
کمک‌های اولیه در آسیب‌های جسمانی

تألیف:

دکتر وحید حسینی جناب

دکتر نادر حقّی

فریبرز توکلی

ساناز فرهاد

نازنین دانش‌بخش

عنوان و نام پدیدآور	: کمک‌های اولیه در آسیب‌های جسمانی / نویسندگان وحید حسینی‌جناب... (و دیگران).
مشخصات نشر	: تهران: رویان پژوه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۸ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۰۹۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: نویسندگان دکتر وحید حسینی‌جناب، دکتر نادر حقی، فریبرز توکلی، ساناز فرهاد، نازنین دانش‌بخش.
موضوع	: اورژانس
موضوع	: کمک‌های اولیه
موضوع	: اورژانس - مدیریت
شناسه افزوده	: حسینی‌جناب، وحید، ۱۳۴۶ -
رده بندی کده	: ۱۳۹۴ ح/۷/۷۱۸۶۸۴۸
رده بندی دی	: ۶۱۶/۰۲۵
شماره ثبت کتاب ملی	: ۳۸۹۶۹۱۳



کمک‌های اولیه در آسیب‌های جسمانی

دکتر وحید حسینی‌جناب، دکتر نادر حقی، فریبرز توکلی، ساناز فرهاد، نازنین دانش‌بخش

ناشر: رویان پژوه
نوبت چاپ: اول - ۹۵
گرافیک: شادی حمیدی
چاپ و صحافی: بهمن
قطع و تعداد صفحات: وزیری - ۲۳۸
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
بها: ۳۰۰۰ تومان



شابک: 978-600-408-092-7

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به ناشر است و هرگونه تکثیر، بازنویسی، خلاصه‌برداری و یا برداشت به هر نحوی بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نبوده و منجر به پیگرد قانونی می‌باشد.

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، رویروی دبیرخانه دانشگاه تهران، ساختمان امیرکبیر، طبقه سوم
تلفن: ۶۶۴۸۶۳۷۳ - ۶۶۹۷۰۷۴۰

www.RPpub.ir

۱۳	 مقدمه
۱۵	 فصل ۱ آناتومی و عملکرد سیستم های بدن
۱۵	 آناتومی سطحی
۱۸	 سیستم های بدن
۱۸	 سیستم اسکلتی
۱۸	 انواع ستخوان
۲۰	 مفاصل
۲۰	 سیستم عضلانی
۲۱	 سیستم عصبی
۲۲	 سیستم تنفسی
۲۴	 سیستم گردش خون
۲۵	 سیستم گوارشی
۲۶	 ضامنه دستگاه گوارش
۲۷	 سیستم ادراری- تناسلی
۲۷	 حواس پنجگانه
۲۹	 فصل ۲ ارزیابی مصدوم
۲۹	 ارزیابی اولیه بیمار (Sequence of Initial Actions)
۳۰	 معرفی خود به بیمار Determine Responsiveness
۳۵	 تاریخچه پزشکی بیمار (Patient Medical History)
۳۶	 بیان مسئله
۳۷	 ارزیابی اولیه
۳۷	 ایجاد راه هوایی باز
۳۸	 برقراری تنفس
۳۸	 جریان خون مناسب
۳۸	 درمان خونی ریزی
۳۸	 ارزیابی ثانویه
۳۸	 مصاحبه و شرح حال

۳۹	معاینه علائم حیاتی (نشانه‌های زندگی)
۴۲	پوشدگی مویرگی (capillary refill)
۴۲	فشارخون
۴۴	روش اندازه‌گیری فشارخون
۴۵	تعداد تنفس (Respiration Rate):
۴۶	حدود طبیعی تعداد تنفس
۴۶	انواع تنفس
۴۷	وضعیت پوست (skin condition)
۴۹	معاینه کلی بدن (از فرق سر تا نوک انگشتان پا)
۴۹	سرگرد
۴۹	اندازه سردمک‌ها و عکس‌العمل آنها
۵۱	قفسه سینه
۵۱	شکم
۵۱	اندامها (دست و پا)
۵۲	ارزیابی قسمت پشتی بدن و ریه‌ها
۵۲	وضعیت هوشیاری
۵۴	جمع‌بندی تمام ارزیابی‌ها
۵۵	وسائل نشاتگر بیماری
۵۷	فصل ۳ احیای قلب و ریه
۵۷	مقدمه
۵۸	مراقبت از راه هوایی
۵۸	روش قرار دادن بیمار در وضعیت کوما (وضعیت استراحت)
۶۰	انواع انسدادهای راه‌های هوایی فوقانی
۶۰	اطمینان از باز بودن راه هوایی
۶۰	تشخیص انسداد راه هوایی
۶۴	تکنیک باز کردن دهان
۶۵	بیماری‌های عفونی
۶۶	خلاصه علائم آینه (ایست تنفسی)
۶۶	تنفس مصنوعی
۶۶	انواع تنفس مصنوعی
۶۸	تعداد تنفس
۶۸	اشتباهات عمده طی تهریه
۷۰	استفاده از لارنگوسکوپ
۷۳	باز کردن راه هوایی بسته‌شده

۷۶	ماساژ قلبی.....
۷۶	برون ده قلبی.....
۷۷	مشخصات نبض.....
۸۰	خلاصه (CPR) توسط یک نفر.....
۸۰	ارزیابی وضعیت بیمار حین احیا.....
۸۱	خلاصه مراحل CPR توسط دو نفر.....
۸۱	تنفس دهنده.....
۸۱	ماساژ دهنده.....
۸۱	چک کردن نبض در طول CPR.....
۸۲	نحر انجام تعویض جا.....
۸۲	مرور در دستگاه تنفس.....
۸۴	علائم و نشانه‌های تنفس غیرعادی (خفگی‌ها).....
۸۵	مراحل مرگ - رانر تومک کار قلب و ریه.....
۸۵	چرخاندن مارتین.....
۸۶	روش یافتن وجود تنفس.....
۹۰	برقراری تنفس مناسب با تنفس مصنوعی.....
۹۲	ایجاد جریان خون یا ماساژ قلبی.....
۹۵	انجام CPR توسط یک امدادگر.....
۹۵	انجام CPR توسط دو امدادگر.....
۹۷	CPR در کودکان و نوزادان.....
۹۸	علائم CPR موفق.....
۹۸	خطاهای شایع حین CPR.....
۹۸	عوارض CPR.....
۹۹	برای جلوگیری از اتساع معده.....
۹۹	زمان آغاز و توقف عملیات CPR.....
۹۹	شروع عملیات.....
۹۹	توقف عملیات.....
۱۰۰	وضعیت بهبودی.....
۱۰۰	زنجیره حیات.....
۱۰۰	غرق شدگی.....
۱۰۵	فصل ۴ انتقال مصدوم.....
۱۰۵	مقدمه.....
۱۰۶	اصول ایمنی در حمل مصدوم.....
۱۰۷	انواع حمل.....

۱۰۹	حمل سینه‌خیز.....
۱۱۲	تریاج (Triage).....
۱۱۳	فصل ۵ آسیب‌های استخوانی، مفصلی و عضلانی.....
۱۱۳	اصطلاحات کلیدی.....
۱۱۳	سیستم اسکلتی.....
۱۱۴	آسیب‌های سیستم اسکلتی.....
۱۱۴	علائم و نشانه‌های آسیب انتهاها.....
۱۱۴	معاینه در آسیب‌های عضلانی - اسکلتی.....
۱۱۵	ارزیابی جریان خون و حس در عضو آسیب‌دیده.....
۱۱۶	شکستگی.....
۱۱۶	تقسیم‌بندی شکستگی‌ها.....
۱۱۷	انواع شکستگی از نظر شدت آسیب.....
۱۱۷	علل آسیب‌های استخوانی، مفصلی و عضلانی.....
۱۱۷	سیستم استخوانبندی.....
۱۱۷	علائم و نشانه‌ها.....
۱۱۹	اقدامات و کمک‌های اولیه.....
۱۲۱	دررفتگی‌ها.....
۱۲۱	علائم و نشانه‌ها.....
۱۲۲	اقدامات و کمک‌های اولیه.....
۱۲۲	پیچ‌خوردگی (Sprain).....
۱۲۲	علائم و نشانه‌ها.....
۱۲۳	اقدامات و کمک‌های اولیه.....
۱۲۴	رگ‌به‌رگ شدن (Strain).....
۱۲۴	علائم و نشانه‌ها.....
۱۲۵	آتل‌بندی (Splinting).....
۱۲۵	اصول عمومی آتل‌بندی.....
۱۲۵	وسایل آتل‌بندی.....
۱۲۷	آتل‌بادی.....
۱۲۷	آتل‌کششی.....
۱۲۸	آتل‌بندی صدمات مناطق ویژه.....
۱۲۹	شکستگی ترقوه (کلاویکول).....
۱۳۶	کوفتگی عضلانی (Contusion).....
۱۳۷	گرفتگی عضلانی (Cramp).....
۱۳۷	اقدامات و کمک‌های اولیه.....

۱۳۹	فصل ۶ آسیب‌های خاص وارده به اعضا
۱۳۹	تروما (Trauma)
۱۳۹	انواع تروما بر حسب نوع تصادف خودرویی
۱۴۰	آسیب‌های سر
۱۴۱	اقدامات و کمک‌های اولیه
۱۴۳	علائم و نشانه‌های احتمالی آسیب نخاعی
۱۴۳	اقدامات و کمک‌های اولیه
۱۴۴	آسیب‌های چشمی
۱۴۴	نحوه برخورد با اجسام خارجی در چشم
۱۴۵	آسیب‌های گردنی
۱۴۵	اقدامات و کمک‌های اولیه در پارگی شریان کاروتید
۱۴۵	آسیب‌های قفسه سینه
۱۴۵	علائم و نشانه‌های عصبی
۱۴۶	اقدامات کمک‌های اولیه
۱۴۶	خون‌دماغ
۱۴۶	انواع خون‌دماغ
۱۴۷	اقدامات و کمک‌های اولیه
۱۴۸	آسیب‌های شکمی
۱۴۹	خونریزی زیر ناخن
۱۴۹	فرو رفتن قلاب ماهیگیری در بدن
۱۵۰	در آوردن حلقه یا انگشتر
۱۵۱	فصل ۷ زخم‌ها و باندازها
۱۵۱	اصطلاحات کلیدی
۱۵۲	مقدمه
۱۵۲	انواع زخم‌ها
۱۵۴	درمان زخم‌های اختصاصی
۱۵۸	اصول درمان زخم
۱۵۹	انواع خونریزی
۱۵۹	کمک‌های اولیه در خونریزی خارجی
۱۶۰	کمک‌های اولیه در خونریزیهای داخلی
۱۶۱	پانسمان و بانداز زخم‌ها
۱۶۲	پانسمان (Dressing)
۱۶۲	انواع پانسمان
۱۶۲	نکات مهم در پانسمان

۱۶۳.....	انواع بانسمان
۱۶۳.....	بانداز (Bandage)
۱۶۴.....	انواع باند:
۱۶۵.....	اصول بانسمان و بانداز
۱۶۶.....	بانداز سر
۱۶۶.....	بانداز تنه و پشت
۱۶۷.....	بانداز شانه
۱۶۷.....	بانداز دست
۱۶۷.....	بانداز پا و سایر قسمتهای اندامها
۱۷۱.....	فصل ۸ سوختگی
۱۷۱.....	سوختگی (Burn)
۱۷۱.....	آناتومی پوست
۱۷۱.....	عوامل تعیین کننده اهمیت سوختگی‌ها
۱۷۲.....	درجه سوختگی
۱۷۲.....	عوارض حاد سوختگی
۱۷۴.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۱۷۶.....	تاول
۱۷۶.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۱۷۷.....	سوختگی با آتش
۱۷۷.....	سوختگی شیمیائی
۱۷۷.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۱۷۸.....	سوختگی الکتریکی (برق‌گرفتگی)
۱۷۹.....	تماس با کابل فشار قوی
۱۸۰.....	تماس با برق در داخل ساختمانها
۱۸۰.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۱۸۱.....	سوختگی ناشی از اشعه
۱۸۱.....	رعد و برق زدگی
۱۸۱.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۱۸۲.....	توصیه‌های ضروری در زمان رعد و برق
۱۸۳.....	فصل ۹ مسمومیت‌ها
۱۸۳.....	مسمومیت‌های گوارشی
۱۸۴.....	علائم و نشانه‌های مسمومیت‌های گوارشی
۱۸۶.....	دوز ایکاک برای القای استفراغ
۱۸۶.....	پیشگیری از مسمومیت

۱۸۷	مسمومیت‌های گوارشی میکروبی
۱۸۷	اقدامات و کمک‌های اولیه
۱۸۷	مسمومیتهای تنفسی
۱۸۸	علائم و نشانه‌های عمومی مسمومیتهای تنفسی
۱۸۹	اقدامات و کمک‌های اولیه
۱۸۹	اقدامات و کمک‌های اولیه در مورد مسمومیتهای تماسی غیر گیاهی
۱۹۰	اقدامات و کمک‌های اولیه در مورد مسمومیت‌های تماسی گیاهی
۱۹۰	مسمومیتهای تزریقی
۱۹۰	علائم و نشانه‌های عمده شوک آنافیلاکتیک در اثر تزریق داروها
۱۹۳	گزش حشرات
۱۹۴	اقدامات و کمک‌های اولیه
۱۹۵	فصل ۱۰، خونریزی و زخم‌ها
۱۹۵	مروری بر سوراخ شدن خون
۱۹۶	اثرات خونریزی و بدن
۱۹۶	خونریزی خارجی
۱۹۷	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۰۰	خونریزی داخلی
۲۰۱	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۰۱	زخمها
۲۰۲	پاره شدگی
۲۰۲	کنده شدگی
۲۰۳	سوراخ شدگی
۲۰۳	اقدامات و کمک‌های اولیه در سوراخ شدگی‌ها
۲۰۳	قطع عضو
۲۰۴	اقدامات و کمک‌های اولیه در قطع شدگی عضو
۲۰۴	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۰۵	فصل ۱۱ شوک
۲۰۵	مقدمه
۲۰۷	مراحل شوک
۲۰۸	کمک‌های اولیه شوک
۲۰۸	وضعیت قرار دادن بیمار دچار شوک
۲۱۰	غش
۲۱۰	علائم و نشانه‌ها
۲۱۰	کمک‌های اولیه
۲۱۱	واکنش حساسیتی شدید (شوگ آنافیلاکتیک)

۲۱۱.....	علائم و نشانه‌ها
۲۱۳.....	فصل ۱۲ آسیب‌های ناشی از گرما و سرما
۲۱۵.....	آسیب‌های ناشی از گرما (گرم‌زدگی)
۲۱۵.....	حمله گرمائی
۲۱۶.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۱۶.....	خستگی گرمائی
۲۱۷.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۱۸.....	گرفتگی عضلات ناشی از گرما (کرامپ گرمائی)
۲۱۸.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۲۰.....	آسیب‌ها- ناشی از سرما
۲۲۰.....	سرمازدگی عمومی
۲۲۲.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۲۳.....	توصیه‌های موقتی جهت گرم کردن مصدوم
۲۲۴.....	اثر تغذیه در پیشگیری از گرمازدگی و سرمازدگی
۲۲۴.....	یخ زدگی
۲۲۴.....	مراحل یخ زدگی
۲۲۴.....	درجات یخ زدگی
۲۲۵.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۲۷.....	فصل ۱۳ فوریت‌های طبی داخلی
۲۲۷.....	علائم و نشانه‌ها
۲۲۸.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۲۹.....	عوامل خطر برای بیماری قلبی
۲۳۰.....	حمله یا سکتة مغزی
۲۳۰.....	علائم و نشانه‌ها
۲۳۰.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۳۱.....	فوریت‌های دیابت
۲۳۳.....	صرع
۲۳۳.....	انواع حمله‌های صرعی
۲۳۴.....	مراحل حملات صرع
۲۳۴.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۳۶.....	آسم
۲۳۶.....	علائم و نشانه‌ها
۲۳۷.....	اقدامات و کمک‌های اولیه
۲۳۸.....	منابع

منظور از کمک‌های اولیه، اقدامات بسیار فوری است که برای مصدوم یا بیمار اورژانسی انجام می‌شود و تا رساندن مصدوم به مرکز درمانی برای وی مفید است، هر چند جای مراقبتهای پزشکی را نخواهد گرفت. انجام صحیح این اقدامات می‌تواند مرگ را به زندگی، بستری درازمدت را به بهبودی سریع و معلولیت را به آسیبی کمتر تبدیل کند. تشخیص فوریتهای پزشکی و اینکه چگونه از کمک اطرافیان استفاده کنید اهمیت حیاتی دارد؛ مثلاً، بیمار که دچار حمله قلبی شده ممکن است ساعت‌ها پس از شروع علائم، منتظر بهبود خود به‌خودی بیمار شود. هر کسی کمک نخواهد.

کمک‌های اولیه به اقدامات اولیه ای گویند که بلافاصله پس از بروز حادثه و قبل از رسیدن به مرکز درمانی صورت می‌گیرد و سبب کاهش شعله‌ور شدن مرگ و میر و تخفیف بیماری و آسیب‌های مصدوم می‌شود. چند نکته مهم در مورد تعریف کمک‌های اولیه را به‌خاطر داشته باشید: پیش‌بیمارستانی بودن آنها، ضرورت انجام سریع آنها، و کاهش مرگ و میر (Mortality) و بیشتر بیماری (Morbidity).

فرد کمک‌دهنده نیاز به داشتن مدارک پزشکی و بستری ندارد و با آموختن اصول کمک‌های اولیه می‌تواند به نجات جان مصدوم بپردازد. به فردی که کمک‌های اولیه ارائه می‌کند First Aider گویند. امدادگر، فردی است که علاوه بر کمک‌های اولیه، نیازهای دیگری از افراد آسیب‌دیده را نیز برآورده می‌کند.

از آنجا که بیشتر صدمات و بیماریها در حدی نیست که به اقدامات حیاتی و پزشکی ویژه نیاز داشته باشد و معمولاً با یک یا دو حادثه تهدیدکننده حیات در طول زندگی مواجه می‌شیم، آموختن مباحث پایه کمک‌های اولیه نجات‌دهنده جان انسان است.