

کمک‌های اولیه در مناطق دورافتاده

مراقبت‌های فوری در مناطق دورافتاده

ویرایش سوم

Howard D. Backer
Warren D. Bowman
Bruce C. Paton & et al

ترجمه و ویرایش

محمد رضا قانع پور

عضویت علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان

با همکاری

دکتر عبدالوهاب باغبانیان

WMS

Wilderness Medical Society, 2008

عنوان و نام پدیدآور	:	کمک‌های اولیه در مناطق دورافتاده: مراقبت‌های فوری در مناطق دورافتاده / هوارد ک. بیکر... و دیگران؛ ترجمه و ویرایش محمدرضا قانع‌پور، با همکاری عبدالوهاب باغبانیان.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر و تبلیغ بشری: تحفه
مشخصات ظاهری	:	۳۳۶ص: مصور، جدول.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹-۲۵۰-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Wilderness first aid : emergency care for remote locations. 3rd.ed.: c2008.
موضوع	:	کوهنوردی -- حوادث و آسیب‌ها
موضوع	:	اورژانس در فضای باز
موضوع	:	کمک‌های اولیه
موضوع	:	کمک‌های اولیه -- دستنامه‌ها
شناسه افزوده	:	بیکر، هوارد دی.
شناسه افزوده	:	Backer, Howard D.
شناسه افزوده	:	قانع‌پور، محمدرضا، ۱۳۴۸ - مترجم
شناسه افزوده	:	باغبانیان، عبدالوهاب، مترجم
رده بندی کنگره	:	RC ۸۸۹ / ۵۹۶۱۳۹
رده بندی دیویی	:	۶۱۶ / ۲۵۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۴۱۹-۱۹

نام کتاب: کمک‌های اولیه در مناطق دورافتاده، مراقبت‌های فوری در مناطق دورافتاده

مترجم: محمدرضا قانع‌پور

با همکاری: دکتر عبدالوهاب باغبانیان

ناشر: بشری مرکز نشر علوم پزشکی با همکاری تحفه

طرح جلد: سپیده کفاشی

صفحه‌آرایی: مریم شجاع

چاپ و صحافی: علامه

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

قیمت: ۱۱۹۰۰۰ ریال

مرکز پخش

تهران - خیابان انقلاب - ضلع شرقی دانشگاه تهران - خیابان قدس - پلاک ۳ - واحد ۴ و ۶

تلفن: ۶۶۴۰۶۴۱۵، ۶۶۴۶۵۸۰۶ فکس: ۶۶۹۵۵۹۱۶

دریید اینترنتی از سایت www.mspsc.ir مقدور می‌باشد.

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

پیشگفتار

افرادی که در مناطق دور افتاده یا نواحی دور از دسترس مسافرت کرده، تفریح یا زندگی می‌کنند باید انتظار داشته باشند که دیر یا زود با آسیب یا مشکلات درمانی مواجه خواهند شد. مراقبت‌های اولیه در مناطق دور افتاده (مراقبت‌های فوری در مناطق دور از دسترس) ارائه کننده اطلاعات جامع در خصوص چگونگی خدمات پزشکی فوری در مناطقی است که از یک ساعت تا چند روز با کمک‌های فوری فاصله دارد.

کتاب حاضر برای تفریح کنندگان در طبیعت (دوستداران پیاده‌روی، اسکی‌بازان، شکارچیان، کوهنوردان و ماهیگیران) شاغلین در نواحی دور افتاده (کشاورزان، جنگل‌بانان، نگهبانان و مزرعه‌داران) برای افراد که در نواحی خاص زندگی می‌کنند (جوامع کوچک، مزارع و خانه‌های ییلاقی)، نیروهای نظامی و افراد نیازمند حضور در عملیات صحرایی در نواحی دور از دسترس که سیستم خدمات پزشکی فوری (EMS) قادر به پاسخگویی فوری به شرایط اورژانس نمی‌باشد و برای مسافران مناطقی که خدمات پزشکی ارائه شده ممکن است ناکافی باشد و یا دسترسی به آن دشوار است و همچنین در شرایط بحران و بلایای طبیعی و غیرطبیعی مجموعه‌ای مفید و ضروری است. گرچه این کتاب به منزله بقاء در نواحی دورافتاده نیست، با این وجود اغلب اطلاعات آن، در شرایطی که قادر به اقدام نمی‌باشید، می‌تواند در جهت نجات شما کمک‌کننده باشد. اطلاعات کمک‌های اولیه در مناطق دور افتاده و به عبارتی «مراقبت‌های فوری در نواحی دورافتاده» به صورت «موارد جستجو» و «اقدامات» مورد نیاز جهت انطباق موفقیت‌آمیز با آسیب یا بیماری ارائه گردیده است.

مناطق دور افتاده، پارک‌های ملی و سایر نواحی دور از دسترس، هر روز شاهد درخواست‌های بیشتر و بیشتر افراد جهت سرگرمی، ماجراجویی و سفر در مناطق طبیعی می‌باشد. سنگ نوردی، قایق‌رانی و ماهیگیری از جمله فعالیت‌هایی است که میلیون‌ها نفر را به آغوش طبیعت می‌کشاند. متأسفانه بسیاری از این افراد دارای آگاهی ضعیفی جهت مواجهه با شرایط اضطراری می‌باشند. امیدواریم شما یکی از این افراد فاقد آمادگی نباشید. قبل از وقوع این قبیل شرایط فوری، چگونگی برخورد و مواجهه با آن را فراگیرید.

دانش و ادراک مناسب قادر است از بسیاری از این قبیل سوانح جلوگیری نماید. بسیاری از اطلاعات این کتاب با آنچه که ممکن است در آموزش‌های «کمک‌های اولیه در شهر» فراگرفته باشید، متفاوت است. امدادگران نواحی دور افتاده باید مهربانی مشکلاتی باشند که طی آن، آمبولانس طی چند ثانیه، از راه نخواهد رسید. برخی روش‌های مندرج در کتاب به عنوان «روش پیشرفته» عنوان‌بندی شده است و شما نیازمند دانستن در زمینه آن می‌باشید، اما بدون شرکت در دوره‌های آموزش تکمیلی نباید از آنها استفاده کنید.

از طریق شرکت در کلاس‌های کیفی برگزار شده به این منظور، خود در اجرای موارد اضطراری در نواحی دورافتاده آماده نمایید. طول این دوره‌ها متفاوت بوده و به (توانایی و دانش) و چگونگی پیشرفت شما در آموزش بستگی خواهد داشت. اما موقعی که زمان آن فرا برسد. (موقعیت ارائه خدمت) زمان و پول صرف شده شما می‌تواند یکی از بهترین سرمایه‌های شما باشد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	فصل اول: مقدمه‌ای بر کمک‌های اولیه در مناطق دورافتاده
۲	مناطق دورافتاده کجاست؟
۲	کمک‌های اولیه در مناطق دورافتاده چیست؟
۴	موضوعات قانونی و اخلاقی
۵	موضوعات روانی و عاطفی
۶	موارد احتیاط در بیماری‌های عفونی
۷	ایمن سازی
۸	بیمه پزشکی مسافرت
۹	فصل دوم: فعالیت در مواقع اضطراری
۱۰	نزدیک شدن به مصدوم
۱۰	مکانیسم‌های آسیب
۱۱	دستیابی به مصدومین
۱۲	امداد در آب
۱۲	امداد در یخ
۱۳	امداد در فوریت‌های الکتریکی
۱۴	سوانح ناشی از وسایط نقلیه
۱۵	آتش سوزی در جنگل
۱۶	حیوانات
۱۷	فضای محصور
۱۷	حمل مصدوم
۲۰	رها سازی از موقعیتهای دشوار
۲۲	جستجو برای کمک
۲۵	دستورالعمل‌های انتقال
۲۶	انتقال توسط هلی کوپتر
۲۷	فصل سوم: ارزیابی مصدوم و مراقبت‌های اضطراری
۲۸	ارزیابی
۲۸	ارزیابی صحنه
۲۹	ارزیابی اولیه
۳۶	سوابق پزشکی مصدوم
۳۸	علائم حیاتی و معاینه فیزیکی
۴۶	ارزیابی مداوم
۴۶	سوانح دارای چندین مصدوم (اولویت بندی)

فصل چهارم: مراقبت از خونریزی، زخم‌ها و سوختگی‌ها	۴۹
خونریزی	۵۰
زخم‌ها	۵۳
زخم‌های ویژه	۵۷
تاویل‌ها	۵۸
زخم‌های نیازمند انتقال	۶۰
سوختگی‌ها	۶۱
سوختگی‌های ناشی از الکتریسیته	۶۴
آفتاب سوختگی	۶۴
فصل پنجم: پانسمان و بانداز	۶۷
پانسمان‌ها	۶۸
باندازها	۶۹
انجام پانسمان و تعویض آن	۷۰
فنون بانداز	۷۱
فصل ششم: آسیب‌های سرو صورت	۷۹
آسیب‌های سر و صورت	۸۰
مشکلات چشم	۸۱
مشکلات گوش	۸۸
آسیب‌های بینی	۸۸
انسداد گلو	۸۹
آسیب‌های فک	۹۰
آسیب‌های لب‌ها و زبان	۹۱
مشکلات دندان	۹۲
فصل هفتم: آسیب‌های استخوان، مفصل و ماهیچه	۹۹
آسیب‌های استخوان	۱۰۱
آسیب‌های مفصل	۱۰۸
آسیب‌های ماهیچه	۱۰۸
فصل هشتم: صدمات اختصاصی استخوان و مفصل	۱۱۳
آسیب‌های اندام‌های فوقانی	۱۱۴
آسیب‌های اندام‌های تحتانی	۱۲۶
آسیب‌های ستون فقرات	۱۳۳
دستورالعمل انتقال در آسیب‌های اسکلتی، عضلانی	۱۳۹

۱۴۳	فصل نهم: فوریت‌های گردش خون
۱۴۴	آناتومی و فیزیولوژی
۱۴۵	شوگ
۱۴۶	خونریزی داخلی
۱۴۷	بیماری قلبی و درد قفسه سینه
۱۵۱	فصل دهم: فوریت‌های تنفسی
۱۵۲	آناتومی و فیزیولوژی
۱۵۳	آسیب قفسه سینه
۱۵۷	بیماری‌های تنفسی
۱۶۷	فصل یازدهم: فوریت‌های عصبی
۱۶۸	آناتومی و فیزیولوژی
۱۶۸	مصلوم غیر پاسخگو
۱۷۳	مصلوم پاسخگو
۱۷۳	صدمه مغزی
۱۷۶	سایر مشکلات عصبی
۱۷۷	حملات تشنجی
۱۸۵	فصل دوازدهم: فوریت‌های شکم
۱۸۶	آناتومی شکم
۱۸۸	آسیب‌های شکم
۱۹۱	بیماری‌های شکم
۱۹۵	دستورالعمل انتقال در مشکلات شکمی
۱۹۹	فصل سیزدهم: فوریت‌های دیابت و واکنش‌های آلرژیک
۲۰۰	فوریت‌های دیابت
۲۰۱	عوارض حاد دیابت
۲۰۴	واکنش‌های آلرژیک
۲۰۹	فصل چهاردهم: مشکلات ادراری تناسلی
۲۱۰	مشکلات زنان
۲۱۴	زایمان اورژانسی
۲۱۶	حاملگی و مسافرت به نواحی دور افتاده- توجهات عمومی
۲۱۷	مشکلات مردان
۲۲۰	دستورالعمل‌های انتقال در مشکلات ادراری تناسلی

۲۲۵	فصل پانزدهم: مخاطرات فیزیکی و محیطی
۲۲۶	تطابق با ارتفاع
۲۲۷	بیماری حاد ارتفاع
۲۳۱	آسیب‌های ناشی از سرما
۲۴۱	بیماری‌های ناشی از گرما
۲۴۵	صدمات ناشی از صاعقه
۲۴۵	دستورالعمل ایمنی در صاعقه
۲۵۱	فصل شانزدهم: سموم، زهرها و گیاهان سمی
۲۵۲	مسمومیت با منواکسید کربن
۲۵۳	گیاهان سمی و سموم
۲۵۴	درماتیت‌های با منشأ گیاهی
۲۵۷	فصل هفدهم: گزش حیوانات، گاز گرفتگی انسان و گزش مارها
۲۵۸	گزش حیوانات
۲۶۱	گاز گرفتگی انسان
۲۶۱	گزش مارها
۲۶۱	کلیاتی درباره مارها
۲۶۷	فصل هجدهم: گزش و نیش زدگی حشرات و بندپایان
۲۶۸	گزش عنکبوت
۲۷۰	عقرب گزیدگی
۲۷۱	گزش هزارپایان
۲۷۱	گزش کنه‌ها
۲۷۳	گزش پشه‌ها
۲۷۳	شپش
۲۷۴	گزش حشرات
۲۷۵	دفع کننده‌های حشرات
۲۷۹	فصل نوزدهم: فوریت‌های آب
۲۸۱	آسیب‌های غواصی با دستگاه تنفس در زیر آب
۲۸۴	گزش جانوران دریایی
۲۹۱	ضمیمه الف: مبانی CPR ^(۱) (احیاء قلبی تنفسی)
۲۹۱	CPR
۲۹۳	اقدامات در شیرخواران
۲۹۵	انسداد راه هوایی و خفگی

۲۹۷	ضمیمه ب : وسایل و ملزومات کمک‌های اولیه
۳۰۷	ضمیمه ج : ضد عفونی آب در طبیعت
۳۰۷	روش‌های ضد عفونی کردن آب
۳۱۲	روش‌های ویژه جهت ضد عفونی آب
۳۱۳	انتخاب روش
۳۱۲	بهداشت اردوگاه
۳۱۴	بهداشت گروه
۳۱۵	ضمیمه د : جایگزین نمودن آب و الکترولیت
۳۱۸	جایگزین نمودن مایعات تلف شده از طریق روده
۳۱۹	ضمیمه هـ : افزایش شانس بقاء
۳۱۹	لباس
۳۲۰	جان پناه
۳۲۰	آب و غذا
۳۲۰	گرما
۳۲۱	روشنایی
۳۲۱	مسیریابی و هدایت
۳۲۲	ملزومات سفر
۳۲۲	ابزار و کیف تعمیرات
۳۲۲	وسایل ارتباطی