

کتاب‌های اولیه

دکتر زهرا حسینی

(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت)

سارا شاهسواری

سجاد عبدی

انتشارات دهسرا

ناشر منتخب سال‌های ۷۹، ۸۵، ۸۷، ۸۹ و ۹۰

سرشناسه	حجتی، زهرا، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	کمک‌های اولیه / زهرا حجتی، سارا شاهسواری، سجاد عبدی.
مشخصات نشر	رشت: دهسرا، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۳۷۶ ص. : مصوب جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۲۱۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	کمک‌های اولیه
شناسه افزوده	شاهسواری، سارا، ۱۳۵۶ -
شناسه افزوده	عبدی، سجاد، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ک ۸۳ ج ۷ / ۸۶ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶ / ۵۲۵۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۹۸۷۴۱

- نام کتاب : کمک‌های اولیه
- مؤلفین : زهرا حجتی، سارا شاهسواری، سجاد عبدی
- ناشر: انتشارات دهسرا (ناشر منتخب سالهای ۸۵، ۸۷، ۸۹ و ۹۰)
- تلفن: ۰۲۲۴۰۰۵۵ - ۰۲۲۴۰۰۷۱ - ۰۳۱ • تلفکس: ۰۲۲۴۱۹۷۱ - ۰۳۱
- دفتر مرکزی: رشت، خ لاکانی، مجتمع کاسپین
- شعبه ۲: رشت، خ لاکانی، ابتدای خیابان مفده شهرپور
- حروفچینی و صفحه آرایی: انتشارات دهسرا
- طرح جلد: کانون تبلیغاتی دهسرا www.DEHSARA.com
- نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ اول، سال ۱۳۹۲
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- تعداد صفحات، قطع: ۳۷۶ صفحه، وزیری
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: لیتوگرافی همراهان، چاپ توکل
- شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۲۱۳-۶
- ISBN: 978-964-197-213-6
- قیمت در سراسر کشور: ۲۰/۰۰۰ تومان
- www.DEHSARA.com

کلیه‌ی حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

باند پیچی دست و پا ۳۷	فصل اول: اصول کمک‌های اولیه ۱۳
باند پیچی کف دست ۳۸	اهداف و وظایف امدادگر ۱۴
باند پیچی قوزک و روی پا ۳۸	وظایف کمک‌دهنده ۱۴
باندهای سه‌گوش ۳۹	رویارویی با حادثه ۱۷
باند با تای پهن و باریک ۴۰	ارزیابی اولیه از مصدومیت ۱۹
باندهای پوششی ۴۰	مواجهه با فرد بیهوش ۲۱
احیاء چیست؟ ۴۱	رسیدگی به فردی که از حال رفته ۲۳
تنفس و گردش خون ۴۳	وسایل و امکانات ۲۵
نحوه‌ی اکسیژن‌گیری بدن ۴۳	جعبه کمک‌های اولیه ۲۵
باز کردن راه تنفس ۴۳	وسایل جعبه کمک‌های اولیه در ورزش ۲۶
تنفس برای مصدوم ۴۴	داروهای مهم ۲۸
حفظ جریان خون ۴۴	باندها ۲۸
تکنیک‌های احیاء ۴۴	چسب‌های مختلف ۳۰
طرح احیاء ۴۴	پانسمان‌های استریل ۳۱
وضعیت ریکاوری بزرگسالان ۴۶	لوازم مفید در یک جعبه کمک‌های اولیه ... ۳۱
مراحل ریکاوری بزرگسالان ۴۶	پانسمان مجدد ۳۲
در صورت احتمال وجود آسیب نخاعی ... ۴۷	بستن گره مربعی ۳۳
وضعیت ریکاوری کودک ۴۷	استفاده از چسب ۳۴
مراحل ریکاوری کودک ۴۸	پانسمان‌های فوری ۳۵
وضعیت ریکاوری نوزاد ۴۸	کمپرس سرد ۳۵
مراحل ریکاوری نوزاد ۴۹	روش انجام کمپرس ۳۵
استفاده از دستگاه الکتروشوک ۴۹	به کار بردن کیسه یخ ۳۶
مراحل استفاده از دستگاه الکتروشوک ... ۵۰	باندهای نواری ۳۶

علائم دیداری و شنیداری ۵۱	آسیب دیدگی ستون فقرات ۷۸
احیاء قلبی- ریوی بزرگسال (CPR) ... ۵۳	آسیب دیدگی پا ۸۱
مراحل CPR بزرگسال ۵۳	آسیب دیدگی مچ پا ۸۳
احیاء قلبی- ریوی کودک ۵۵	آسیب دیدگی زانو ۸۶
مراحل CPR کودک ۵۵	آسیب های مفصلی ۸۸
احیاء قلبی- ریوی نوزاد ۵۶	دررفتگی ۸۸
مراحل CPR نوزاد ۵۷	آسیب های عضلانی ۸۹
	گرفتگی عضلانی ۹۰
	اقدامات RICE برای آسیب های
	استخوانی، مفصلی و عضلانی ۹۱
	جدول ۱-۲. آسیب های استخوانی،
	مفصلی، عضلانی ۹۳
	جدول ۲-۲. اقدامات و کمک های اولیه
	در پیچ خوردگی ۹۴
	آتل بندی شکستگی ها و صدمات
	ناپایدار مفصلی ۹۴
	دستورالعمل کلی صدمات عضلانی-
	اسکلتی ۹۷
	جدول ۳-۲. دستورالعمل های کلی
	مربوط به صدمات عضلانی- اسکلتی ... ۹۸
	دستورالعمل کمک های اولیه ۹۹
	آسیب های حاد ورزشی ۱۰۰
	صدمات حاد شانه ۱۰۰
	شکستگی استخوان ترقوه ۱۰۰
فصل دوم: کمک های اولیه در	
آسیب های عضلانی اسکلتی ۵۹	
اهداف کلی در شکستگی ها ۶۰	
اقدامات مهم ۶۱	
انواع آسیب های استخوان، مفصل	
و عضله ۶۲	
علل آسیب های استخوانی، مفصلی	
و عضلانی در ورزش ۶۲	
آسیب های مفصل ۶۳	
آسیب دیدگی عضلات ۶۴	
کلیات شکستگی ۶۵	
موارد قابل توجه در شکستگی ها ۶۷	
شکستگی مجامه ۶۷	
آسیب دیدگی گونه و بینی ۷۰	
آسیب دیدگی فک ۷۱	
آسیب دیدگی استخوان ترقوه ۷۴	
آسیب دیدگی دنده ۷۶	

فصل سوم: خون ریزی و شوک ۱۲۱	
دستگاه گردش خون ۱۲۱	
پمپ (قلب) ۱۲۴	
لوله ها (رگ ها) ۱۲۴	
مایع (سلول های خونی) ۱۲۴	
شوک ۱۲۵	
انواع شوک ۱۲۶	
جدول ۱-۳. اثرات ناشی از کاهش حجم خون یا مایعات بدن ۱۲۷	
انواع شوک توزیعی ۱۲۸	
علائم و نشانه های شوک ۱۲۸	
آنافیلاکتیک (حساسیتی) ۱۳۰	
مراحل بروز شوک ۱۳۱	
علائم و نشانه های عمومی شوک ها ... ۱۳۲	
خون ریزی ۱۳۶	
دستگاه گردش خون ۱۳۶	
اثرات خون ریزی بر بدن ۱۳۷	
انواع خون ریزی ها ۱۳۸	
خون ریزی خارجی ۱۳۹	
اقدامات و کمک های اولیه ۱۴۰	
در خون ریزی های خارجی ۱۴۰	
روش های مهار خون ریزی ۱۴۱	
مراحل بالا بردن عضو ۱۴۳	
مراحل انجام فشار بر روی نقاط فشار ... ۱۴۵	
نقطه فشار بازوئی ۱۴۵	

اسپرین آخرمی - ترقوه ای (جدا شدن شانه) ۱۰۱	
دررفتگی کامل یا ناقص شانه ۱۰۲	
اسپرین مفصل جناغی - ترقوه ای (جدا شدن شانه) ۱۰۳	
صدمات مرمین شانه ۱۰۵	
استرین عضلات چرخاننده بازو ۱۰۵	
صدمات حاد آرنج ۱۰۶	
شکستگی آرنج ۱۰۶	
اسپرین آرنج ۱۰۸	
دررفتگی کامل یا ناقص آرنج ۱۰۹	
شکستگی ساعد ۱۱۰	
اسپرین مچ دست ۱۱۱	
شکستگی دست ۱۱۳	
استرین عضلات نزدیک کننده ران ۱۱۴	
شکستگی استخوان ران ۱۱۵	
ضرب دیدگی ران ۱۱۶	
استرین عضلات چهارسر ۱۱۶	
استرین عضلات همسترینگ ۱۱۷	
صدمات حاد زانو ۱۱۸	
اسپرین زانو ۱۱۸	
صدمات مزمن زانو ۱۱۹	
عارضه اسگودشلاتر ۱۱۹	
درد مفصل کشکک به استخوان ران ... ۱۱۹	

مکانیسم حفظ گرما	۱۶۲	نقطه فشار رانی	۱۴۵
مکانیسم خنک کردن بدن	۱۶۲	لباس ضد شوک بادی	۱۴۶
زخم‌ها	۱۶۲	تورنیکه	۱۴۸
عفونت	۱۶۳	خون‌ریزی از بینی	۱۴۹
کزاز	۱۶۴	خون‌ریزی شریان گیجگاهی	۱۵۰
اصول کلی در کمک‌های اولیه در		خون‌ریزی شریان صورتی	۱۵۱
مورد زخم‌ها	۱۶۴	خون‌ریزی شاهرگ گردن	۱۵۱
انواع زخم‌ها	۱۶۵	خون‌ریزی ساعد، آرنج، بازو و دست ..	۱۵۱
زخم‌های باز	۱۶۵	خون‌ریزی در شریان رانی ساق پا و	
انواع زخم‌های باز	۱۶۶	مج پا	۱۵۱
خراشیدگی یا سائیدگی	۱۶۶	خون‌ریزی از دهان	۱۵۱
بریدگی	۱۶۷	کمک‌های اولیه در خون‌ریزی از دهان ..	۱۵۲
پاره‌شدگی	۱۶۸	خون‌ریزی داخلی	۱۵۲
کنده‌شدگی	۱۷۰	انواع خون‌ریزی‌های داخلی قابل	
قطع‌شدگی	۱۷۱	مشاهده	۱۵۲
سوراخ‌شدگی‌ها	۱۷۲	انواع خون‌ریزی‌های داخلی	
زخم‌های ایجاد شده توسط شیء		غیر قابل مشاهده	۱۵۴
خارجی در بدن	۱۷۴		
زخم چشم	۱۷۵	فصل چهارم: کمک‌های اولیه در	
زخم‌های پوست سر	۱۷۶	آسیب‌های پوستی	۱۵۷
معالجه زخم‌های پوست سر	۱۷۶	ساختمان پوست	۱۵۸
مراقبت از زخم‌های صورت	۱۷۷	لایه‌های اپی‌درم	۱۵۸
مراقبت‌های اساسی در مورد صدمات		لایه درم	۱۶۰
باز صورت	۱۷۸	اعمال پوست	۱۶۰
تراشه‌ها	۱۷۸	حفظ دمای بدن	۱۶۱

شبکیه	۱۹۵	زخم گلوله	۱۷۸
مشیمیه	۱۹۶	زخم‌های بسته	۱۷۹
صلبیه	۱۹۶	انواع زخم‌های بسته	۱۸۱
عصب	۱۹۷	اقدامات و کمک‌های اولیه در	
آسیب‌های چشمی	۱۹۷	زخم‌های بسته	۱۸۲
آسیب‌های نافذ چشم	۱۹۷	مشکلات و ناراحتی‌های سطحی	
ضربه به چشم	۱۹۸	پوست	۱۸۴
اصول مداوای اختلالات شایع چشمی ...	۱۹۹	تاول‌ها	۱۸۴
درمان حالات اختصاصی چشم	۲۰۰	کمک‌های اولیه در مورد تاول‌های	
پلک‌ها	۲۰۰	بسته	۱۸۵
بلفاریت مارژینال	۲۰۰	کمک‌های اولیه در مورد تاول‌های باز ...	۱۸۵
گل‌مژه داخلی	۲۰۰	پینه‌ها	۱۸۶
گل‌مژه خارجی	۲۰۱	میخچه‌ها	۱۸۷
ملتحمه	۲۰۲	کورک	۱۸۸
قرنیه	۲۰۳	خون‌مردگی	۱۸۸
اجسام خارجی قرنیه‌ای	۲۰۳	عفونت قارچی پا	۱۸۹
خراشیدگی‌های قرنیه	۲۰۴		
زجاجیه	۲۰۵	فصل پنجم: کمک‌های اولیه در آسیب‌های	
شبکیه	۲۰۶	چشم	۱۹۱
جداشدگی شبکیه	۲۰۶	پلک	۱۹۲
اورژانس‌های چشمی	۲۰۶	ملتحمه	۱۹۳
تروما	۲۰۷	قرنیه	۱۹۳
گلوکوم حاد	۲۰۸	عنیه	۱۹۴
اصول درمان آنتی‌بیوتیکی و شیمی		عدسی	۱۹۴
درمانی در عفونت‌های چشم	۲۰۸	زجاجیه	۱۹۵

سکته مغزی	۲۳۱
تشنج	۲۳۳
صرع	۲۳۴
رانندگی و صرع	۲۳۷
ورزشکاران مبتلا به صرع	۲۳۷
مننژیت	۲۳۸
آسیب‌های نخاعی	۲۳۹
مصدوم غیرهوشیار	۲۴۲
سردرد	۲۴۳
میگرن	۲۴۵

فصل هفتم: کمک‌های اولیه در آسیب‌های

ناشی از شرایط محیطی	۲۴۷
تنظیم حرارت بدن	۲۴۷
کم‌آبی بدن	۲۴۹
واماندگی گرمایی	۲۵۲
حمله گرمایی	۲۵۴
ادم ناشی از گرما	۲۵۵
سنگوپ ناشی از گرما	۲۵۶
آسیب‌های ناشی از سرما	۲۵۶
سرمازدگی عمومی	۲۵۸
یخ‌زدگی	۲۶۱
بیماری ارتفاع	۲۶۴
علائم بیماری حاد کوهستان	۲۶۵
علائم و نشانه‌های ادم ریوی و مغزی ..	۲۶۸

آسیب‌های شیمیائی چشم	۲۰۹
در آوردن اجسام خارجی سطحی قرنیه ...	۲۱۱
خطاهای شایعی که در مداوای اختلالات	
چشمی باید از آنها اجتناب کرد	۲۱۲
خطرات مصرف بی‌حس‌کننده‌های	
موضعی	۲۱۲
اشتباهات تشخیصی	۲۱۲
استفاده از داروهای آلوده‌شده‌ی	
چشمی	۲۱۲
درمان بیش از حد	۲۱۴
سوختگی جرقه‌ای چشم	۲۱۴
آسیب چشم ناشی از گاز اشک‌آور	۲۱۵
زخم چشم	۲۱۵
جسم خارجی در چشم	۲۱۷

فصل هشتم: کمک‌های اولیه در آسیب‌های

دستگاه عصبی	۲۱۹
سیستم عصبی مرکزی	۲۲۰
دستگاه عصبی محیطی	۲۲۲
جراحت سر	۲۲۴
مصدوم هوشیار	۲۲۵
مصدوم بی‌هوش	۲۲۶
سطح هوشیاری	۲۲۷
کوفتگی بافت مغزی	۲۲۸
فشردگی بافت مغز	۲۲۹

فصل هشتم: کمک‌های اولیه در آسیب‌های

دستگاه تنفس ۲۷۱

دستگاه تنفس ۲۷۱

مکانیسم تنفس ۲۷۳

دم ۲۷۳

بازدم ۲۷۳

کنترل تنفس ۲۷۴

تنگی نفس ۲۷۴

هیپوکسی ۲۷۵

علائم تشخیص در هیپوکسی متوسط

و شدید ۲۷۶

جدول ۸-۱. شرایط یا آسیب‌هایی که منجر

به کاهش اکسیژن خون (هیپوکسی)

می‌شوند ۲۷۷

زجر تنفسی ۲۷۸

پرتھویه‌ای ۲۷۹

پنوموتوراکس خود به خودی ۲۸۰

آسم ۲۸۱

صرع ۲۸۳

خفگی ۲۸۵

مسمومیت‌های تنفسی ۲۸۸

علائم و نشانه‌های عمومی مسمومیت‌های

تنفسی ۲۸۹

مسمومیت با منواکسیدکربن ۲۸۹

مسمومیت با دود ۲۹۰

جدول ۲-۸. اثرات ناشی از مسمومیت

با گازها ۲۹۱

غرق‌شدگی ۲۹۲

خروسک (کروپ) ۲۹۴

زخم‌های نافذ قفسه‌سینه ۲۹۵

فصل نهم: کمک‌های اولیه در آسیب‌های

گوش و بینی ۲۹۹

ساختمان گوش ۲۹۹

کالبدشناسی گوش خارجی ۲۹۹

کالبدشناسی گوش میانی ۳۰۱

استخوانچه‌ها ۳۰۱

عضلات گوش میانی ۳۰۲

عضله‌ی کشنده‌ی پرده‌ی صماخ ۳۰۲

عضله‌ی ربابی ۳۰۲

شیپوراوشاش ۳۰۳

کالبدشناسی گوش داخلی ۳۰۳

لابیرنت استخوانی ۳۰۴

لابیرنت غشایی ۳۰۶

بیماری‌های مجرای گوش خارجی ۳۰۶

بیماری‌های غیرعفونی مجرای گوش ۳۰۶

سرومن ۳۰۶

سرومن فراوان و مسدودکننده‌ی مجرا ۳۰۷

سرومن ناکافی ۳۰۷

پولیپ مجرای گوش ۳۰۸

آسیب‌دیدگی گونه و بینی ۳۲۷

فصل دهم: کمک‌های اولیه در انواع

سوختگی‌ها ۳۲۹

عوامل تعیین‌کننده اهمیت

سوختگی‌ها ۳۳۰

سوختگی ۳۳۱

درصد سوختگی ۳۳۲

شدت سوختگی در بزرگسالان ۳۳۲

سن مصدوم ۳۳۳

محل سوختگی ۳۳۳

همراهی سوختگی با عوامل زمینه‌ای .. ۳۳۳

عوارض سوختگی ۳۳۴

شوک ۳۳۴

عفونت ۳۳۴

بیماری کزاز ۳۳۵

مراقبت و درمان کلی در سوختگی‌ها ۳۳۵

مراقبت از سوختگی درجه ۱ ۳۳۷

مراقبت از سوختگی درجه ۲ (کمتر از

۲۰٪ سطح بدن) ۳۳۷

مراقبت از سوختگی درجه ۲ (بیش از

۲۰٪ سطح بدن) ۳۳۸

مراقبت از سوختگی درجه ۳ ۳۳۸

ناول ۳۳۸

سوختگی‌های نیازمند بستری ۳۳۹

بیماری‌های عفونی گوش خارجی ۳۰۹

اوتیت خارجی ۳۰۹

عفونت‌های قارچی مجرای گوش ۳۱۱

کورک مجرای گوش ۳۱۱

جسم خارجی در گوش ۳۱۲

ورود خشه به گوش ۳۱۳

گوش درد و عفونت گوش ۳۱۴

خونریزی از گوش ۳۱۵

هماتوم لاله گوش (گوش کرکلی) ... ۳۱۵

پارگی پرده گوش ۳۱۷

مجرای شنوایی خارجی ۳۱۸

«گوش شناگر» (التهاب مجرای خارجی) ۳۱۸

ساختمان مختصری از بینی ۳۲۰

کالبدشناسی بینی ۳۲۰

بینی خارجی ۳۲۰

ساختمان بینی خارجی ۳۲۱

غضروف‌های بینی ۳۲۱

عضلات بینی ۳۲۲

بینی داخلی ۳۲۳

دیواره میانی ۳۲۳

آسیب‌های بینی ۳۲۴

خونریزی ۳۲۴

هماتوم تیغه بینی ۳۲۵

شکستگی‌های بینی ۳۲۶

جسم خارجی در بینی ۳۲۷

گزش عقرب	۳۴۰	سوختگی شیمیایی
فصل دوازدهم: حوادث و بلایای طبیعی ۳۶۳	۳۴۳	سوختگی الکتریکی
اتفاق	۳۴۶	سوختگی چشم با مواد شیمیایی
۳۶۳	۳۴۷	آفتاب سوختگی
۳۶۴	۳۴۷	سوختگی های تنفسی
۳۶۴	فصل یازدهم: مسمومیت ها ۳۴۹	
۳۶۴	راه های ورود سم	۳۵۰
۳۶۵	فاجعه	۳۵۰
۳۶۵	آثار عمده بلایا بر جوامع	۳۵۰
۳۶۶	رعد و برق و صاعقه	۳۵۱
۳۶۷	توصیه ها	۳۵۳
۳۶۸	زلزله	۳۵۴
۳۶۸	توصیه های لازم در هنگام زلزله	۳۵۶
۳۶۹	پس از حادثه	۳۵۷
۳۷۰	سیل	۳۵۷
۳۷۱	توصیه های لازم در هنگام سیل	۳۵۷
۳۷۳	منابع	۳۵۸
		مارگزیدگی
		گزش حشرات