگان

۲۰۰۰ جلد

سال چاپ

اول - بهار ۱۳۹۸

چاپ و صحافی

چاپ ۱۲۸

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۲۸-۱-۷

بسم الله الرحمن الرحيم

و من احياها فکانما احيا الناس جميعا (سوره مائده - آیه ۳۲)

هنگام وقوع حوادث یا پیدایش حالت بحرانی و خطرآفرین 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.

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

این کتاب، یک راهنمای کاملاً استاندارد و به‌روز می‌باشد که در راستای اهداف آموزشی سازمان اورژانس کشور مبنی بر، اهبری و اجرای برنامه‌های ارتقاء سطح آگاهی، توانمندسازی، شرکت فرد، خانواده و جامعه برای همکاری و همیاری با اورژانس کشور تدوین شده است. این اثر توسط پزشکان و کارشناسان اورژانس و به‌صورت 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 سرافراز باشد.

دکتر پیرحسین کولیوند
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..... آسم
- ۴۰..... خفگی
- ۴۱..... انسداد بینی راه هوایی
- ۴۲..... انسداد کراهیه هوایی
- ۴۶..... بیهوشی
- ۴۷..... بیماری‌های مهم در تجمعات انسانی

- ۴۹..... شوک / غش کردن
- ۵۳..... آلرژی و شوک حساسیتی
- ۵۶..... تشنج / صرع
- ۵۹..... تشنج ناشی از تب در کودکان

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..... آتش گرفتن لباس

آسیب‌ها و صدمات ۲

- ۸۵..... آب‌های استخوان
- ۸۸..... شکستگی فک یا صورت
- ۸۹..... شکستگی ترقوه یا دررفتگی مفصل شانه
- ۹۰..... شکستگی دنده‌ها
- ۹۱..... شکستگی بازو
- ۹۱..... شکستگی یا دررفتگی آرنج
- ۹۲..... شکستگی ساعد یا استخوان
- ۹۳..... شکستگی دست و دررفتگی انگشت
- ۹۴..... شکستگی‌های لگن، ران و ساق
- ۹۵..... شکستگی یا دررفتگی مفصل زانو
- ۹۶..... شکستگی یا دررفتگی مچ یا انگشتان پا
- ۹۷..... آسیب‌های بافت نرم
- ۱۰۱..... آسیب‌های شکم
- ۱۰۱..... آسیب‌های قفسه‌سینه
- ۱۰۷..... خونریزی
- ۱۱۱..... قطع عضو
- ۱۱۳..... آسیب ناشی از انفجار
- ۱۱۴..... آسیب له‌شدگی
- ۱۱۵..... خونریزی بینی
- ۱۱۶..... دیگر زخم‌ها

اورژانس‌های محیطی

- بیماری‌های مربوط به سرما..... ۱۲۱
- یخ‌زدگی..... ۱۲۳
- بیماری‌های مربوط به گرما..... ۱۲۵
- نجات از آب..... ۱۲۷
- شیرجه در آب..... ۱۲۹
- گزش و گازگرفتگی..... ۱۳۱
- مدیریت کلی..... ۱۳۱
- گزش عنکبوت‌ها و رتیل‌ها..... ۱۳۲
- مارگزایی..... ۱۳۵
- عقرب‌گزایی..... ۱۳۷
- گزش مچاله هزار..... ۱۳۸
- نیش زنبور یا نمرود..... ۱۳۹
- گزش کنه..... ۱۴۱
- عروس دریایی..... ۱۴۲
- هشت‌پا و حلزون (صدف) دریایی..... ۱۴۴
- گزش سایر ماهی‌های زهردار..... ۱۴۵
- مسمومیت‌ها..... ۱۴۶
- مدیریت عمومی مسمومیت‌ها..... ۱۴۶
- سموم گوارشی..... ۱۴۷
- سموم استنشاقی..... ۱۴۸
- سموم جذبی..... ۱۴۹
- سموم یا مواد تزریقی..... ۱۴۹
- سوءمصرف دارو، مواد و الکل..... ۱۵۰
- آسیب‌دیدن با سرسوزن (سرنگ)..... ۱۵۳
- حوادث غیر متوقعه..... ۱۵۵
- آتش‌سوزی و انفجار..... ۱۵۷
- آلودگی هوا و ریزگردها..... ۱۵۹
- حملات تروریستی..... ۱۶۰

- ۱۶۳ زلزله و رانش زمین
- ۱۶۶ سیل و طغیان آب
- ۱۶۷ کولاک و یخبندان

کمک‌های اولیه

- ۱۶۹ ارزیابی بیمار یا مصدوم
- ۱۷۳ اصول ایمنی در کمک‌های اولیه
- ۱۷۳ الکتریسیته (برق)
- ۱۷۵ مواد شیمیایی
- ۱۷۶ آتش سوزی یا گازهای سمی
- ۱۷۸ اقدامات و مهارت‌های اورژانسی
- ۱۷۸ باب‌خایر بیمار
- ۱۸۲ برانن گبکره
- ۱۸۳ مراقبت از مصدوم در یک ناحیه دورافتاده
- ۱۸۶ مصدومین مرده
- ۱۸۹ پانسمان و بانداز
- ۱۸۹ پانسمان
- ۱۹۲ بانداز
- ۲۰۲ کنترل عفونت در کمک‌های اولیه