



درس نامه

کمه‌های اوليه

پايه

به كوشش

دكتور هومان حسين نژاد ندائى

دانشيار طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی تهران
بیمارستان امام خمینی (ره)

با مقدمه

مولفان به ترتيب حروف الفبا

دكتور آتوسا اخگر

استاديار طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی تهران
بیمارستان امام خمینی (ره)

دكتور هومان حسين نژاد ندائى

دانشيار طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی تهران
بیمارستان امام خمینی (ره)

مهران ستوده نيا

استاديار طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی تهران
بیمارستان سینا

دكتور عاطفه عبدالهي

استاديار طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی تهران
بیمارستان سینا

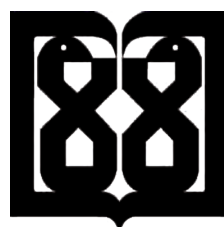
دكتور نرگس محمد رضائى

استاديار طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی تهران
بیمارستان سینا

دكتور الناز وحيدى

استاديار طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی تهران
بیمارستان شریعتی

عنوان و نام پدیدآور :	درسنامه کمک‌های اولیه پایه / مولف هومان حسین نژاد ندائی ... [و دیگران]؛ با نظارت هومان حسین نژاد ندائی؛ به سفارش معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر.
مشخصات نشر :	تهران: موسسه آموزش عالی علمی- کاربردی هلال ایران، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری :	۲۶۲ ص.:مصور(رنگی)،جدول(رنگی)،نمودار(رنگی).
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۵-۹
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت :	مولف هومان حسین نژاد ندائی،آتوسا اخگر، مهران ستوده‌نیا، عاطفه عبدالهی، نرگس محمد رضایی، الناز وحیدی.
موضوع :	کمک‌های اولیه — راهنمای آموزشی
موضوع :	First aid in illness and injury —study and teaching
شناسه افزوده :	حسین نژاد ندائی، هومان، ۱۳۵۲-
شناسه افزوده :	موسسه آموزش عالی علمی- کاربردی هلال ایران
شناسه افزوده :	Iran Helal Institute of Applied-Science and Technology
شناسه افزوده :	جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران. معاونت آموزش، پژوهش و فناوری
رده بندی کنگره :	RC۸۶/۸/د ۴۵ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی :	۶۱۶/۰۲۵۲
شماره کتابشناسی ملی :	۴۸۹۳۶۰۲



درسنامه کمک‌های اولیه پایه

مولف:	هومان حسین نژاد ندائی، آتوسا اخگر، مهران ستوده نیا، عاطفه عبدالهی، نرگس محمد رضایی، الناز وحیدی
با نظارت:	هومان حسین نژاد ندائی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۵-۹
ناشر:	مؤسسه آموزش عالی علمی-کاربردی هلال ایران
نوبت چاپ:	اول پاییز ۹۶
طراح جلد:	هومان حسین نژاد ندائی - پروین عینی
صفحه آرا:	پروین عینی
چاپخانه:	خاتم
شمارگان:	۱۰۰۰
قیمت:	۵۰۰۰۰ تومان

به سفارش معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران محفوظ است هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانونی حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

جمعیت حلال احمر جمهوری اسلامی ایران، بر اساس اصول و اهداف متعالی خود که منبعث از فطرت پاک و الهی انساناست، موظف است تا بستر مناسب و لازم را برای پیشبرد همه جانبه‌ی برنامه‌های ماموریت محور خویش، فراهم نماید. آموزش بگانی کمک‌های اولیه و ترویج فرهنگ خود امدادی و دگر امدادی، قدم موثری در راستای انجام وظایف محوله و نیز تحقق نشور حقوق شهروندی برای برخورداری هرچه بیشتر اعضای جامعه از خدمات سلامت است. به منظور دستیابی به اهداف فوق و با در نظر گرفتن نقش معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت حلال احمر در کسترش، جهت دبی بهینه و بستر سازی به منظور ارتقاء سطح آمادگی خانوار و شکل گیری جامعه‌ای تاب آور و آماده برای رویایی با بحران ها و حوادث احتمالی، این معاونت بابر گیری از آخرین منابع و متون معتبر علمی و با توجه به ویژگی های فرهنگی و بومی و همچنین مشارکت و بکار گیری نهادهای علمی معتبر در زمینه «آموزش کمک های اولیه»، کتاب «در سنامه ی کمک های اولیه ییاد» را در راستای انجام وظایف قانونی و ایفای نقش تسهیل گری، اعتبار بخشی و توسعه ی آموزش بگانی با محوریت آمادگی خانواده در برابر مخاطرات، طراحی و تدوین نموده است.

کتاب حاضر به سفارش معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت حلال احمر جمهوری اسلامی ایران و به کوشش و مدیریت آقای دکتر هومان حسین نژادندائی و تیم علمی همراه ایشان تهیه و تدوین شده است. در پایان از تلاش ها و کوشش های ارزشمند مدیران، کارشناسان و بکاران گرامی در این معاونت که در تدوین این پروژه، همراهی و بکار گیری داشتند، تشکر می نمایم.

خوانندگان و مخاطبان کتاب حاضر می توانند نقطه نظرات خود را به پورتال معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت حلال احمر به آدرس

<http://ert.rcs.ir> یا پایگاه اینترنتی «خانواده آماده در مخاطرات» (خادم) <http://khadem.ir> یا رایانامه firstaid@rcs.ir

ارسال نمایند. امید است با اجرای سایر برنامه ها و پروژه های کلان در این حوزه، شاهد ارتقاء کیفی و کمی خدمات بشردوستانه ی جمعیت و نیز توسعه ی خدمات سلامت جامعه محور در کشور باشیم.

دکتر سید حمید جمال الدینی

معاون آموزش، پژوهش و فناوری

جمعیت حلال احمر جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

برخورداری از خدمات پایه سلامت از حقوق اولیه شهروندی است. همه ما انتظار داریم وقتی برای خود یا عزیزانمان حادثه ناگواری که سلامت را تهدید می‌کند، اتفاق می‌افتد، مورد حمایت نهادهای مرتبط در جامعه قرار گیریم؛ اما مطالبه این حق، در مقابل، وظایفی را برای ما ایجاب می‌کند که باید در تعادل با هم، خواست ما را میسر کند. قسمتی از این وظایف اجتماعی، ارائه خدمات پایه برای کمک رسانی به افراد مصدوم و بیمار تا رسیدن عوامل ذیصلاح توسط افراد عادی جامعه است و این مهم، بدون آموزش «اصول کمک رسانی اولیه» محقق نخواهد شد. نهادینه کردن این فرهنگ، نیاز به یک برنامه همه جانبه و گسترده و در عین حال یک پارچه دارد.

این درسنامه محصول تلاش تیمی متخصص، برای تهیه یک محتوای روزآمد در این خصوص است و به گونه‌ای تنظیم شده است که افراد با حداقل تحصیلات متوسطه با استفاده از آن در کنار مربی و در طول یک برنامه کوتاه مدت بتوانند به مهارت‌های پایه کمک‌های اولیه، دست پیدا کنند.

این مجموعه توانمندی‌ها می‌تواند زمینه ساز یادگیری کمک‌های اولیه پیشرفته و دوره‌های تخصصی مبتنی بر حوادث بومی هر منطقه نیز باشد.

لازم به ذکر است که این کتاب قسمتی از یک پروژه بزرگتر برای گسترش «آموزش کمک‌های اولیه» در کشور است. کتاب به سفارش معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی تهیه شده است و محصول حدود «هزار نفر ساعت» کار متخصصین مبرز طب اورژانس کشور در مدت زمانی حدود ۹ ماه است.

در پایان لازم است از همکارانم در تهیه این مجموعه و همچنین همچنین مدیران، کارشناسان و همکارانی که در بخش‌های مختلف معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر، همراه و پیگیر تهیه این درسنامه بوده‌اند، تشکر و قدردانی ویژه داشته باشم با توجه به نو بودن این کار در ایران، من و سایر دوستانم در تیم مولفین، منتظر راهنمای صاحب نظران، اساتید محترم، مدرسان و کاربران این مجموعه در جهت ارتقاء کیفیت آن هستیم..

دکتر هومان حسین نژاد متخصص طب اورژانس

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست جامع

بخش ۱: اصول و مقدمات..... ۱۳

فصل ۱: از این کتاب چگونه استفاده کنم؟..... ۱۵

فصل ۲: کمک‌های اولیه: صحیح‌ترین اقدام به سریع‌ترین شیوه..... ۱۷

چند نکته:..... ۱۷

فصل ۳: کمک‌های اولیه برای کدام هدف؟..... ۱۹

فصل ۴: کمک‌های اولیه برای کیست؟..... ۲۱

فصل ۵: ارجحیت مراقبت را به موارد تهدید کننده حیات بدهید (اسیر احساسات نشوید)..... ۲۳

فصل ۶: اصول حفاظت فردی: الزام یا اختیار..... ۲۵

فصل ۷: چهار ستون کمک‌های اولیه..... ۳۱

فصل ۸: کمک‌های اولیه: قدم به قدم از آغاز تا پایان..... ۴۹

فصل ۹: ملاحظات اخلاقی، الزامات قانونی..... ۵۱

فصل ۱۰: استفاده از داروها (اسپری، اپی پن و داروهای خود بیمار)..... ۵۵

فصل ۱۱: قوانین طلایی در کمک‌های اولیه..... ۵۷

کارگاه شماره ۱- ایمنی و آشنایی با وسایل..... ۵۸

بخش ۲: احیای پایه..... ۶۱

فصل ۱۲: ضرورت یادگیری احیای پایه..... ۶۳

فصل ۱۳: ساختار و عملکرد دستگاه گردش خون و تنفس..... ۶۵

فصل ۱۴: ارس..... ۶۹

فصل ۱۵: تشخیص شرایط لازم برای شروع احیا..... ۷۱

فصل ۱۶: توالی اقدامات احیا..... ۷۳

فصل ۱۷: فشردن قفسه سینه..... ۷۷

فصل ۱۸: باز کردن راه هوایی..... ۸۱

فصل ۱۹: ارزیابی مداوم کلید ختم یا ادامه احیا..... ۸۵

فصل ۲۰: دستگاه شوک خودکار..... ۸۹

فصل ۲۱: احیا در شرایط خاص..... ۹۳

فصل ۲۲: برخورد با شرایط آسیب‌رسان به جسم خارجی (ورود جسم خارجی به..... ۹۳

بخش ۳: کمک‌های اولیه در تروما..... ۱۰۵

فصل ۲۳: ایمنی و مکانیسم آسیب..... ۱۰۷

فصل ۲۴: مدیریت در صحنه..... ۱۱۵

فصل ۲۵: روش‌های حمل مصدوم..... ۱۱۹

فصل ۲۶: ارزیابی مصدوم..... ۱۲۹

فصل ۲۷: روش‌های خارج کردن لباس مصدوم..... ۱۴۷

فصل ۲۹: عضلات و استخوان‌ها و بی‌حرکت سازی..... ۱۶۷

کارگاه شماره ۳- کمک‌های اولیه در تروما..... ۱۷۹

بخش ۴: آسیب‌های محیطی..... ۱۸۹

فصل ۳۰: ارزیابی و درمان اولیه سوختگی..... ۱۹۱

فصل ۳۱: درمان‌های اختصاصی سوختگی..... ۱۹۵

فصل ۳۲: آسیب‌های ناشی از گرما..... ۲۰۱

فصل ۳۳: آسیب‌های ناشی از سرما..... ۲۰۳

فصل ۳۴: اجسام خارجی..... ۲۰۷

فصل ۳۵: گزش‌ها و گاز گرفتگی‌ها..... ۲۱۳

کارگاه شماره ۴- جسم خارجی..... ۲۱۶

بخش ۵: کمک‌های اولیه در بیماری‌های داخلی..... ۲۱۹

فصل ۳۶: شوک..... ۲۲۱

فصل ۳۷: مشکلات قلبی..... ۲۲۳

فصل ۳۸: مشکلات مربوط به سیستم تنفسی..... ۲۲۵

فصل ۳۹: مشکلات سیستم عصبی..... ۲۲۹

فصل ۴۰: مشکلات مربوط به حساسیت و آلرژی..... ۲۳۷

فصل ۴۱: مسائل مربوط به زنان و بارداری..... ۲۴۱

فصل ۴۲: اختلالات مربوط به قند خون.....	۲۴۵
فصل ۴۳: مسمومیت ها.....	۲۴۷
فصل ۴۴: سایر اورژانس های داخلی.....	۲۵۱
کارگاه شماره ۵- کمک های اولیه و بیماری های داخلی.....	۲۵۴
واژه نامه.....	۲۵۶
منابع.....	۲۶۱

فهرست تفصیلی

۶۵.....	ساختار و عملکرد دستگاه تنفس.....
۶۹.....	ایست قلبی چیست؟.....
۶۹.....	ایست تنفسی چیست؟.....
۶۹.....	علت ایست قلبی یا تنفسی.....
۶۹.....	پیامدهای ایست قلبی.....
۶۹.....	فصل ۱۴: ارست.....
۶۹.....	تاثیر ماساژ قلبی، تنفس و اقدامات احیا.....
۷۱.....	فصل ۱۵: تشخیص شرایط لازم برای شروع احیا.....
۷۱.....	اهمیت تشخیص زمان شروع احیا.....
۷۱.....	چه کسی نیازمند احیا است؟.....
۷۱.....	مفهوم پاسخ به تحریکات:.....
۷۲.....	چه کسی نیاز به احیا ندارد؟.....
۷۲.....	در چه شرایطی احیا قابل انجام نیست یا بی فایده است؟.....
۷۳.....	فصل ۱۶: توالی اقدامات احیا.....
۷۳.....	اهمیت توالی و تاثیر آن در بقا.....
۷۳.....	بررسی امنیت صحنه.....
۷۴.....	بررسی پاسخ دهی قربانی و شرایط نیازمند احیا.....
۷۴.....	درخواست کمک و آوردن دستگاه شوک خودکار (AED).....
۷۴.....	دادن وضعیت مناسب به قربانی.....
۷۴.....	شروع سیکل های احیا.....
۷۵.....	ارزیابی مجدد، راهنمای ادامه احیا.....
۷۷.....	فصل ۱۷: فشردن قفسه سینه.....
۷۷.....	نحوه انجام ماساژ قفسه سینه در بالغین.....
۷۷.....	نحوه انجام ماساژ با کیفیت قفسه سینه.....
۷۸.....	احیا فقط با ماساژ قلبی.....
۷۹.....	چه عوارض قابل انتظاری در حین ماساژ قلبی ممکن است رخ دهد؟.....
۸۰.....	نحوه انجام ماساژ قفسه سینه در شیرخواران و نوزادان.....
۸۱.....	فصل ۱۸: باز کردن راه هوایی.....

۱۳.....	بخش ۱: اصول و مقدمات.....
۱۵.....	فصل ۱: از این کتاب چگونه استفاده کنم؟.....
۱۷.....	فصل ۲: کمک های اولیه: صحیح ترین اقدام به سریع ترین شیوه.....
۱۷.....	چند نکته:.....
۱۹.....	فصل ۳: کمک های اولیه برای کدام هدف؟.....
۲۱.....	فصل ۴: کمک های اولیه برای کیست؟.....
۲۱.....	فصل ۵: ارجحیت مراقبت را به موارد تهدید کننده حیات بدهید (اسیر احساسات نشوید).....
۲۳.....	فصل ۶: اصول حفاظت فردی: الزام یا اختیار.....
۲۵.....	اصول حفاظت فردی.....
۲۷.....	شستن کامل دست ها.....
۲۹.....	احتیاط های لازم در مورد عفونت های منتقله از راه هوا.....
۳۱.....	فصل ۷: چهار ستون کمک های اولیه.....
۳۲.....	الف- امدادگر.....
۳۳.....	ب- مصدوم یا قربانی.....
۳۷.....	ج- صحنه حادثه.....
۴۴.....	د- وسایل و تجهیزات کمک های اولیه.....
۴۹.....	فصل ۸: کمک های اولیه: قدم به قدم از آغاز تا پایان.....
۵۱.....	فصل ۹: ملاحظات اخلاقی، الزامات قانونی.....
۵۱.....	رضایت.....
۵۵.....	فصل ۱۰: استفاده از داروها (اسپری، اپی پن و داروهای خود بیمار).....
۵۷.....	فصل ۱۱: قوانین طلایی در کمک های اولیه.....
۵۸.....	کارگاه شماره ۱- ایمنی و آشنایی با وسایل.....

۶۱.....	بخش ۲: احیای پایه.....
۶۳.....	فصل ۱۲: ضرورت یادگیری احیای پایه.....
۶۴.....	تاریخچه فعالیت اورژانس در ایران.....
۶۴.....	مثال هایی واقعی از موقعیت های نیازمند عملیات احیا.....
۶۵.....	فصل ۱۳: ساختار و عملکرد دستگاه گردش خون و تنفس.....

چگونه از باز بودن راه هوایی مطمئن شویم؟.....	۸۱
چگونه قسمت‌های مختلف راه هوایی را باز کرده و باز نگه داریم؟	۸۱
چه موقع و چگونه تنفس نجات بخش انجام دهیم؟.....	۸۳
تنفس دهان به بینی، دهان به دهان و دهان به بینی و دهان(شکل ۱۰-۲).....	۸۴
جایگاه تنفس در توالی اقدامات احیا.....	۸۴
چه زمانی می‌توان تنفس دادن را متوقف کرد؟.....	۸۴
فصل ۱۹: ارزیابی مداوم کلید ختم یا ادامه احیا.....	۸۵
در چه زمان هایی به ارزیابی بیمار می‌پردازیم؟.....	۸۵
عملیات احیا را تا چه زمانی ادامه می‌دهیم؟	۸۶
فصل ۲۰: دستگاه شوک خودکار.....	۸۹
معرفی.....	۸۹
شوگ الکتریکی در چه زمانی سودمند است؟.....	۸۹
فصل ۲۱: احیا در شرایط خاص.....	۹۳
ایست قلبی در مادر باردار.....	۹۳
هیپوترمی.....	۹۳
غرق شدگی.....	۹۴
فصل ۲۲: برخورد با شرایط آسیب‌رسانیون جسم خارجی (ورود جسم خارجی به راه هوایی).....	۹۷
ورود جسم خارجی به راه هوایی.....	۹۷
مادر باردار و قربانی چاق.....	۹۹
شیرخواران زیر یکسال.....	۹۹
کارگاه شماره ۲- احیای پایه.....	۱۰۱

بخش ۳: کمک‌های اولیه در تروما.....	۱۰۵
فصل ۲۳: ایمنی و مکانیسم آسیب.....	۱۰۷
حفظ امنیت جانی خودم.....	۱۰۸
علت آسیب احتمالی را چگونه حدس بزنم.....	۱۰۸
فصل ۲۴: مدیریت در صحنه.....	۱۱۵
تعداد مصدومین را برآورد کنم.....	۱۱۵
مدیریت صحنه حادثه.....	۱۱۵
فصل ۲۵: روش‌های حمل مصدوم.....	۱۱۹
چگونه مصدوم را از صحنه حادثه خارج کنم؟	۱۱۹
وسایل کمکی موجود را بشناسم.....	۱۲۵

فصل ۲۶: ارزیابی مصدوم.....	۱۲۹
ارزیابی اولیه بیمار.....	۱۲۹
ارزیابی ثانویه.....	۱۳۷
فصل ۲۷: روش‌های خارج کردن لباس مصدوم.....	۱۴۷
روش‌های خارج کردن لباس مصدوم در آسیب‌های اندام‌های فوقانی و تحتانی را بیاموزیم.....	۱۴۷
روش‌های خارج کردن انواع کلاه را بدانم.....	۱۴۸
زخم.....	۱۵۱
زخم عفونی.....	۱۵۲
کی از پانسمان استفاده کنم و انواع پانسمان را بشناسیم.....	۱۵۵
استفاده از انواع آویزها.....	۱۶۳
فصل ۲۹: عضلات و استخوان‌ها و بی‌حرکت سازی.....	۱۶۷
آسیب‌های اندام تحتانی.....	۱۷۶
کارگاه شماره ۳- کمک‌های اولیه در تروما.....	۱۷۹

بخش ۴: آسیب‌های محیطی.....	۱۸۹
فصل ۳۰: ارزیابی و درمان اولیه سوختگی.....	۱۹۱
پوست-ساختار و عملکرد.....	۱۹۱
سوختگی پوست با بدن چه می‌کند؟.....	۱۹۲
در سوختگی چه باید کرد؟.....	۱۹۲
فصل ۳۱: درمان‌های اختصاصی سوختگی.....	۱۹۵
چه سوختگی هایی نیاز به بستری و درمان در بیمارستان دارند؟.....	۲۰۰
فصل ۳۲: آسیب‌های ناشی از گرما.....	۲۰۱
انواع آسیب‌های ناشی از گرما.....	۲۰۱
گرم‌زدگی با بدن چه می‌کند؟.....	۲۰۲
فصل ۳۳: آسیب‌های ناشی از سرما.....	۲۰۳
انواع آسیب‌های ناشی از سرما.....	۲۰۳
سرمازدگی با بدن چه میکند؟.....	۲۰۴
فصل ۳۴: اجسام خارجی.....	۲۰۷
اعضای حسی بدن.....	۲۰۷
جسم خارجی بلعیده شده.....	۲۰۹
جسم خارجی در سایر حفرات بدن.....	۲۰۹
جسم خارجی فرورفته در بدن.....	۲۱۱
فصل ۳۵: گزش‌ها و گاز گرفتگی‌ها.....	۲۱۳

فصل ۴۱: مسائل مربوط به زنان و بارداری	۲۴۱
نقش امدادگر در طی مراحل زایمان.....	۲۴۱
مراحل زایمان.....	۲۴۲
خونریزی‌های زنانه.....	۲۴۳
فصل ۴۲: اختلالات مربوط به قند خون.....	۲۴۵
دیابت چیست؟.....	۲۴۵
افزایش قند خون.....	۲۴۵
افت قند خون.....	۲۴۶
فصل ۴۳: مسمومیت ها.....	۲۴۷
تعریف مسمومیت چیست؟.....	۲۴۷
راه‌های ورود آن به بدن چیست؟.....	۲۴۷
اصول کلی برخورد با این افراد چیست؟.....	۲۴۷
تا قبل از رسیدن ۱۱۵ چه کار کنیم؟.....	۲۴۸
فصل ۴۴: سایر اورژانس‌های داخلی.....	۲۵۱
اسهال و تهوع/استفراغ.....	۲۵۱
کم آبی فعالیتی.....	۲۵۲
حمله هراس.....	۲۵۲
خونریزی داخلی.....	۲۵۳
کارگاه شماره ۵- کمک‌های اولیه و بیماری‌های داخلی.....	۲۵۴
واژه‌نامه.....	۲۵۷
منابع.....	۲۶۳

گاز گرفتگی حیوانات و انسان	۲۱۳
گزش حشرات.....	۲۱۳
نیش کنه.....	۲۱۴
عقرب گزیدگی و مار گزیدگی.....	۲۱۴
نیش موجودات دریایی.....	۲۱۵
اجسام خارجی.....	۲۱۶
کارگاه شماره ۴- جسم خارجی.....	۲۱۶

بخش ۵: کمک‌های اولیه در بیماری‌های داخلی	۲۱۹
فصل ۳۶: شوک	۲۲۱
شوک یعنی چه؟.....	۲۲۱
علائم شوک.....	۲۲۱
در برخورد با بیمار در شوک چه کار کنیم؟.....	۲۲۱
فصل ۳۷: مشکلات قلبی.....	۲۲۳
منظور از درد قفسه سینه چیست؟.....	۲۲۳
منظور از حمله قلبی چیست؟.....	۲۲۳
علائم حمله قلبی چیست؟ چگونه آن را تشخیص بدهیم؟.....	۲۲۳
کی با ۱۱۵ تماس بگیریم؟.....	۲۲۳
تا زمان آمدن اورژانس چه کار کنیم؟.....	۲۲۳
کی احیای قلبی را شروع کنیم؟.....	۲۲۴
فصل ۳۸: مشکلات مربوط به سیستم تنفسی.....	۲۲۵
سیستم تنفسی چگونه کار می‌کند؟.....	۲۲۵
منظور از ایست تنفسی و زجر تنفسی چیست؟.....	۲۲۶
آسم	۲۲۶
فصل ۳۹: مشکلات سیستم عصبی.....	۲۲۹
سکته مغزی	۲۳۰
تشنج.....	۲۳۱
سردرد.....	۲۳۳
غش کردن.....	۲۳۴
سرگیجه.....	۲۳۵
عفونت مغزی.....	۲۳۵
فصل ۴۰: مشکلات مربوط به حساسیت و آلرژی.....	۲۳۷
آلرژی	۲۳۷
شوک آنافیلاکتیک=انافیلاکسی=واکنش شدید حساسیتی.....	۲۳۸



جمعیت حلال احمر
معاونت آموزش، پژوهش و فناوری



فصل‌ها

- ۱ - از این کتاب چگونه استفاده کنم؟
- ۲ - کمک‌های اولیه: صحیح‌ترین اقدام به سریع‌ترین شیوه
- ۳ - کمک‌های اولیه برای کدام هدف؟
- ۴ - کمک‌های اولیه برای کیست؟
- ۵ - ارجحیت مراقبت را به موارد تهدید کننده حیات بدهید (اسیر احساسات نشوید)
- ۶ - اصول حفاظت فردی: الزام یا اختیار
- ۷ - چهار ستون کمک‌های اولیه
- ۸ - کمک‌های اولیه: قدم به قدم از آغاز تا پایان
- ۹ - ملاحظات اخلاقی، الزامات قانونی
- ۱۰ - استفاده از داروها (اسپری، اپی پن و داروهای خود بیمار)
- ۱۱ - قوانین طلایی در کمک‌های اولیه

پیوست‌ها

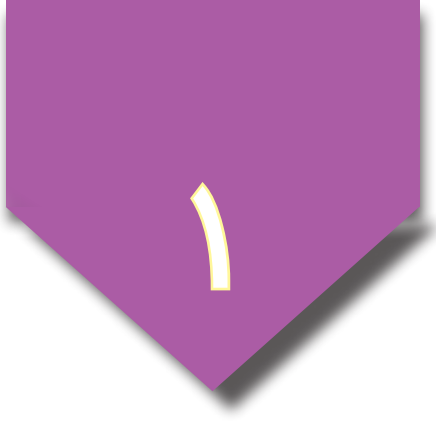
اصول و مقدمات

بخش ۱



تصور کنید در حال عبور از خیابان یا قدم زدن در پارک هستید که ناگهان کودکی را در مقابل خود می‌بینید که از تاب افتاده و به شدت گریه می‌کند و والدین وی بسیار نگران و مضطرب هستند. کودک قادر به حرکت نبوده و درد شدیدی در ران خود احساس می‌کند. فکر می‌کنید در چنین موقعیتی چه باید کرد؟ قطعاً اصول انسانی ایجاب می‌کند که به او کمک کنید. حال اگر شما فردی هستید که به اصول کمک‌های اولیه آشنایی دارید و خطری در محیط شما را تهدید نمی‌کند، تا پیش از رسیدن امکانات درمانی بیشتر، می‌توانید اقدامات مناسب‌تر در زمان کمتر و با نتیجه بهتر را برای کمک به بیمار انجام دهید. ولی اگر ندانید که در برخورد و مواجهه با چنین فرد یا در شرایط بدتری نظیر فرد بیهوش یا دچار تشنج یا قربانی تصادف یا غرق‌شدگی چه اقداماتی را باید مرحله به مرحله انجام دهید مجبورید فقط تماشاگر صحنه (و احتمالاً ثبت حادثه و وضعیت مصدوم با موبایل خود!) باشید و در جایی که اقدامات به ظاهر کوچک می‌توانند جان انسانها را نجات دهد و دقایق، ارزش بسیار دارد نقش شما بسیار کم رنگ خواهد بود. لذا آشنایی با اصول کمک‌های اولیه یکی از الزامات برقراری حقوق شهروندی است. اگر انتظار داریم که در لحظات پر مخاطره مورد حمایت افراد جامعه قرار بگیریم خود نیز در این روند مسئولیم این کمک‌ها را یاد بگیریم و به کار بندیم.





از این کتاب چگونه استفاده کنم؟

بخش اول که تحت عنوان اصول و مقدمات کمک‌های اولیه می‌باشد هدف از انجام کمک‌های اولیه، مخاطب اصلی این کمک‌ها، خصوصیات فرد امدادگر، اصول حفاظت فردی، توجه به آسیب‌های تهدید کننده حیات، ملاحظات اخلاقی و موارد استفاده از داروها مورد بحث اجمالی قرار گرفته است.

بخش دوم که به احیای پایه اختصاص داده شده به توضیح مجموعه اقداماتی می‌پردازد که انجام آن در موارد نیاز به احیای پایه قلبی تنفسی ضروری است. در این بخش خواننده با خصوصیات بالینی فرد نیازمند احیاء، توالی صحیح اقدامات و نحوه درست انجام این اقدامات، آشنایی با دستگاه شوک خودکار و شرایط خاص احیاء آشنا خواهد شود.

بخش سوم به کمک‌های اولیه در تروما و آسیب‌های ناشی از ضربه به بدن می‌پردازد. در این قسمت مجموعه نکات مهمی در زمینه ارزیابی اولیه و حمل مصدوم، توجهات لازم در حین بروز حوادث مختلف، مدیریت زخم و کمک‌های اولیه در آسیب‌های عضلانی اسکلتی ارائه می‌گردد.

بخش چهارم، به بحث در مورد آسیب‌های محیطی می‌پردازد. این آسیب‌ها شامل آسیب‌های ناشی از گرما و سوختگی، آسیب‌های ناشی از سرما، اجسام خارجی فرو رفته به بدن و گزش جانوران و حشرات

این کتاب، راهنمایی جهت یادگیری کمک‌های اولیه می‌باشد. در این راهنما سعی شده تا با ارائه مجموعه‌ای از نکات مهم و کلیدی، پایه و اساس تئوریک و نظری اقدامات ضروری در کمک‌های اولیه در اختیار خواننده قرار گیرد. بدون داشتن تصویر و تصویری صحیح از مبانی کمک‌های اولیه، نمی‌توان به تسلط کافی و لازم در این زمینه دست یافت. البته با دانستن صرف این نکات نیز نمی‌توان به شکل کارآمد و موثر به کمک بیماران شتافت.

بدین منظور لازم است تا پس از مطالعه دقیق فصول کتاب و شرکت در کلاس‌های تئوری این مباحث، فرد به تمرین‌های عملی مهارت‌های مذکور تحت نظارت افراد آشنا و مجرب در زمینه کمک‌های اولیه بپردازد. تمرین‌ها و تجارب عملی در غیاب دانش تئوری، تلاشی کورکورانه بوده که امکان امداد رسانی کارآمد و ابتکار عمل را از فرد در موقعیت‌های گوناگون نیازمند به کمک‌های اولیه می‌گیرد. دانستن صرف نکات تئوری و عدم کسب مهارت‌های عملی نیز تنها به یک اعتماد نفس کاذب منجر می‌شود که در شرایط واقعی، ناتوانی و ضعف فرد امدادگر را در پی دارد.

این مجموعه، حاوی نکاتی است که در قالب یک درسنامه به منظور فهم مبانی و اصول کمک‌های اولیه نگاشته شده است. جهت فهم بهتر مقدمات کمک‌های اولیه، این مطالب در پنج بخش اصلی قرار داده شده است:

می‌شود. در ذیل هر کدام از این آسیب‌ها نکات مرتبط با کمک‌های اولیه مورد بحث قرار گرفته است.

و در نهایت **بخش پنجم** کتاب به کمک‌های اولیه در اورژانس‌های طبی و بیماری‌های داخلی اختصاص داده شده است. در این بخش، کمک‌های اولیه در اختلالاتی نظیر شوک، بیماری‌های قلبی و تنفسی، اختلالات سیستم عصبی، آلرژی‌ها، مشکلات مربوط به زنان باردار، اختلال در قند خون و مسمومیت‌ها مورد بحث قرار گرفته است.

در برخی موارد که نیاز به راهنمایی و توضیح بیشتر اساتید مربوطه وجود داشته است نکات به اختصار و به رنگ سبز نمایش داده شده‌اند. در طول مباحث، جهت فهم بهتر نکات تصاویر گنجانده شده تا خواننده با مراجعه به آنها درک عمیق‌تر و واقعی‌تر از مباحث مطرح شده پیدا نماید. در ابتدای هر بخش، فهرست موضوعات مورد بحث در آن بخش قرار داده شده تا خواننده بتواند پیش از مطالعه آن قسمت، به درک کلی و اجمالی از مباحث ارائه شده دست یابد. در انتهای هر بخش نیز مجموعه‌ای از مهارت‌های عملی مورد بحث در آن مبحث به انضمام

چند سناریوی بالینی قرار داده شده که راهنمایی برای مهارت‌های عملی مطرح شده در هر بخش بوده و لازم است که فراگیر با شرکت در کلاس‌های عملی نحوه درست انجام این مهارت‌ها را بیاموزد.

لازم به تاکید دوباره است که این مجموعه فشرده به هیچ وجه به تنهایی جهت یادگیری مجموعه مهارت‌های متنوع کمک‌های اولیه کافی نیست و لازم است تا خوانندگان با شرکت در دوره‌های آموزشی مربوطه، تحت نظارت اساتید مجرب به یادگیری و کسب تجربه در این زمینه بپردازند.

همچنین شایان ذکر است که مهارت‌های مطرح شده در این کتاب مانند هر موضوع دیگری که در حوزه علوم تجربی مطرح می‌شود همواره دستخوش تغییر و تکامل است. سعی و تلاش نویسندگان بر آن بوده که تا زمان نگارش این درسنامه از آخرین مطالب و یافته‌ها و راهنماهای معتبر انتشار یافته استفاده کنند. بنابراین مطالعه این اثر مراجعه مداوم به جدیدترین منابع یا مقالات معتبر و به روز در زمینه کمک‌های اولیه را منتفی نمی‌سازد.



کمک‌های اولیه: صحیح‌ترین اقدام به سریع‌ترین شیوه

و همین امر موجب می‌شود که کمک‌های اولیه به یک مهارت و اقدام حرفه‌ای تبدیل شود و البته یادگیری آن تنها با مطالعه و گذراندن یک دوره تئوری آموزشی کمک‌های اولیه میسر نخواهد شد، بلکه یادگیری عملی مهارت‌ها و قرار گرفتن در موقعیت‌های واقعی نیز لازم است تا تسلط و کسب مهارت کافی در آن حاصل شود.

🔹 **نکته چهارم:** درست انجام ندادن این اقدامات به همان میزان خطرناک و آسیب‌زا است که انجام ندادن آن در زمان مورد نیاز. بنابراین باید هر مهارت را به شکل درست و صحیح و دقیق و کامل آموخت تا آسیب بیشتری به دلیل بد انجام دادن این کمک‌ها به بیمار وارد نشود. آمار دقیقی در کشور ما وجود ندارد که نشان دهد چه میزان از آسیب‌ها و معلولیت‌ها و مرگ و میر ناشی از حوادث به دلیل نا آشنایی و خطاهای صورت گرفته توسط اطرافیان در حین ارائه کمک‌های اولیه اتفاق افتاده است ولی قدر مسلم امداد رسانی نادرست موجب به خطر افتادن بیشتر جان مصدوم و آسیب‌های بیشتر شده و اصل اخلاقی اول هر اقدام درمانی را که می‌گوید "اول آسیب نرسان" را مخدوش می‌کند.

🔹 **نکته پنجم:** اکثر افراد در مواجهه با موقعیت‌های واقعی دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند و یادگیری و تسلط بر مهارت‌های کمک‌های اولیه این امکان را به افراد می‌دهد تا در چنین موقعیت‌هایی بتوانند با کنترل احساسات، بهترین اقدام لازم را برای مصدوم انجام دهند.

کمک‌های اولیه، مجموعه‌ای از ارزیابی‌ها و مداخلات بسیار فوری با استفاده از حداقل وسایل موجود یا گاهی بدون هیچ وسیله‌ای است که برای کمک به یک فرد آسیب دیده یا شدیداً بیمار، به منظور پیشگیری از وخیم تر شدن حال بیمار یا مرگ وی توسط یک امدادگر (یا گاهی خود بیمار) انجام می‌شود. این اقدامات ممکن است توسط یک فرد آموزش دیده در زمینه کمک‌های اولیه، یک پلیس، یک آتش نشان یا یکی از پرسنل اورژانس پیش بیمارستانی برای کمک به مصدوم انجام شوند.

چند نکته:

🔹 **نکته اول:** دانستن شیوه درست انجام این اقدامات برای همه لازم است زیرا این احتمال برای همگان وجود دارد که در زندگی روزمره، در موقعیت‌های پر تنش و نیازمند کمک‌های اولیه برای خود و دیگران قرار گیرند و در صورتی که بتوانند اقدام مناسبی را قبل از رساندن بیمار به مراکز مجهز درمانی انجام دهند بسیاری از عوارض، ناتوانی‌ها و مرگ و میرها اتفاق نخواهد افتاد.

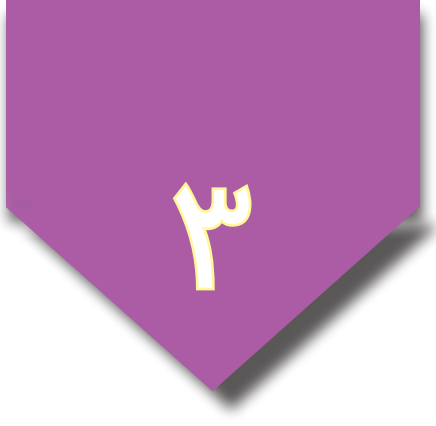
🔹 **نکته دوم:** این اقدامات به هیچ وجه جای درمان‌های پزشکی را نمی‌گیرد ولی تا زمان رساندن مصدوم به یک مرکز درمانی، می‌تواند مفید و سودمند بوده و از بستری طولانی، معلولیت، عوارض و مرگ و میر ناشی از بیماری‌ها بکاهد.

🔹 **نکته سوم:** این اقدامات باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن از مواجهه و تشخیص یک موقعیت اضطراری انجام شوند ولی سرعت عمل، هیچگاه نباید موجب کاهش دقت و صحت انجام این اقدامات شوند



برای انجام کمک‌های اولیه نیاز به داشتن اطلاعات گسترده پزشکی نیست و با آموختن این اصول ابتدایی، هر کسی می‌تواند چنین اقداماتی را انجام دهد.

👉 **نکته ششم:** حد و مرز انجام کمک‌های اولیه را رعایت کنید. طیف کمک‌های اولیه بسیار متنوع و گوناگون است و این اقدامات گاهی تنها شامل اعمال فشار بر یک زخم خونریزی دهنده و یا پانسمان آن تا رسیدن به پزشک است و گاهی می‌تواند انجام اقدامات احیای پایه برای یک فرد مبتلا به ایست قلبی در خارج از بیمارستان باشد. اقدامی را انجام دهید که در چهارچوب تعریف شده در کمک‌های اولیه قرار دارد و از انجام اقداماتی که وظیفه پرسنل اورژانس یا پزشکان در بیمارستان است اجتناب کنید. لذا در مواقع اورژانس، در اولین زمان ممکن، اورژانس پیش بیمارستانی را فعال کنید تا در ادامه اقدامات صورت گرفته، کادر درمانی بتوانند روند درمان را کامل کنند.



کمک‌های اولیه برای کدام هدف؟

برای مصدوم سودمندند و نباید به صرف اینکه کاری را برای بیمار انجام داده باشید دست به انجام اقدامات نا مطمئن ببرید.

در ارائه کمک‌های اولیه مناسب، به دانش، تجربه، مهارت‌های خود، و دستوالعمل‌های ارائه شده در هر موقعیت خاص برای انجام کمک‌های اولیه توجه کنید.

به عنوان مثال در یک مصدوم دارای آسیب در ستون فقرات، هدف از انجام کمک‌های اولیه رعایت اصول بی حرکتی ستون مهره و انتقال مناسب بیمار به مراکز مجهز درمانی است. قاعده‌تاً جهت انجام این اقدامات، احتیاج به دانش و مهارت و تجربه و همچنین وسایل ابتدایی مطمئن است تا از آسیب‌های بیشتر جلوگیری شود. مثلاً در این مورد که اقدام نا مناسب می‌تواند موجب ناتوانی یا معلولیت دائم و حتی تهدید جان بیمار شود.

کمک‌های اولیه برای حفظ سلامتی و حیات مصدوم یا قربانی قبل از رسیدن پرسنل اورژانس یا پیش از رساندن بیمار به پزشک و مراکز درمانی انجام می‌شوند. هدف از انجام اولین کمک‌ها عبارتند از:

الف- حفظ حیات و جان بیمار یا مصدوم قبل از رساندن وی به مراکز درمانی

ب- جلوگیری از پیشرفت و گسترش ضایعات

ج- کمک به بهبود حال بیمار تا زمان رسیدن به مرکز درمانی مجهز

د- حفظ ایمنی و سلامتی فرد یا افراد دخیل در ارائه کمک‌های اولیه

ه- آسیب نرساندن بیشتر به مصدوم با اجتناب از اقدامات نادرست در زمان نامناسب

و- کم کردن درد و رنج و اضطراب مصدوم یا قربانی تا زمان رسیدن به امکانات درمانی کامل

در انجام کمک‌های اولیه باید اقداماتی را انجام دهید که به احتمال زیاد





کمک‌های اولیه برای کیست؟



هر حادثه یا بیماری ناگهانی که تهدید کننده عضو یا جان بیمار بوده یک موقعیت اضطراری محسوب می‌شود و نیازمند انجام اقدامات تشخیصی و درمانی فوری است. کمک‌های اولیه با هدف تخفیف آسیب‌ها، پیشگیری از وخیم تر شدن حال بیمار یا جلوگیری از به خطر افتادن جان وی در چنین شرایط و موقعیت‌های تهدید کننده صورت می‌گیرد تا در ادامه، اقدامات تخصصی پزشکی در مراکز درمانی مجهز انجام شود.

به عنوان مثال، درد مزمن زانو یک حادثه فوری نیست و نیازمند کمک‌های اولیه خاصی نیز نمی‌باشد هر چند چنین بیماری نیاز به اقدامات تشخیصی و درمانی لازم جهت مشکل فوق دارد. چون انجام این اقدامات فوری نیست و می‌تواند به صورت سرپایی و در فرصت مناسب در مراکز درمانی توسط متخصصین امر صورت گیرد. ولی بروز درد و بی‌حرکتی و تغییر شکل ظاهری در زانوی فردی که یک ساعت قبل، از چندین پله سقوط کرده است یک موقعیت اورژانس محسوب شده و نیازمند اقدامات اولیه بی حرکت سازی و در ادامه انتقال به یک مرکز درمانی جهت انجام امور تشخیصی و درمانی مربوط به شکستگی اندام است.

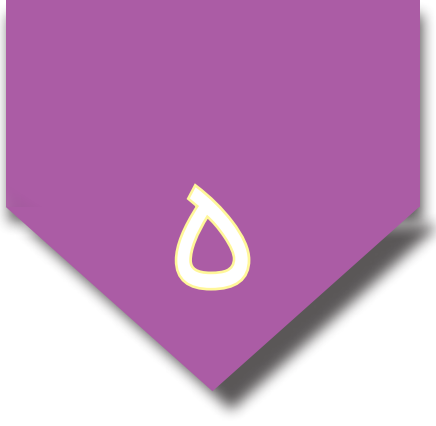
شکل ۱-۱. سقوط از پله و درد و تغییر شکل زانو مثالی از یک موقعیت اورژانس و نیازمند کمک‌های اولیه است.

سقوط از پله و درد و تغییر شکل زانو مثالی از یک موقعیت اورژانس و نیازمند کمک‌های اولیه است.

مثال‌های دیگری از این موقعیت‌های پزشکی که نیازمند اقدام فوری‌اند عبارتند از: زخم‌های وسیع خونریزی دهنده، خونریزی از بینی، سوختگی‌ها، گزیدگی‌ها، کاهش هوشیاری ناگهانی یا غش، تصادف با اتومبیل، سقوط از ارتفاع، انواع مسمومیت‌ها، غرق شدگی، برق گرفتگی،



تشنج، درد حاد قفسه سینه یا شکم، تنگی نفس، استفراغ شدید و پایدار، درد شدید و ناگهانی در هر نقطه از بدن، احساس یا تمایل شدید فرد به آسیب زدن به خود یا دیگران، گاز گرفتگی حیوانات و انسان، مشکلات حسی و حرکتی ناگهانی، سفتی گردن به همراه تب یا سردرد.



ارجحیت مراقبت را به موارد تهدید کننده حیات بدهید (اسیر احساسات نشوید)

در تنفس و اختلال در گردش خون. این بدان معنا است که انسان در اندک زمانی پس از مسدود شدن راه هوایی جان خود را از دست خواهد داد. همچنین در صورت بروز اختلال در تنفس (حتی در صورت باز بودن راه هوایی) انسان مدت زیادی زنده نخواهد ماند. اشکالات موجود در گردش خون نیز نظیر خونریزی فعال (حتی در صورت باز بودن راه هوایی و تنفس نرمال) می‌تواند موجب از دست رفتن حیات شود. دقت کنید در صورتی که به صورت انفرادی به یک مصدوم کمک می‌رسانید در صورت وجود اختلال در تنفس باید ابتدا به تنفس دادن بپردازید و سپس به پانسمان زخم و کنترل خونریزی توجه کنید زیرا اختلال تنفس زودتر از خونریزی زخم موجب تهدید حیات می‌شود. طبیعی است که در صورت امداد رسانی چند نفره، می‌توان اقدامات فوق را همزمان با هم انجام داد یعنی یک نفر تنفس را برقرار می‌کند و نفر دیگر به کنترل خونریزی و پانسمان زخم‌ها می‌پردازد ولی به شرط آنکه کنترل خونریزی مانعی برای برقراری تنفس نباشد.

در حین کمک رسانی به هر مصدوم هم احتمال به خطر افتادن جان امدادگر و هم مصدوم وجود دارد. لذا قبل از آغاز هرگونه کمک به مصدوم، باید ارزیابی محیط حادثه و توجه به عوامل تهدید کننده جان امدادگر، دور کردن عوامل خطر ساز از صحنه حادثه، فراهم کردن محیط مناسب و آرام برای مصدوم و دور کردن جمعیت مزاحم و کمک گرفتن از افراد توانمند صورت گیرد.

حتی المقدور مصدوم را از محل آسیب یا حادثه جابه‌جا نکنید مگر آنکه احتمال آسیب بیشتر برای وی یا امدادگر وجود داشته باشد، نظیر ریزش آوار، آتش‌سوزی، برق‌گرفتگی که در این موارد باید مصدوم بلافاصله به موقعیت بی‌خطر منتقل شده و سپس اقدامات درمانی انجام شود.

در هنگام ارائه کمک‌های اولیه، ارزیابی مصدوم یکی از مهم‌ترین مراحل است و نیازمند آن است که امدادگر در ابتدا صرف نظر از شدت یا نوع آسیب به تهدید کننده ترین آسیب‌ها توجه نموده و پس از اطمینان از عدم وجود مشکل در این قسمت به سایر اقدامات و ارزیابی‌ها بپردازد. مصدومی که دارای آسیب‌های تهدید کننده حیات است ممکن است ظرف چند دقیقه جان خود را از دست بدهد مگر آنکه هر چه سریعتر مشکل وی را تشخیص داده و آن را در حد امکان بر طرف سازید.

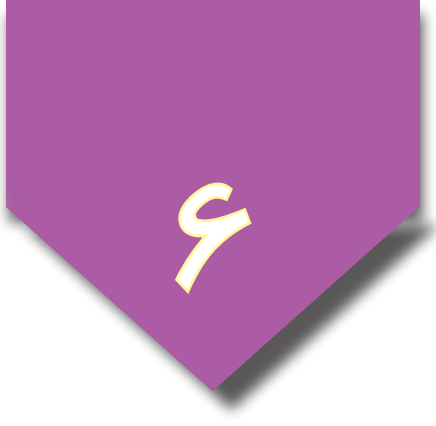
آسیب‌های تهدید کننده حیات عبارتند از اختلال در راه هوایی، اشکال

در صورتی که در شرایط عادی برای کمک به چند مصدوم، همزمان اقدام می‌کنید اولویت با فردی است که پاسخی ندارد زیرا ممکن دچار اختلال در راه هوایی یا تنفس شده باشد و نیازمند اقدام فوری باشد. طبیعتاً کسی که به طور نرمال حرف می‌زند یا گریه می‌کند، هوشیار بوده و به احتمال زیاد در حال حاضر مشکل جدی در راه هوایی یا تنفس ندارد.



شکل ۱-۲. در هر موقعیت اورژانسی باید با حفظ آرامش و تمرکز به اولویت‌های تهدید کننده حیات به نجات مصدوم پرداخت.

اشکالات موجود در هر کدام از این قسمت‌ها باید با اولویت بالا و در کوتاه‌ترین زمان ممکن اصلاح شود و گرنه انجام سایر اقدامات بی‌فایده خواهد بود. توجه به این نظم منطقی در حین ارزیابی (توالی) و کمک به مصدومین اهمیت فراوان دارد زیرا در موقعیت‌های واقعی، تنش عصبی حاصل از صحنه حادثه یا سایر آسیب‌های همراه که می‌توانند شدید هم باشند به راحتی موجب به هم ریختن انسجام فکری امدادگر می‌شود. لذا توالی و ترتیب درست اقدامات درمانی لازم است به درستی انجام گیرد. در هر موقعیت اورژانسی باید با حفظ آرامش و تمرکز به اولویت‌های تهدیدکننده حیات به نجات مصدوم پرداخت.



اصول حفاظت فردی: الزام یا اختیار

عفونت از مصدوم به امدادگر و از امدادگر به مصدوم انجام دهد تا این خطر را به حداقل برساند. هر گونه عفونت یک آسیب جدید است که امدادگر یا مصدوم را تهدید می‌کند لذا حفاظت فردی در تمام مراحل کمک رسانی الزامی است. عفونت‌ها از راه خون و ترشحات بدن یا هوا قابل انتقال هستند.

احتیاط‌های لازم در مورد عفونت‌های منتقله از راه خون و ترشحات بدن

در شرایط کمک‌های اولیه باید فرض شود که تمام ترشحات بدن و خون آلوده هستند و لذا باید احتیاط‌های کلی و ضروری جهت حفاظت فردی در مقابل انتقال عفونت به کار گرفته شود.

لازم به ذکر است که در شرایط نرمال، خون و ترشحات بدن استریل هستند ولی از آنجایی که در شرایط انجام کمک‌های اولیه لازم است تا خطر انتقال عفونت مابین مصدوم و امدادگر به حداقل برسد و اغلب اطلاعاتی از وضعیت سلامتی قبلی مصدوم در دسترس نیست لذا لازم است که این مایعات و ترشحات آلوده در نظر گرفته شوند تا زمانی که خلاف آن اثبات شود.

این امر خصوصاً در مورد مدیریت و درمان اولیه زخم‌های خونریزی دهنده صادق است زیرا خطر انتقال عفونت‌هایی نظیر هیپاتیت B، C و HIV از طریق تماس با خون آلوده وجود دارد. به خاطر داشته باشید که هر چند خطر انتقال عفونت حتی در آسیب‌های خفیف و جزئی هم وجود

■ احتیاط‌های لازم در مورد عفونت‌های منتقله از راه خون و ترشحات بدن:

✓ شستن کامل دست‌ها

✓ استفاده از دستکش

■ احتیاط‌های لازم در مورد عفونت‌های منتقله از راه هوا

اصول حفاظت فردی

زمانی که به کمک یک مصدوم می‌پردازید باید از خود و مصدوم، در مقابل خطرات بیشتر حفاظت کنید. در صورتی که ایمنی صحنه حادثه تامین نباشد باید در حد امکان محیط ایمن برای خود و مصدوم ایجاد کنید و در صورت لزوم بیمار را به منطقه امنی برای انجام کمک‌های اولیه منتقل کنید.

به عنوان مثال تصور کنید که با مصدومی بیهوش در یک فضای بسته مواجه می‌شوید. در این شرایط عدم توجه به علت کاهش هوشیاری مصدوم که می‌تواند به عنوان نمونه مسمومیت با گاز مونوکسید کربن باشد منجر به مسمومیت شما به عنوان یک امدادگر شود. یا در مواردی که علت آسیب در یک مصدوم برق گرفتگی است عدم توجه به ایمنی صحنه و قطع کردن جریان برق قبل از هرگونه اقدام کمک رسانی می‌تواند منجر به برق گرفتگی در شما به عنوان یک امدادگر شود.

یکی از مهم‌ترین مخاطراتی که بیمار و امدادگر را تهدید می‌کند عفونت‌ها هستند. امدادگر باید اقداماتی را به منظور جلوگیری از انتقال

کنید). در صورت موجود نبودن دستکش، بر روی زخمها یا آسیب‌های پوستی تان، پانسمان بگذارید. در صورت عدم امکان انجام اقدامات فوق می‌توانید در صورت امکان از خود مصدوم بخواهید که پانسمان را روی زخم هایش بگذارد. یا گاهی می‌توانید دستان خود را داخل یک کیسه پلاستیکی قرار دهید.

■ ابتدا زخم‌ها و خراشیدگی‌های موجود بر روی پوست خود را با یک پانسمان مناسب بپوشانید. سپس از یک محلول ضد عفونی کننده جهت تمیز کردن زخم بیمار استفاده کنید.

■ در صورت مواجهه با مقدار فراوان ترشحات و در صورت موجود بودن، از پیشبندهای بزرگ پلاستیکی و عینک استفاده کنید.

■ تمام مواد زائد و دور ریختنی را به **طور ایمن** دور بریزید. پانسمان‌ها یا دستکش‌های خونی را داخل یک کیسه پلاستیکی قرار داده و درب آن را محکم بندید و بر روی آن برچسبی قرار دهید که نشان می‌دهد بسته حاوی محتویات عفونی است. وسایل تیز نظیر سوزنها را داخل جعبه‌های مخصوص معدوم کردن این وسایل بگذارید و در صورت موجود نبودن، این وسایل را در یک ظرف دارای درپوش پیچشی قرار داده و به پرسنل اورژانس تحویل دهید.

■ زخم یا پانسمان قرار گرفته بر روی آن را با دست بدون دستکش لمس نکنید.



شکل ۴-۱. کیسه مخصوص جمع‌آوری مواد آلوده و خطرناک عفونی

دارد اما با اطلاع و رعایت شرایط ایمن، این خطر پایین بوده و نباید به دلیل ترس از خطر انتقال عفونت، کمک‌های اولیه را به تاخیر یا تعویق انداخت. این خطر زمانی که خون بیمار آلوده در تماس با خون امدادگر (از طریق یک زخم پوستی یا مخاطات) قرار می‌گیرد افزایش می‌یابد.

معمولاً شستن دست‌ها و پوشیدن دستکش‌های یک بار مصرف، به منظور پیشگیری از انتقال عفونت کافی هستند. در حال حاضر شواهدی مبنی بر انتقال عفونت‌های ویروسی خونی در حین انجام اقدامات احیاء وجود ندارد. در صورت وجود محافظ یا ماسک صورتی، باید از آن در حین دادن تنفس‌های کمکی استفاده نمود. استفاده از الکل نیز در ضد عفونی کردن دست‌ها در صورت لزوم سودمند است.



شکل ۳-۱. شستن دست‌ها و پوشیدن دستکش معمولاً جهت پیشگیری از انتقال عفونت کافی هستند و نباید به دلیل ترس از خطر انتقال عفونت، کمک‌های اولیه را به تاخیر یا تعویق انداخت.

مراقب باشید تا با هیچ سوزن موجود در کنار مصدوم تماس پیدا نکرده و یا با قطعات شیشه موجود در صحنه دچار بریدگی نشوید. در صورت فرو رفتن سوزن به دست یا بریدگی با شیشه یا پاشیدن ترشحات به صورت، فوراً محل را با آب فراوان بشوید و در اولین فرصت، پیگیری‌های پزشکی مربوطه را انجام دهید.

اقدامات زیر به طور خلاصه می‌تواند ریسک انتقال عفونت را به حداقل برساند:

■ اگر در حین کمک، دستانتان زخم شده یا از قبل آسیب پوستی در دستان شما وجود دارد در حین کمک رسانی، ابتدا دستان خود را شسته و دستکش‌های یک بار مصرف لاتکس بپوشید (در صورت حساسیت به لاتکس، دستکش‌های غیر لاتکس موجود هستند و از آنها استفاده



شکل ۲-۶-۱. کف دست راست خود را به پشت دست چپ و سپس کف دست چپ را به پشت دست راست بمالید.



شکل ۳-۶-۱. انگشتان خود را در هم قفل کرده و صابون را در بین انگشتان بمالید.



شکل ۴-۶-۱. پشت انگشتان دست راست خود را به کف دست چپ بمالید و برعکس.



شکل ۵-۱. ظرف مخصوص دور ریختن و امحاء سوزن‌ها و وسایل نوک تیز طبی

شستن کامل دست‌ها

اگر برایتان امکان دارد قبل از تماس با مصدوم دستان خود را بشویید. در صورت عدم امکان، در اولین فرصت بعد از امداد رسانی این کار را انجام دهید. هنگام شستن دست‌ها، به تمیز شدن تمام قسمت‌ها از قبیل کف دست، مچ دستان، انگشتان و ناخن‌ها توجه کنید. در صورت امکان، با آب و صابون دست‌ها را بشویید یا به دستان خود، الکل بمالید.

روش درست شستن دست‌ها

مراحل شستن صحیح دست‌ها در شکل‌های زیر به ترتیب نمایش داده شده است.



شکل ۱-۶-۱. ابتدا دستان خود را زیر شیر آب خیس کنید. یک قطعه صابون را در کف دست خود قرار داده و دستان خود را به هم بمالید.

اتمام اقدامات در آورده شود.

هنگام پوشیدن دستکش، ابتدا لبه دستکش را با یک دست گرفته و دست دیگر را داخل آن وارد کنید. سپس لبه دستکش دیگر را با دست دارای دستکش گرفته و بر روی دست خود بکشید. توجه کنید که دست دارای دستکش به پوست برخورد نکند (مطابق اشکال زیر).



شکل ۷-۱: لبه دستکش دیگر را با دست دارای دستکش گرفته و بر روی دست خود بکشید. توجه کنید که دست دارای دستکش به پوست برخورد نکند.



شکل ۸-۱: دقت کنید که در حین پوشیدن دستکش دست‌هایتان به قسمت‌های اصلی دستکش برخورد نکند.

در این پاراگراف روش درست پوشیدن دستکش توضیح داده شده است و نه لزوماً روش استریل پوشیدن آن. زیرا در موقعیت‌های کمک‌های اولیه همیشه رعایت شرایط استریل امکان پذیر نیست.

هنگام درآوردن دستکش، لبه یک دستکش را با دست دیگر که دارای



شکل ۵-۶-۱: انگشت شست دست راست خود را با کف دست چپ مالش داده و سپس انگشت شست دست چپ را به کف دست راست بمالید.



شکل ۶-۶-۱: نوک انگشتان دست راست را به کف دست چپ و سپس نوک انگشتان دست چپ را به کف دست راستمالید. در نهایت دستان خود را آب کشیده و با یک دستمال یک بار مصرف خشک کنید.

استفاده از دستکش

علاوه بر شستن دست‌ها، استفاده از دستکش نیز در مواقع کمک‌های اولیه جهت حفاظت در برابر عفونت‌ها سودمند است. هر زمان که احتمال تماس با خون یا سایر ترشحات بدن وجود دارد از دستکش‌های یک بار مصرف لاتکس استفاده کنید و در صورت تردید در مورد تماس حتماً از این دستکش‌ها استفاده کنید.

هر دستکش یک بار مصرف باید جهت یک مصدوم مورد استفاده قرار گیرد و پوشیدن آن باید بلافاصله قبل از هر اقدام درمانی بوده و پس از



دستکش است گرفته و دستکش را به شکلی از دست خارج کنید که داخل آن به سمت بیرون باشد و این کار را در مورد دست دیگر هم انجام دهید تا بدین ترتیب دست با سطح خارجی دستکش‌ها تماس پیدا نکند. سپس دستکش‌های مصرف شده را در یک ظرف مناسب معدوم نمایید.

توجه: برخی افراد در صورت تماس با لاتکس دچار حساسیت شدید و گاهی شوک آنافیلاکسی می‌شوند. در این موارد استفاده از دستکش‌های غیر لاتکس که اغلب به رنگ ارغوانی یا آبی هستند توصیه می‌شود.

احتیاط‌های لازم در مورد عفونت‌های منتقله از راه هوا

میکروب‌ها و ویروس‌های موجود در ترشحات مخاطی خطر انتقال از طریق سرفه و عطسه و از راه هوا را دارند. استنشاق این ذرات توسط سایرین در بعضی موارد می‌تواند منجر به عفونت شود. از آنجایی که در بیشتر موارد فرد امدادگر از وضعیت سلامتی قبلی مصدوم اطلاعی ندارد وی باید فرض کند که مصدوم دچار سرفه دارای بیماری قابل انتقال از راه هواست و احتیاط‌های لازم از قبیل استفاده از ماسک صورت یا گرفتن جلوی دهان و بینی خود با دست را انجام دهد. ضمناً توجه کنید هنگام درمان یک مصدوم، بر روی زخم‌های موجود، عطسه یا سرفه نکنید.



