

وینا کیمیا

کمک های اولیه به زبان ساده

www.ketab.ir

تألیف : دکتر مهدی نبی



شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۰-۶۰۰۰
ISBN: 978-964-2780-60-0

نام کتاب:	کمک های اولیه به زبان ساده
تألیف:	دکتر مهدی نجفی
مصحح آرا:	احمد موسایی ستجری
طراحی جلد:	محمدباقر ثقفی
ناشر:	مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، ۱۳۸۹
چاپ:	وزارت ارشاد
شمارگان:	۳۰۰۰
تاریخ و نوبت چاپ:	چاپ اول زمستان ۸۹
بها:	۴۰/۰۰۰ ریال

سرشناسه	نجفی، مهدی، ۱۳۴۲
عنوان و نام پدیدآور	کمک های اولیه به زبان ساده / تألیف مهدی نجفی.
مشخصات نشر	تهران، مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	۱۴۶ ص: مصور(رنگی)
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۰-۶۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	کمک های اولیه - به زبان ساده
شناسه افزوده	مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
رده بندی کنگره	۱۳۸۹ RC ۸۷/ن۳ ک۸
رده بندی دیویی	۶۱۶/۰۲۵۲
شماره کتابخانه ملی	۲۱۷۹۱۰۵

کلیه حقوق اعم از چاپ، تکثیر و نسخه برداری برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق مؤلف محفوظ می باشد.

(نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

نشانی: تهران، میدان فلسطین، خ ایتالیا، مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، شماره ۱

تلفن: ۸۸۹۹۳۹۵۹-۶۰۰۷ دورنگار: ۸۸۹۵۴۰۰۷ کدپستی: ۳۱۶۴۴۴۹۹۳

وب سایت: www.helal-uast.ac.ir پست الکترونیکی: ihasee@res.ir

به جای مقدمه

فرض کنید در حال عبور از پیاده‌رو یک خیابان هستید. مردمی را می‌بینید که در حال قدم‌زدن و یا تماشای اجناس مغازه‌ها هستند. بعضی تنها هستند و بعضی با دوستان و آشنایانشان. از جلو یک مجتمع تجاری رد می‌شوید. ناگهان چشمتان به جوانی می‌افتد که وسط راهرو مجتمع، روی زمین دراز کشیده است. عده‌ای دور او را گرفته‌اند. یکی می‌گوید: «آب بپاشید روی صورتش». یکی می‌گوید: «نه. آب قند بدهید، حالش خوب می‌شود». یکی دیگر می‌گوید: «غش کرده. کاری به کارش نداشته باشید. خودش حالش جا می‌آید». یک مغازه‌دار که شاهد ماجراست، داد می‌زند: «الان زنگ می‌زنم اورژانس» و بعد با صدای بلند می‌پرسد: «اینجا هیچ کس، کمک‌های اولیه بلد نیست؟» شما در آن لحظه، آرزو می‌کنید: «کاش کمک‌های اولیه را بلد بودم و به این جوان کمک می‌کردم.»

وقتی من یک دانش‌آموز بودم، اتفاق جالبی در مدرسه ما افتاد. یادم می‌آید کلاس اول دبیرستان بودم. رنگ ورزش بود. طبق معمول زنگ‌های ورزش، توپ‌ها را از دفتر دبیرستان گرفتیم و رفیق‌های من زمین‌های بازی. یک عده بسکتبال بازی می‌کردند، یک عده فوتبال و من و چند تا از همکلاسی‌هایم هم، والیبال. خوب به یاد دارم که با یک جهش عالی، از زمین کنده شدم تا توپ بالای تور را با یک آبشار جانانه، بکوبم توی زمین حریف. توپ تقریباً روی میله عمودی سمت راست بود. وقتی به توپ ضربه زدم، سوزش و درد شدیدی را در دستم احساس کردم. به دستم که نگاه کردم، دیدم غرق خون شده است. دستم خورده بود به سر میله فلزی و زخمی شده بود. ظاهراً زخمش جدی بود، چون خون زیادی از آن می‌آمد. بازی متوقف شده بود. هیچ کس نمی‌دانست چه باید بکنند. راه افتادم که بروم به سمت دفتر دبیرستان، که ناگهان دیدم علی - دوستم که چند لحظه قبل غیبتش زده بود - با یک کیف کمک‌های اولیه برگشت. سریعاً دستم را با مایع شستشویی که داخل کیف بود، شستشو داد و بعد آن را بالا گرفت و چند تا گاز استریل گذاشت روی محل خونریزی و محکم آن را فشار داد و ... راستش آن روز، برای اولین بار، حسرت خوردم که «چرا من کمک‌های اولیه را یاد نگرفته‌ام؟»

سال‌ها بعد من یک دکتر شدم و به مردم آموزش کمک‌های اولیه می‌دادم. یک روز بعد از کلاس، خانم میانسالی پیش من آمد و گفت: «آقای دکتر، خدا خیرتان بدهد. پدرم بعد از خدا، زندگی‌اش را مدیون شماست». تعجب کردم. من اصلاً پدر آن خانم را نمی‌شناختم. برای همین پرسیدم: «چطور؟». او در حالی که برق شادی در چشمانش

دیده می شد، گفت: «دو روز پیش، پدرم، ناگهان از حال رفت. همه توی خانه دستپاچه شده بودند. من خونسردی‌ام را حفظ کردم و سریعاً آن چیزهایی را که دربارهٔ ارزیابی مصدوم، یادگرفته بودم، انجام دادم. پدرم نیاز به احیای قلبی-ریوی داشت. بدون معطلی شروع به این کار کردم تا اورژانس از راه رسید. وقتی پدرم را به بیمارستان بردیم، دکتر معالجش به من گفت: «شما جان پدرتان را نجات دادید». حالا همه در خانواده، به چشم یک نجاتگر قهرمان، به من، نگاه می کنند. خدا عمرتان بدهد آقای دکتر.»

یادم افتاد که این جمله را از زبان یک نفر دیگر هم شنیده بودم. مردی با قدبلند و موهای جوگندمی. با یک دسته گل آمده بود به جمعیت هلال احمر یکی از شهرستان‌ها، برای تشکر از امدادگران. آن مرد، یک ماه پیش از آن، با ماشین سواری، به همراه خانواده اش عازم مسافرت است که توی جاده، تصادف می‌کند. امدادگران جمعیت هلال احمر او و اعضای خانواده‌اش را نجات داده بودند و او حالا آمده بود با یک دسته گل و این کلمات بر زبان: «خدا عمرتان بدهد. خدا عمرتان بدهد.»

اتفاقاتی که برایتان تعریف کردم، برای هر کسی ممکن است پیش بیاید. راستی، چقدر در مقابل این اتفاقات ناگهانی، آماده‌ایم؟

فکر می‌کنم بهتر باشد تا فرصت داریم، «کمک‌های اولیه» را بیاموزیم تا بعداً به جای اینکه افسوس بخوریم که «ای کاش کمک‌های اولیه را بلد بودم»، با افتخار بگوییم: «چه خوب شد که کمک‌های اولیه را یاد گرفتم.»

این کتاب، با زبان ساده، برای همین هدف نوشته شده است. این آموزش‌ها را می‌توانید به رایگان، در جمعیت هلال احمر فرا گیرید. پس معطل چه هستید؟

دکتر مهدی نجفی

معاون پژوهش مؤسسه آموزش عالی

و معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر

آنچه در این کتاب می خوانید

فصل اول : با جمعیت های صلیب سرخ و هلال احمر بیشتر آشنا شویم

- ۱ چگونه یک فکر خیرخواهانه به یک نهضت تبدیل شد؟
- ۲ علامت های صلیب سرخ و هلال احمر چگونه به وجود آمدند؟
- ۵ اصول اساسی (بنیادین) نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر کدام اند؟
- ۶ کمیته بین المللی صلیب سرخ چیست و چه می کند؟
- ۷ فدراسیون بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر چیست؟
- ۹ جمعیت ملی در کشور ما چه گذشته ای دارد؟
- ۱۰ اهداف جمعیت هلال احمر چیست؟
- ۱۱ وظایف جمعیت هلال احمر چیست؟

فصل دوم : با اصول کمک های اولیه آشنا شویم

- ۱۵ کمک های اولیه چیست؟
- ۱۶ چرا کمک های اولیه انجام می شود؟
- ۱۷ امدادگر کیست؟
- ۱۷ یک امدادگر چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟
- ۱۷ وظایف مهم یک امدادگر در صحنه آسیب چیست؟

- فصل سوم : با ساختمان بدن انسان بیشتر آشنا شویم
- ✍ چرا آشنا بودن با ساختمان بدن و عملکرد آن برای یک امدادگر لازم است؟
- ✍ با چند اصطلاح آشنا شوید.
- ✍ دستگاه تنفس چیست و چه می کند؟
- ✍ دستگاه گوارش چیست و چه می کند؟
- ✍ دستگاه اسکلتی چیست و چه می کند؟
- ✍ دستگاه عضلانی چیست و چه می کند؟
- ✍ دستگاه گردش خون چیست و چه می کند؟
- ✍ دستگاه ادراری چیست و چه می کند؟
- ✍ دستگاه عصبی چیست و چه می کند؟

- فصل چهارم : چگونه وضعیت یک مصدوم را ارزیابی کنیم؟
- ✍ اگر با یک فرد مصدوم مواجه شوید، چه می کنید؟
- ✍ با سه کلمه انگلیسی آشنا شوید.
- ✍ در ارزیابی اولیه مصدوم، چه باید بکنیم؟
- ✍ علایم حیاتی کدام اند؟
- ✓ درجه هوشیاری
- ✓ تنفس
- ✓ نبض
- ✓ فشار خون
- ✓ درجه حرارت بدن
- ✓ رنگ پوست
- ✓ قطر مردمک چشم
- ✍ پس از ارزیابی اولیه و بررسی علایم حیاتی مصدوم، چه کنیم؟

- فصل پنجم: احیای قلبی - ریوی (CPR) را چه وقت و چگونه انجام دهیم؟ ۴۳
- ☞ چگونه به یک مصدوم، تنفس مصنوعی بدهیم؟ ۴۴
- ☞ چه وقت و چگونه قلب یک مصدوم را ماساژ دهیم؟ ۴۷
- ☞ احیای قلبی - ریوی (CPR) را در کودکان چگونه انجام دهیم؟ ۴۹
- ☞ احیای قلبی - ریوی (CPR) را در نوزادان و خردسالان چگونه انجام دهیم؟ ۵۰
- ☞ عملیات احیای قلبی - ریوی (CPR) را تا چه موقع ادامه دهیم؟ ۵۰

- فصل ششم: چگونه به یک مصدوم دچار خفگی، کمک کنیم؟ ۵۳
- ☞ خفگی چیست؟ ۵۴
- ☞ علت های خفگی کدام است؟ ۵۴
- ☞ علائم و نشانه های خفگی کدام اند؟ ۵۵
- ☞ در خفگی ها، چه کمک های اولیه ای باید انجام دهیم؟ ۵۶
- ☞ در یک مصدوم بی هوش که دچار خفگی شده است، چه باید بکنیم؟ ۵۷
- ☞ اگر در یک مصدوم بی هوش، در هنگام تنفس مصنوعی، هوا وارد ریه ها نشد، چه باید بکنیم؟ ۵۷
- ☞ برای خارج کردن جسم خارجی از راه تنفسی فرد بزرگسالی که هوشیار است، چه باید بکنیم؟ ۵۹
- ☞ برای خارج کردن جسم خارجی از راه تنفسی نوزادان یا شیرخواران چه باید بکنیم؟ ۶۱
- ☞ در مصدومی که به علت غرق شدن در آب، دچار خفگی شده است، چه باید بکنیم؟ ۶۱

- فصل هفتم: چگونه به یک مصدوم دچار خونریزی، کمک کنیم؟ ۶۴
- ☞ خونریزی چیست و انواع آن کدام اند؟ ۶۵
- ☞ خونریزی خارجی چیست و چند نوع است؟ ۶۵
- ☞ در خونریزی خارجی، چه کمک های اولیه ای را باید انجام دهیم؟ ۶۶

☞ چگونه با فشار مستقیم (و بالا گرفتن عضو مجروح) خونریزی خارجی را مهار کنیم؟

☞ نقاط فشار چیستند؟ چه موقع و چگونه از آنها برای مهار خونریزی خارجی استفاده می کنیم؟

☞ چه وقت از وسایل خاص (مانند آتل، آتل بادی و ...) برای کنترل خونریزی خارجی استفاده می کنیم؟

☞ تورنیکه (شریان بند) چیست و چه موقع مجبور می شویم از آن استفاده کنیم؟

☞ خونریزی داخلی چیست و علایم مهم آن کدام اند؟

☞ اگر به خونریزی داخلی در یک مصدوم مشکوک شویم، چه باید بکنیم؟

فصل هشتم : چگونه زخم های باز را پانسمان و باندپیچی کنیم و ... ؟

☞ زخم چیست؟

☞ زخم باز چیست و انواع آن کدام است؟

☞ چه کمک های اولیه ای را در هنگام برخورد با یک زخم باز باید انجام دهیم؟

☞ پانسمان چیست و چگونه یک زخم باز را پانسمان می کنیم؟

☞ بانداز چیست و چرا انجام می شود؟

☞ انواع باندها کدام اند؟

☞ چگونه دست را با استفاده از یک باند سه گوش، باندپیچی کنیم؟

☞ چگونه دست را با استفاده از یک باند نواری، باندپیچی کنیم؟

☞ چگونه آرنج را با استفاده از یک باند سه گوش، باندپیچی کنیم؟

☞ چگونه شانه را با استفاده از یک باند سه گوش، باندپیچی کنیم؟

☞ چگونه ناحیه پشت را با استفاده از باند سه گوش، باندپیچی کنیم؟

☞ چگونه سر را با استفاده از باند سه گوش، باندپیچی کنیم؟

☞ چه نکات مهمی را باید در پانسمان و بانداز یک زخم باز رعایت کنیم؟

☞ زخم بسته چیست و انواع آن کدام اند؟

☞ چه کمک های اولیه ای را درباره زخم بسته باید انجام دهیم؟

فصل نهم : چگونه به یک مصدوم دچار سوختگی کمک کنیم؟

- ۹۴ سوختگی چیست؟
- ۹۵ میزان شدت و وخامت سوختگی به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۹۵ درجه یک سوختگی را چگونه تشخیص دهیم؟
- ۹۶ وسعت یک سوختگی را چگونه معلوم کنیم؟
- ۹۷ محل سوختگی در تعیین میزان شدت و وخامت سوختگی چه اهمیتی دارد؟
- ۹۸ سن مصدوم در تعیین میزان شدت و وخامت سوختگی چه اهمیتی دارد؟
- ۹۸ بیماریهای زمینه‌ای در تعیین میزان و شدت و وخامت سوختگی چه اهمیتی دارند؟
- ۹۸ سوختگی‌های شدید و خطرناک را چگونه تشخیص دهیم؟
- ۹۹ در سوختگی‌های سطحی، چه اقدامات اولیه‌ای را باید انجام دهیم؟
- ۱۰۰ در سوختگی‌های عمقی، چه اقدامات اولیه‌ای را باید انجام دهیم؟
- ۱۰۱ در سوختگی‌های شیمیایی، چه اقدامات اولیه‌ای را باید انجام دهیم؟

فصل دهم : چگونه به یک مصدوم دچار شکستگی کمک کنیم؟

- ۱۰۳ شکستگی چیست و انواع آن کدام است؟
- ۱۰۴ علائم شکستگی چیست؟
- ۱۰۵ در شکستگی‌ها، چه کمک‌های اولیه‌ای را باید انجام دهیم؟
- ۱۰۶ چه وقت باید به شکستگی جمجمه مشکوک شویم؟
- ۱۰۶ در شکستگی جمجمه، چه کمک‌های اولیه‌ای را باید انجام دهیم؟
- ۱۰۷ چه وقت باید به شکستگی ستون فقرات (شکستگی مهره‌ها) مشکوک شویم؟
- ۱۰۸ در مواردی که مشکوک به شکستگی ستون فقرات هستیم، چه باید بکنیم؟
- ۱۰۹ در شکستگی بازو یا ساعد یا مچ دست چه باید بکنیم؟
- ۱۱۰ در شکستگی ساق پا، چه باید بکنیم؟
- ۱۱۱ در شکستگی ران، چه باید بکنیم؟
- ۱۱۱ در رفتگی چیست و علائم آن کدام است؟
- ۱۱۲ در مورد در رفتگی چه کمک‌های اولیه‌ای باید انجام دهیم؟

۱۱۲ ☞ پیچ خوردگی چیست و علایم آن کدام است؟

۱۱۳ ☞ در مورد پیچ خوردگی چه کمک های اولیه ای را باید انجام دهیم؟

۱۱۵ فصل یازدهم : چگونه یک مصدوم را حمل کنیم؟

۱۱۶ ☞ حمل مصدوم چیست و انواع آن کدام است؟

۱۱۶ ☞ هنگامی که تنها هستیم، یک مصدوم را چگونه حمل کنیم.

۱۱۷ ۱- حمل عصبانی (امدادگر به عنوان تکیه گاه)

۱۱۷ ۲- حمل آغوشی (گهواره ای)

۱۱۸ ۳- حمل کولی (به پشت)

۱۱۹ ۴- حمل به روش یک دست و یک پا

۱۲۰ ۵- حمل به روش کشیدن مصدوم بر روی زمین (حمل کششی)

۱۲۰ ☞ یک مصدوم را به کمک یک امدادگر دیگر چگونه حمل کنیم؟

۱۲۰ ۱- حمل زنبه ای (قطاری)

۱۲۱ ۲- حمل چهار مچ

۱۲۲ ۳- حمل دو مچ

۱۲۳ ☞ یک مصدوم را به صورت گروهی، چگونه حمل کنیم؟

۱۲۳ ۱- حمل باصندلی

۱۲۴ ۲- حمل زیگزاگی

۱۲۴ ۳- حمل برانکارد