

اصول کمک‌های اولیه

و

احیاء در ورزش

مهرزاد شعبانی

سرشناسه	:	شعبانی، مهرزاد، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول کمک‌های اولیه و احیاء در ورزش / مهرزاد شعبانی.
مشخصات نشر	:	دزفول: اهورا قلم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۸ ص: مصور (بخشی رنگی)؛ ۲۲×۲۹ س.م.
شابک	:	978-600-426-121-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فپا
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- درمان
موضوع	:	Sports injuries -- Treatment
موضوع	:	کمک‌های اولیه
موضوع	:	First aid in illness and injury
موضوع	:	پزشکی ورزشی
موضوع	:	Sports medicine
موضوع	:	اورژانس ورزشی
موضوع	:	Sports emergencies
رده بندی کنگره	:	۶۰۰/۷۷۰۷ / ش ۷ / RD۹۷
رده بندی دیویی	:	۶۰۰/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۸۶۵۷

اصول کمک‌های اولیه و احیاء در ورزش



مؤلف: مهرزاد شعبانی

انتشارات: اهورا قلم

قطع: رحلی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۷

چاپ: گاندی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۶-۱۲۱-۰

پست الکترونیک:

آدرس اینترنتی:

ISBN: 978-600-426-121-0

ahooraghaleh@yahoo.com

www.ahooraghaleh.ir

آدرس: دزفول، خیابان خیمه‌گاه، بین خ میرداماد و خ قاضی، کوچه بنفشه، پلاک ۱۹۴
شماره تماس: ۰۹۱۶۶۴۱۵۸۹۴ - ۰۶۱۴۲۲۴۹۱۲۴

حق چاپ و نشر محفوظ است

طبق قانون حقوق نویسندگان و مصنفان هر گونه کپی برداری به هر روش پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار.....
۳	فصل اول: لزوم کمک‌های اولیه در ورزش.....
۳	مقدمه.....
۴	تعریف کمک‌های اولیه.....
۴	نکاتی که کمک کننده و امدادگر در هنگام آسیب باید آن‌ها را رعایت کند.....
۵	مواردی را که یک مربی جهت رعایت اصول ایمنی در هنگام فعالیت باید مد نظر قرار دهد.....
۵	وظایف مربی هنگام انتقال بیمار به اورژانس.....
۶	اصول اساسی کمک‌های اولیه در تربیت بدنی.....
۷	مواقعی که ورزشکار نباید به م. بقیه ادامه دهد.....
۷	علل اصلی ایجاد صدمات ورزشی.....
۷	اقدامات اولیه درمانی در آسیب ورزشی.....
۸	مرور مراحل درمان عضو آسیب دیده.....
۹	کیفیت کمک‌های اولیه.....
۹	تغذیه.....
۹	دسترسی به پزشک.....
۱۰	مشاوره با پزشک.....
۱۰	مسئولیت مربیان ورزشی از دیدگاه حقوقی.....
۱۵	فصل دوم: آشنایی با دستگاه‌های بدن.....
۱۵	مقدمه.....
۱۶	دستگاه گوارش.....
۱۹	دستگاه تنفس.....
۲۲	دستگاه قلبی - عروقی.....
۲۷	دستگاه عصبی.....
۲۹	دستگاه حرکتی.....
۳۳	دستگاه ادراری.....
۳۴	دستگاه ایمنی بدن.....
۳۵	اندام‌های حسی.....
۳۶	دستگاه غدد درون ریز.....
۴۳	فصل سوم: آشنایی با علائم حیاتی.....
۴۳	آشنایی با علائم حیاتی.....

۴۴	شمارش نبض
۴۷	اندازه‌گیری فشار خون
۵۰	شمارش تعداد تنفس
۵۱	اندازه‌گیری درجه حرارت
۵۹	فصل چهارم: احیای قلبی - ریوی
۵۹	مقدمه
۶۰	سطوح آموزش احیای قلبی - ریوی
۶۱	تعریف اصطلاحات در احیای قلبی - ریوی
۶۲	تشخیص بی‌تنفسی
۶۲	تشخیص بی‌نبضی
۶۳	احیای قلبی - ریوی پایه
۷۱	روش انجام ماساژ قلبی (CPR)
۷۴	مرگ ناگهانی در ورزش
۷۵	نحوه انجام احیای قلبی ریوی (CPR) برای کودکان
۸۱	فصل پنجم: کمک‌های اولیه در خون‌ریزی‌ها
۸۱	گردش خون
۸۱	خون‌ریزی
۸۲	علل خون‌ریزی
۸۲	انواع خون‌ریزی
۸۴	خون‌ریزی‌های داخلی شایع و کمک‌های اولیه آن‌ها
۸۵	خون‌ریزی‌های خارجی شایع و کمک‌های اولیه آن‌ها
۸۶	علائم عمومی خون‌ریزی
۸۷	کمک‌های اولیه در خون‌ریزی‌ها
۸۷	روش‌های مهار خون‌ریزی
۹۱	انواع زخم‌های باز
۹۳	عفونت (infection)
۹۴	پیشنهادهایی برای جلوگیری از خون‌ریزی با مواد غذایی و گیاهان
۹۹	فصل ششم: شوک، صرع و غش
۹۹	شوک
۱۰۰	انواع شوک
۱۰۱	علائم شوک
۱۰۱	کمک‌های اولیه شوک
۱۰۲	شوک مصرف بیش از حد دارو
۱۰۲	واکنش‌های شدید حساسیتی (شوک حساسیتی)

۱۰۳	صرع
۱۰۴	حملات صرع
۱۰۴	علائم صرع
۱۰۵	صرع خفیف یا جزئی
۱۰۵	کمک‌های اولیه صرع جزئی
۱۰۵	صرع شدید یا بزرگ
۱۰۶	کمک‌های اولیه صرع بزرگ
۱۰۷	اقداماتی که در حمله صرع نباید انجام گیرد
۱۰۷	غش
۱۰۷	علائم و نشانه‌های غش
۱۰۸	کمک‌های اولیه غش
۱۰۸	تأثیر ورزش در بروز بیماری‌های دهانی
۱۱۳	فصل هفتم: کمک‌های اولیه در شکستگی‌ها
۱۱۳	شکستگی (Fracture)
۱۱۴	انواع شکستگی
۱۱۵	علائم شکستگی‌ها
۱۱۶	اقدامات عمومی در شکستگی‌ها
۱۱۷	شکستگی انگشتان و مچ دست
۱۱۸	شکستگی ساعد
۱۱۸	شکستگی استخوان بازو
۱۱۹	شکستگی استخوان لگن
۱۱۹	شکستگی استخوان ران
۱۲۱	شکستگی ساق پا
۱۲۱	شکستگی پا و انگشتان
۱۲۲	شکستگی صورت
۱۲۲	شکستگی فک پایین
۱۲۳	شکستگی استخوان فک بالایی
۱۲۳	شکستگی بینی
۱۲۴	آسیب‌های اسکلتی ستون فقرات
۱۳۱	فصل هشتم: کمک‌های اولیه در پیچ خوردگی و در رفتگی‌ها
۱۳۱	پیچ خوردگی (Sprain)
۱۳۲	اقدامات و کمک‌های اولیه در پیچ خوردگی
۱۳۳	دررفتگی (dislocation)
۱۳۵	کمک‌های اولیه در دررفتگی مفصل

۱۳۵	دررفتگی کتف و بازو
۱۳۶	کمک‌های اولیه برای شانه دررفته
۱۳۷	دررفتگی مفصل لگن و ران
۱۳۸	کمک‌های اولیه برای مفصل ران دررفته
۱۳۸	دررفتگی کشکک مفصل زانو
۱۳۹	کمک‌های اولیه برای دررفتگی کشکک زانو
۱۳۹	دررفتگی مفصل آرنج
۱۴۰	کمک‌های اولیه برای دررفتگی مفصل آرنج
۱۴۱	دررفتگی مچ دست
۱۴۲	کمک‌های اولیه برای در رفتگی مچ دست
۱۴۷	فصل نهم: کمک‌های اولیه در کشیدگی و گرفتگی عضلانی
۱۴۷	کشیدگی عضلانی (Strain)
۱۴۹	علائم کشیدگی عضله
۱۴۹	اقدامات اولیه در کشیدگی عضله
۱۵۰	پیشگیری از کشیدگی عضلانی
۱۵۱	گرفتگی یا کرامپ عضلانی
۱۵۱	عوامل ایجاد گرفتگی عضلانی
۱۵۲	گرفتگی عضلانی در هنگام شروع ورزش
۱۵۳	گرفتگی‌های عضلانی در ابتدای فعالیت عضلانی
۱۵۳	گرفتگی‌های عضلانی پس از فعالیت شدید ورزشی
۱۵۴	گرفتگی‌های عضلانی در هنگام خواب
۱۵۴	کمک‌های اولیه هنگام گرفتگی عضلات
۱۵۹	فصل دهم: پانسمان و بانداز
۱۵۹	مقدمه
۱۶۰	پانسمان
۱۶۰	اهداف پانسمان
۱۶۲	روش صحیح پانسمان زخم
۱۶۲	تعویض پانسمان زخم
۱۶۳	وسایل مورد نیاز برای پانسمان
۱۶۴	بانداز
۱۶۴	اهداف بانداز
۱۶۴	انواع باندها
۱۶۶	قوانین عمومی بانداز
۱۶۷	انواع روش‌های باندپیچی

۱۷۷	فصل یازدهم: آتل بندی در کمک‌های اولیه
۱۷۷	آتل بندی (Splint)
۱۷۸	انواع آتل
۱۸۱	اصول آتل بندی
۱۸۲	نحوه آتل‌بندی در شکستگی‌های قسمتهای مختلف بدن
۱۸۵	عوارض آتل بندی نامناسب
۱۸۹	فصل دوازدهم: کمک‌های اولیه در سوختگی
۱۸۹	مقدمه
۱۸۹	ساختمان پوست
۱۹۰	تعریف سوختگی
۱۹۱	تقسیم بندی سوختگی‌ها بر اساس عمق درگیری
۱۹۱	سوختگی‌ها بر اساس اندازه (وسعت) درگیری
۱۹۲	کمک‌های اولیه در سوختگی‌ها
۱۹۳	عوارض مهم سوختگی
۱۹۵	سوختگی با مواد مختلف و کمک‌های اولیه آنها
۲۰۵	فصل سیزدهم: مسمومیت
۲۰۵	مقدمه
۲۰۶	راه‌های ورود سم به بدن
۲۰۶	مسمومیت‌های گوارشی (خوراکی)
۲۰۷	علائم و نشانه‌های مسمومیت‌های گوارشی
۲۰۷	کمک‌های اولیه در مسمومیت‌های گوارشی
۲۰۸	مسمومیت‌های تنفسی
۲۱۰	علائم کلی مسمومیت‌های تنفسی
۲۱۰	مهمترین کمک در مسمومیت تنفسی
۲۱۰	مسمومیت‌های تزریقی
۲۱۱	مار گزیدگی
۲۱۲	پیش‌گیری از مارگزیدگی
۲۱۳	علائم و نشانه‌های مارگزیدگی
۲۱۴	کمک‌های اولیه در مارگزیدگی
۲۱۶	عقرب گزیدگی
۲۱۷	علائم بالینی عقرب گزیدگی
۲۱۷	اقدامات اولیه در عقرب گزیدگی
۲۱۷	زنبور گزیدگی
۲۱۸	خطرات ناشی از زنبور گزیدگی

۲۱۹	کمک‌های اولیه در زنبور گزیدگی
۲۲۷	فصل چهاردهم: حمل مصدوم
۲۲۷	مقدمه
۲۲۸	راهنمای کلی انتقال مصدوم
۲۲۹	انواع روش‌های حمل
۲۳۷	فصل پانزدهم: گرم‌زدگی، سرمازدگی و یخ‌زدگی
۲۳۷	مقدمه
۲۳۸	گرم‌زدگی
۲۳۹	انواع گرمازدگی
۲۴۰	خستگی گرمایی
۲۴۰	حمله‌ی گرمایی
۲۴۰	گرفتگی عضلانی
۲۴۱	نخستین اقدام‌های ضروری برای فرد سرمازده
۲۴۲	پیشگیری از گرم‌زدگی
۲۴۲	سرمازدگی (Hypothermia)
۲۴۳	انواع سرمازدگی
۲۴۴	علائم و نشانه‌های سرمازدگی
۲۴۴	اقدامات ضروری و کمک‌های اولیه در سرمازدگی
۲۴۵	توصیه‌های عمومی جهت گرم کردن مصدوم
۲۴۶	ورزش در هوای سرد
۲۴۷	یخ‌زدگی (Frostbite)
۲۴۷	علائم و نشانه‌های یخ‌زدگی
۲۴۸	درجات یخ‌زدگی
۲۴۸	کمک‌های اولیه در یخ‌زدگی
۲۴۸	اقدامات لازم برای پیشگیری از سرمازدگی
۲۵۳	فصل شانزدهم: غرق‌شدگی
۲۵۳	مقدمه
۲۵۴	عملکرد بدن هنگام غرق شدن
۲۵۵	نجات و احیا در آب
۲۵۶	استفاده از احیای قلبی-ریوی در موارد غرق‌شدگی
۲۵۸	راهکارهایی برای پیشگیری از غرق‌شدگی
۲۶۳	فصل هفدهم: پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۲۶۳	مقدمه
۲۶۴	خطرات بالقوه تمرینات و مسابقات ورزشی

۲۶۵		بررسی پزشکی ورزشکار
۲۶۵		معاینات پیش از فصل
۲۶۸		معاینات در طول فصل
۲۶۸		پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۲۷۷		فصل هجدهم: جعبه کمک‌های اولیه
۲۷۷		مقدمه
۲۷۷		محتویات جعبه کمک‌های اولیه
۲۷۸		انواع جعبه کمک‌های اولیه
۲۷۹		مواد شیمیایی و داروهای موجود در جعبه کمک‌های اولیه
۲۸۴		وسایل موجود در جعبه کمک‌های اولیه

www.ketab.ir

هدف نهایی از علم طب نجات جان انسان‌هاست. قطعاً این هدف به عنوان اصلی‌ترین و اولین اهداف باید همیشه مدنظر باشد. اهداف دیگری مانند کاهش درد یا جلوگیری از عوارض بیماری‌ها در اولویت‌های بعدی قرار می‌گیرند. بطوریکه گاهی غفلت‌های چند دقیقه‌ای ممکن است زندگی یک انسان را تهدید کرده و یا صدمات جبران ناپذیری بر اعضای حیاتی فرد وارد آورد.

در صورت ایجاد حادثه در تمرینات و میادین ورزشی وظیفه مربی آن است که به سرعت با آرامش و به درستی به نجات جان ورزشکار بپردازد و از وخامت حادثه بکاهد و تا رسیدن پزشک به محل حادثه و یا رساندن آن‌ها به مراکز درمانی، وظیفه خود را به درستی انجام دهد.

مربی اولین شخصی است که با آسیب‌های ورزشکاران در صحنه‌های ورزشی روبه‌رو می‌شود که می‌تواند با انجام کمک‌های اولیه نقش بسزایی در کاهش صدمات ایفا کند. پس بسیار مهم است که مربیان دانش و تخصص لازم در خصوص مراقبت‌های پزشکی را داشته باشند. با چگونی به این مسئولیت سنگین و انجام کمک‌های اولیه از سوی مربیان زمانی بیشترین اثربخشی را خواهد داشت که دانش و مهارت کافی در مورد فعالیت‌های امداد و نجات و به ویژه کمک‌های اولیه را داشته باشند. زمانی که مربیان به دلیل نبود پرسنل پزشکی خود مجبور به درمان اولیه آسیب‌های ورزشی می‌شوند ممکن است مجبور باشند تصمیمی بگیرند فراتر از آموزش‌هایی که به یاد داده‌اند عمل کنند.

یک مربی قوی در زمینه امداد و نجات باید دارای این صفات باشد:

- ۱) دارا بودن مهارت کافی در کمک‌های مصدومین (علم و تجربه)
- ۲) دارا بودن روحیه قوی در برخورد با حوادث مصدومین (حفظ خونسردی)
- ۳) دارا بودن قدرت شناسایی حوادث تهدیدکننده زندگی و اجرای اقدام‌های احیا و جلوگیری از بروز صدمات

بیشتر

نگاهی به وضعیت کمک‌های اولیه قبل از رساندن مصدوم به بیمارستان حاکی از آن است که این خدمات از اهمیت بسیار ویژه‌ای برخوردار است و آموزش عمومی و افزایش دانش مربیان در این موضوع تأثیر بسزایی در کاهش آسیب و تلفات ناشی از این حوادث دارد.

با توجه به ماهیت رشته علوم ورزشی که در آن بروز آسیب‌های ورزشی اجتناب‌ناپذیر است و صحنه رقابت‌های ورزشی، تمرینات ورزشی و درگیری‌های ناشی از آن همواره آسیب‌هایی به همراه داشته است، در نتیجه ضرورت یادگیری کمک‌های اولیه توسط دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی ما را بر آن داشت تا کتابی در مورد آگاهی از چگونگی انجام کمک‌های اولیه تهیه کنیم تا انگیزه‌ای جهت بالا بردن کیفیت آموزش‌های لازم در این زمینه گردد.