

کمک‌های اولیه در آسیب‌های ورزشی

دکتر نوشین اصفهانی (استادیار دانشگاه الزهراء (س))

دکتر حسن اسدی (دانشیار دانشگاه تهران)

۱۳۹۱

انتشارات هتمی
(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



کتاب‌های اولیه در آسیب‌های ورزشی

دکتر نوشین اصفهانی

دکتر حسن اسدی

صفحه آرایی: المیرا میرموسوی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۷۴-۱ ISBN: 978-600-5751-74-1

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت - جنب بانک صادرات - ساختمان ۱۴۸۴

تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

فروش و پخش: تهران - خیابان انقلاب - ۰۹۱۲۶۱۳۸۶۱۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)

HatmiSS.pub@gmail.com •• http://www.HatmiSS.ir

SMS: 30002576

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و همزملدان مصوب ۱۳۴۸ است.
هرگز تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، مروفه‌چینی و چاپ مجدد، چاپ اخست، فتوکپی
و انواج دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه نکند. موار پیگرد قانون قرار خواهد گرفت.

اصفهانی، نوشین، ۱۳۲۹ -

کتاب‌های اولیه در آسیب‌های ورزشی / نوشین اصفهانی، حسن اسدی.

تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۱.

۲۱۶ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۷۴-۱

وضعیت فهرست نویسی: نیا

موضوع: ورزش - حوادث و آسیب‌ها - درمان

موضوع: کتاب‌های اولیه

موضوع: پزشکی ورزشی

شناسه افزوده: اسدی، حسن، ۱۳۲۹ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱: ۸۱۶/۱۰۲۷ RD4V

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۱۰۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۷۸۲۶۰۳۲۱

فهرست مطالب

۹	فصل اول: آشنایی با کمک‌های اولیه
۲۷	فصل دوم: حمل و انتقال مصدوم
۲۸	حمل و انتقال مصدوم
۲۸	روش انتقال با برانکارد
۲۸	روش‌های انتقال بدون برانکارد
۲۸	روش‌های یک نفره
۲۸	روش کشیدن
۳۲	حمل با چهار دست
۳۲	حمل با صندلی
۳۳	حمل ننویی
۳۳	برانکارد
۳۵	فصل سوم: احیای قلبی تنفسی
۳۶	احیای قلبی تنفسی (CPR)
۳۶	ضرورت فراگیری CPR برای مربیان، سرپرستان و بازیکنان
۳۶	چه زمانی باید عملیات CPR را آغاز کرد؟
۳۶	وضعیت بهبود
۳۹	تنفس مصنوعی دهان به دهان
۴۰	تنفس مصنوعی دهان به بینی
۴۰	تنفس مصنوعی دهان به دهان و بینی
۴۳	انجام CPR توسط یک نفر
۴۳	انجام CPR توسط دو نفر
۴۴	CPR در کودکان و نوزادان
۴۴	عوارض خطرناک CPR
۴۵	تنفس مصنوعی هولگرنیلسن و سیلوستر
۴۷	فصل چهارم: ضربات وارد بر منجره ورزشکاران و خفگی ناشی از آن
۴۸	ضربات وارد بر منجره ورزشکاران و خفگی ناشی از آن
۴۸	علائم و نشانه‌های عمومی خفگی
۴۸	غرق شدگی
۴۹	خفگی با گاز (مسمومیت تنفسی)
۵۰	جسم خارجی در راه تنفس ورزشکار
۵۲	اقدامات اولیه در ورزشکاران بی هوش



فصل پنجم: اختلالات قلبی و مغزی

۵۵	شوک و اختلالات قلبی
۵۶	آنزین صدری
۵۸	سکته قلبی
۵۹	ایست قلبی
۶۰	سنکوپ
۶۱	سکته مغزی
۶۲	کاهش قند خون یا هیپوگلیسمی
۶۳	افزایش قند خون، هیپرگلیسمی یا اغمای دیابتی
۶۴	صرع
۶۵	

فصل ششم: زخم‌ها

۶۷	زخم‌ها
۶۸	انواع زخم‌ها
۶۸	زخم باز
۶۸	بریدگی
۶۹	پارگی
۶۹	سوراخ شدگی
۷۰	خراشیدگی
۷۰	قطع عضو
۷۲	زخم بسته
۷۲	انواع زخم‌های بسته
۷۲	کوفتگی
۷۳	زخم له شدگی
۷۴	فشار مستقیم
۷۴	فشار مستقیم با کف دست
۷۵	فشار با پانسمان فشاری
۷۵	بالا آوردن اندام
۷۶	استفاده از نقاط فشار
۷۷	تورنیکه
۷۸	احتیاط‌های لازم
۷۸	خونریزی داخلی
۸۰	جراحات‌های سر
۸۰	زخم‌های پوست سر
۸۱	شکستگی جمجمه
۸۲	آسیب‌های مغزی
۸۴	آسیب گوش
۸۴	آسیب بینی
۸۵	آسیب چشم
۸۵	آسیب حفره چشم

۸۶	آسیب‌ها
۸۶	جراحات‌های شکمی
۸۷	عفونت
۸۸	تاویل

فصل هفتم: آسیب‌های اسکلتی

۹۱	آسیب‌های اسکلتی
۹۲	شکستگی
۹۲	انواع شکستگی
۹۳	شکستگی بسته
۹۳	شکستگی باز
۹۴	دررفتگی مفاصل
۹۴	علائم و نشانه‌های عمومی در دررفتگی و شکستگی
۹۵	اقدامات عمومی در دررفتگی و شکستگی
۹۵	آتل
۹۶	فواید آتل‌ها
۹۶	انواع آتل‌ها
۹۷	شکستگی و دررفتگی انگشتان و میج دست
۹۸	شکستگی ساعد
۹۹	دررفتگی آرنج
۱۰۰	شکستگی ساعد و بازو
۱۰۱	دررفتگی و شکستگی استخوان ترقوه
۱۰۲	شکستگی استخوان لگن
۱۰۴	دررفتگی مفصل لگن و ران
۱۰۴	شکستگی استخوان ران
۱۰۵	دررفتگی زانو
۱۰۷	دررفتگی و شکستگی کشکک
۱۰۹	شکستگی ساق پا
۱۰۹	شکستگی پا و انگشتان
۱۱۱	پیچ خوردگی میج پا
۱۱۲	اسپرین یا رگ به رگ شدن مفاصل در ورزشکاران
۱۱۴	شکستگی صورت
۱۱۴	شکستگی فک پائین
۱۱۵	شکستگی استخوان فک بالا
۱۱۵	شکستگی بینی
۱۱۶	آسیب‌های اسکلتی ستون فقرات
۱۱۷	اقدامات اولیه در شکستگی مهره‌های پشتی و کمری
۱۱۷	اقدامات اولیه در شکستگی مهره‌های گردنی
۱۱۸	جابجایی دیسک بین مهره‌ای
۱۱۸	آسیب‌های اسکلتی تنه



- ۱۱۸ شکستگی استخوان جتاغ و دنده‌ها
 ۱۱۹ آسیب‌های عضلانی

فصل هشتم: سوختگی

- ۱۲۳ سوختگی
 ۱۲۴ نقش و وظایف پوست
 ۱۲۴ سوختگی و انواع آن
 ۱۲۵ سوختگی حرارتی
 ۱۲۵ عوارض سوختگی حرارتی
 ۱۲۵ درجه سوختگی
 ۱۲۷ وسعت سوختگی
 ۱۲۸ محل سوختگی
 ۱۲۹ سن مصدوم
 ۱۲۹ طبقه بندی سوختگی‌ها بر اساس وخامت
 ۱۲۹ سوختگی‌های خطرناک
 ۱۲۹ سوختگی‌های متوسط
 ۱۲۹ سوختگی‌های کم خطر
 ۱۳۳ اقدامات اولیه
 ۱۳۴ سوختگی شیمیایی
 ۱۳۵ سوختگی الکتریکی
 ۱۳۶ سوختگی تابشی

فصل نهم: آسیب‌های سرما

- ۱۳۷ آسیب‌های ناشی از سرمازدگی و گرم‌زدگی
 ۱۳۸ سرما زدگی چیست؟
 ۱۳۹ سرما
 ۱۴۱ باد
 ۱۴۱ رطوبت
 ۱۴۳ تشخیص سرمازدگی
 ۱۴۳ درمان سرمازدگی
 ۱۴۴ درمان مصدوم هوشیار
 ۱۴۸ درمان مصدوم بی‌هوش
 ۱۴۸ کنترل عوارض سرمازدگی
 ۱۴۹ کنترل اضلاع مثلث
 ۱۵۰ اصول پیشگیری از تعریق

فصل دهم: مسمومیت

- ۱۵۹ مسمومیت
 ۱۶۰ راه‌های ورود سم به بدن
 ۱۶۰ اقدامات عمومی در مسمومیت‌ها

۱۶۱	مسمومیت‌های خوراکی
۱۶۲	نحوه وادار کردن فرد مسموم به استفراغ
۱۶۳	مسمومیت بانفت
۱۶۳	مسمومیت دارویی
۱۶۴	مسمومیت با اسیدها و قلیائی‌های قوی
۱۶۴	مسمومیت با گیاهان سمی
۱۶۶	مارگزیدگی
۱۶۶	تفاوت‌های مارهای سمی و غیرسمی
۱۶۸	آثار سم مار بر بدن انسان
۱۶۸	علائم و نشانه‌ها در گزیدگی با مار سمی
۱۶۹	اهداف اقدامات اولیه
۱۷۰	عقرب زدگی
۱۷۱	گازگرفتگی
۱۷۱	نکاتی راجع به هاری
۱۷۳	فصل یازدهم: پانسمان و بانداز
۱۷۴	پانسمان بانداز
۱۷۷	جراحت‌های بسته
۱۷۷	بانداز
۱۸۴	انواع باندها
۱۸۴	باند مثلثی
۱۸۷	باند نواری
۱۹۴	بانداز یا پانسمان انگشتان دست
۱۹۶	بانداز یا پانسمان ساعد و بازو
۱۹۶	بانداز یا پانسمان آرنج
۱۹۷	ثابت کردن آرنج
۱۹۷	ثابت کردن دست
۲۰۰	بانداز یا پانسمان کف پا و مچ پا
۲۰۱	بانداز یا پانسمان پاشنه پا و زانو
۲۱۱	منابع و مآخذ

پیشگفتار

همه رکوردهای ورزشی در زمان خود تعجب برانگیز و غیرقابل دسترسی می نماید ولی پس از چند سال رکوردها می شکند و ورزشکاران موفق به ارتقا آنها می شوند. این موضوع در سایه برنامه تمرینی بهتر، تجهیزات پیشرفته تر و استفاده از دستاوردهای علمی متنوع تر صورت می گیرد. با این همه هیچکس نقش ورزشکار و توانایی یا انگیزه تحمل فشارهای جسمانی را انکار نمی کند. در کنار فشار زیاد جسمانی، ریسک پذیری و انگیزه توفیق گرایی و مبارزه طلبی ورزشکاران، تعداد و شدت آسیب های بدنی ایشان رو به تزاید می گذارد که توجه جدی را می طلبد. قابل ذکر است آسیب دیدگی هر قهرمان در سطح بالا خسارتی بس بزرگ برای او و تیم ورزشی و حتی کشور بوده و بعضا سرمایه های مادی زیادی را تلف می کند. در کنار حقایق فوق در ورزش قهرمانی آسیب دیدگی در عرصه ورزش های همگانی نیز از تنوع و کثرت زیادی برخوردار است شاید نه برای شدت تمرین و ورزش و مبارزه بر سر قهرمانی بلکه بدلیل کمیت زیاد افراد شرکت کننده در فعالیت های ورزشی و همچنین فقر آگاهی های ورزشی و مراقبت های لازم و نظارت مطالبه متخصصین بر فعالیت ورزشی می باشد. موضوعات فوق ضرورت توجه جدی به موضوع آسیب های ورزشی را روشن می سازد. بر اساس نتایج تحقیقات انجام شده ثانیه ها و دقیق و ساعات اولیه بروز آسیب حساس ترین زمان برای کاهش آثار مخرب آسیب و بهبود آن می باشد و آگاهی از کمک های اولیه در صدمات ورزشی برای هر مربی و ورزشکاری ضرورتی حرفه ای و از اصول اخلاق حرفه ای محبوب می شود. بنابراین یکی از وظایف خطیر مربیان و سرپرستان و مدیران ورزشی ایجاد محیط امن برای ورزشکاران می باشد. از این رو برای کارشناسان رشته تربیت بدنی درسی بنام کمک های اولیه در صدمات ورزشی تعیین شده است به همین ترتیب در کلیه کلاس های میریگری ورزشی در سطوح مختلف این عنوان درسی در برنامه آموزشی وجود دارد.

در این کتاب که بر اساس سرفصل های درس کمک های اولیه مصوب شورای عالی برنامه ریزی وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری تالیف شده است، ضمن ارائه مستندات علمی و یافته های پژوهشی که اغلب برخاسته از تحقیقات انجام شده در حوزه علوم پزشکی و درمانی است تلاش می شود کاربردهای هر یک را در نحوه مدیریت و ارائه کمک های اولیه و ضروری به ورزشکاران آسیب دیده بیان نماید. در این مسیر تلاش می شود عوامل موثر بر بروز حوادث در رشته های مختلف ورزشی مورد بحث قرار گیرد و آخرین دستاوردهای علمی مرتبط را ارائه نماید. مولفین کتاب ضمن حضور در عرصه های ورزشی و کسب تجربه موفق به اخذ مدارک پایان دوره کمک های اولیه و فوریت های پزشکی صلیب سرخ جهانی در کشور کانادا شده اند و امید دارند کتاب حاضر بتواند با آشنا ساختن جامعه ورزشی با روش های صحیح کمک های اولیه موجب تعلیل صدمات ورزشی و تسهیل مراحل بهبود ورزشکاران گردد. این کتاب شامل ده فصل می باشد که به ترتیب با پیشرفت فصول پس از آشنایی مقدماتی، خواننده را با مفاهیم ضروری این حوزه از جمله حمل و انتقال مصدوم، احیای قلبی تنفسی، خفگی، صدمات قلبی و مغزی، آسیب های پوستی و اسکلتی، انواع زخم ها، سوختگی و مسمومیت، روش های بانداژ و پانسمان و آشنا می سازد. در خاتمه این کتاب به تمامی استادان، مربیان، و ورزشکاران عزیز که دلسوزانه و خستگی ناپذیر به تربیت فرزندان این مرز و بوم همت می گمارند، تقدیم می شود.