

# کمک‌های اولیه و امدادگری در ورزش



تألیف:

روح الله دایی

(هیئت علمی دانشگاه قم)

رویا بیگتاشخانی

(دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران)

فرهاد رنجبرزاده یامچی

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران)

رامین منصوری کلاش

(کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران)

ویراستار علمی: زهرا نظری

(کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران)



انتشارات سفیر سلامت

|                         |                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور     | : کمک‌های اولیه و امدادگری در ورزش/تالیف روح الله دایی ... [و دیگران]             |
| مشخصات نشر              | : ویراستار علمی زهرا نظری.                                                        |
| مشخصات ظاهری            | : قم: سفیر سلامت، ۱۴۰۰.                                                           |
| شابک                    | : ۱۶۶ص: مصور.                                                                     |
| وضعیت فهرست نویسی       | : 978-600-8841-38-8:                                                              |
| یادداشت                 | : فیپا                                                                            |
| یادداشت                 | : تالیف روح الله دایی، رویا بیگتاشخانی، فرهاد رنجبرزاده یامچی، رامین منصوری کلاش. |
| موضوع                   | : کتابنامه.                                                                       |
| موضوع                   | : کمک‌های اولیه                                                                   |
| موضوع                   | : First aid in illness and injury                                                 |
| موضوع                   | : امدادسانی                                                                       |
| موضوع                   | : Disaster relief                                                                 |
| موضوع                   | : پزشکی ورزشی                                                                     |
| موضوع                   | : Sports medicine                                                                 |
| موضوع                   | : ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- درمان                                               |
| موضوع                   | : Sports injuries -- Treatment                                                    |
| شناسه افزوده            | : دایی، روح الله، ۱۳۵۸ -                                                          |
| شناسه افزوده            | : نظری، زهرا، ۱۳۷۱، ویراستار                                                      |
| رده بندی کنگره          | : RD۹۷                                                                            |
| رده بندی دیویی          | : ۶۱۷/۱۰۲۷                                                                        |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۸۴۷۳۶۹۸                                                                         |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیپا                                                                            |

## کمک‌های اولیه و امدادگری در ورزش

|                    |                                          |
|--------------------|------------------------------------------|
| نویسندگان:         | روح الله دایی، رویا بیگتاشخانی           |
| :                  | فرهاد رنجبرزاده یامچی، رامین منصوری کلاش |
| ویراستار علمی:     | زهرا نظری                                |
| ناشر:              | سفیر سلامت                               |
| نوبت و سال چاپ:    | ۱۴۰۰ - اول                               |
| چاپ:               | اصیل                                     |
| تیراژ:             | ۱۰۰ جلد                                  |
| قطع و تعداد صفحات: | وزیری / ۱۶۶                              |
| قیمت:              | ۵۰۰۰۰ ریال                               |

## فهرست مطالب

| عنوان.....                                                | صفحه..... |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| فصل اول: اصول و مقدمات کمک‌های اولیه .....                | ۱.....    |
| ضرورت و اهمیت دانش کمک‌های اولیه .....                    | ۲.....    |
| راهنمایی‌های عمومی در کمک‌های اولیه .....                 | ۲.....    |
| امدادگر .....                                             | ۵.....    |
| جعبه کمک‌های اولیه و نگهداری آن .....                     | ۶.....    |
| اصول حفاظت فردی .....                                     | ۷.....    |
| شناخت وضعیت اضطراری .....                                 | ۱۰.....   |
| صحنه حادثه .....                                          | ۱۰.....   |
| کمک‌های اولیه در مواقع اورژانس .....                      | ۱۱.....   |
| نحوه برخورد و درک موقعیت .....                            | ۱۱.....   |
| تشخیص کمک‌های اولیه در مواقع اورژانس .....                | ۱۳.....   |
| احتیاط‌های لازم در مورد عفونت‌های منتقله از راه هوا ..... | ۱۵.....   |
| احتیاط در موارد بیماری .....                              | ۱۵.....   |
| ارزیابی اولیه .....                                       | ۱۷.....   |
| معاینه بالینی و شرح حال گرفتن .....                       | ۱۸.....   |
| شرح حال سردانا .....                                      | ۲۰.....   |
| معاینه بالینی و گرفتن شرح حال از فرد آسیب دیده .....      | ۲۰.....   |
| معاینه بالینی و گرفتن شرح حال از مصدوم بدحال .....        | ۲۱.....   |
| شناخت علائم حیاتی بدن .....                               | ۲۱.....   |
| تعریف و اهمیت گرفتن نبض .....                             | ۲۲.....   |
| نقاط لمس نبض در بدن و مشخصات آن .....                     | ۲۲.....   |
| طریقه گرفتن نبض .....                                     | ۲۳.....   |
| تنفس .....                                                | ۲۳.....   |

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۲۴ | ..... فشار خون                                           |
| ۲۵ | ..... وضعیت مردمک چشم‌ها                                 |
| ۲۵ | ..... رنگ پوست                                           |
| ۲۵ | ..... نارسایی و وقفه تنفسی                               |
| ۲۶ | ..... علل وقفه قلبی - تنفسی                              |
| ۲۷ | ..... تشخیص مرگ ظاهری از مرگ حقیقی                       |
| ۲۹ | ..... شناخت وضعیت مجاری تنفسی و راه‌های باز کردن آن      |
| ۲۹ | ..... باز کردن راه تنفس                                  |
| ۳۰ | ..... روش‌های مختلف تنفس مصنوعی                          |
| ۳۶ | ..... احیای سیستم قلب C. P. R                            |
| ۳۶ | ..... آناتومی قفسه سینه                                  |
| ۳۷ | ..... احیای قلب                                          |
| ۴۱ | ..... روش احیای قلبی - تنفسی در کودکان                   |
| ۴۱ | ..... احیای قلبی - تنفسی در آسیب دیدگان سوانح            |
| ۴۱ | ..... علائم برگشت به حیات                                |
| ۴۲ | ..... عوارض عملیات احیای قلبی - تنفسی                    |
| ۴۳ | ..... مراقبت‌های کلی در رابطه با آسیب‌های متداول در ورزش |
| ۴۷ | ..... خلاصه احیا برای ارائه کمک‌های احیا پایه            |
| ۴۸ | ..... آسیب‌های حاد بافت نرم                              |
| ۴۹ | ..... فصل دوم: جابه جایی و حمل مجروح                     |
| ۵۰ | ..... روش‌های حمل مصدوم                                  |
| ۵۰ | ..... حمل یک نفری مصدوم                                  |
| ۵۱ | ..... حمل دو نفری مصدوم                                  |
| ۵۲ | ..... حمل مصدوم به کمک سه نفر                            |
| ۵۴ | ..... حمل مجروح به وسیله برانکاردد                       |

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۵۵ | طرز ساخت برانکار                    |
| ۵۷ | فصل سوم: صدمات ارتوپدیک             |
| ۵۸ | شکستگی                              |
| ۶۰ | شکستگی آوالژن                       |
| ۶۰ | برخورد با فرد مصدوم در هنگام شکستگی |
| ۶۱ | علائم و تشخیص شکستگی                |
| ۶۲ | التیام و بهبودی شکستگی              |
| ۶۳ | استرس فراكچر                        |
| ۶۵ | دررفتگی                             |
| ۶۷ | سائیدگی                             |
| ۶۷ | کشیدگی عضلات                        |
| ۶۷ | پیچ خوردگی                          |
| ۶۸ | کشیدگی و پیچ خوردگی                 |
| ۶۸ | له ییدگی مفصل                       |
| ۶۸ | تاول                                |
| ۶۹ | کوفتگی                              |
| ۷۰ | پارگی عضله                          |
| ۷۴ | انواع آسیب های عضلانی - وتری        |
| ۷۵ | پارگی عضلانی ناشی از کشش غیرعادی    |
| ۷۶ | پارگی عضلانی ناشی از فشار           |
| ۷۷ | خون ریزی درون عضلانی                |
| ۷۸ | خون ریزی بین عضلانی                 |
| ۷۸ | کبودی و خون مردگی                   |
| ۷۹ | گرفتگی عضلانی                       |
| ۷۹ | التهاب                              |

|     |                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|
| ۸۰  | ..... آسیب‌های رباط                                                |
| ۸۱  | ..... فصل چهارم: کمک‌های اولیه در زخم و پانسمان                    |
| ۸۲  | ..... زخم                                                          |
| ۸۲  | ..... علائم زخم‌های باز                                            |
| ۸۴  | ..... کمک‌های اولیه در زخم‌های باز                                 |
| ۸۷  | ..... زخم‌ها و پیامدهای آن                                         |
| ۸۷  | ..... نحوه خارج کردن اجسام خارجی از بافت‌ها                        |
| ۸۹  | ..... کمک‌های اولیه در زخم‌های بسته                                |
| ۹۰  | ..... پانسمان                                                      |
| ۹۱  | ..... انواع وسیله پانسمان و موارد کاربرد آن                        |
| ۹۳  | ..... روش‌های ضدعفونی کردن                                         |
| ۹۵  | ..... انواع بانداژها                                               |
| ۹۶  | ..... دامنه کاربرد باندپیچی                                        |
| ۹۶  | ..... خطرات عمومی باندپیچی                                         |
| ۹۷  | ..... آتل‌بندی و حمایت از عضو ضایعه دیده                           |
| ۹۸  | ..... بانداژ و انواع آن                                            |
| ۱۰۲ | ..... موارد و روش‌های استفاده از باندهای لوله شده                  |
| ۱۰۴ | ..... بانداژ حلقوی آرنج                                            |
| ۱۰۷ | ..... بانداژ شست                                                   |
| ۱۰۷ | ..... موارد و روش‌های استفاده از باند سه گوش                       |
| ۱۰۹ | ..... بانداژ آرنج به وسیله باند سه گوش                             |
| ۱۱۰ | ..... بانداژ سر به وسیله باند سه گوش                               |
| ۱۱۱ | ..... باند سه گوش برای آویختن دست یا بازوی صدمه دیده به گردن       |
| ۱۱۱ | ..... موارد و روش‌های استفاده از باند چهارسر                       |
| ۱۱۳ | ..... روش ساخت باند کراواتی به وسیله باند سه گوش و موارد کاربرد آن |

|          |                                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------|
| ۱۱۳..... | بانداز پیشانی به وسیله باند کراواتی                                |
| ۱۱۴..... | بانداز گونه‌ها یا گوش به وسیله باند کراواتی                        |
| ۱۱۵..... | <b>فصل پنجم: کمک‌های اولیه در سوختگی، گرما، سرما و صدمات مقطعی</b> |
| ۱۱۶..... | سوختگی و انواع آن                                                  |
| ۱۱۷..... | وسعت و محل سوختگی                                                  |
| ۱۲۰..... | سوختگی شیمیایی و کمک‌های اولیه مربوط                               |
| ۱۲۲..... | سوختگی الکتریکی                                                    |
| ۱۲۴..... | آفتاب سوختگی                                                       |
| ۱۲۴..... | سرمازدگی                                                           |
| ۱۲۵..... | کمک‌های اولیه در سرمازدگی                                          |
| ۱۲۶..... | سرما درمانی                                                        |
| ۱۲۸..... | گرم‌زدگی                                                           |
| ۱۲۹..... | گرامپ حرارتی و کمک‌های اولیه مربوط به آن                           |
| ۱۳۰..... | خستگی ناشی از گرما و کمک‌های اولیه مربوط                           |
| ۱۳۱..... | گرما درمانی                                                        |
| ۱۳۲..... | کوه‌گرفتنی                                                         |
| ۱۳۳..... | خفگی در آب و کمک‌های اولیه مربوط به آن                             |
| ۱۳۴..... | برف‌کوری                                                           |
| ۱۳۴..... | آسیب‌دیدگی دستگاه تناسلی و کمک‌های اولیه مربوط به آن               |
| ۱۳۵..... | اصول کلی کمک‌های اولیه در درمان شوک                                |
| ۱۳۷..... | اصول کلی کمک‌های اولیه در مورد غش                                  |
| ۱۳۸..... | تشنج                                                               |
| ۱۳۹..... | فوریت‌های دیابتی                                                   |
| ۱۴۱..... | بالا نگه‌داشتن عضو                                                 |
| ۱۴۲..... | استراحت فعال                                                       |

## مقدمه

کمک‌های اولیه، مجموعه‌ای از ارزیابی‌ها و مداخلات بسیار فوری با استفاده از حداقل وسایل موجودی آگاهی بدون هیچ وسیله‌ای است که برای کمک به فرد آسیب دیده یا شدیداً بیمار، به منظور پیشگیری از وخیم‌تر شدن حال بیماری از مرگ وی توسط امدادگر آگاهی خود بیمار انجام می‌شود و امدادگر با شخصیتی مصمم و با درایت داشته که در روند کمک‌رسانی می‌تواند به عنوان جزئی از زنجیره خدمات‌رسانی و کمک به مصدومین و حتی گاهی به عنوان راهنمای سایر افراد عمل نماید، این اقدامات ممکن است توسط فردی که آموزش دیده در زمینه کمک‌های اولیه، پلیس، آتش‌نشانی از پرسنل اورژانس پیش بیمارستانی برای کمک به مصدوم انجام شوند.

اغلب آسیب‌ها و بیماری‌ها نیازی به احیا و مراقبت پزشکی ندارند و اکثر مردم تنها با یک یا دو واقعه جان‌فرسا در طول زندگی خود مواجه می‌شوند؛ اما همان‌قدر که نجات جان انسان بسیار مهم است، دانستن مراقبت از جراحات‌های خفیف نیز به توجه و آموزش کمک‌های اولیه نیاز دارد. قدر مسلم، دانستن نحوه انجام کمک‌های اولیه و استفاده نکردن از آن بهتر از این است که در شرایطی هرچند نامحتمل، به ارائه کمک‌های اولیه احتیاج پیدا کنید ولی آن را ندانید. امروزه توصیه می‌شود همه کمک‌های اولیه را بیاموزند، زیرا هر فرد امکان دارد بطور ناگهانی و غیر منتظره در شرایطی قرار بگیرد که برای کمک به خود یا دیگران به آن نیازمند شود.

کتاب حاضر از پنج فصل تشکیل شده است و سعی شده است مطالب و نکات ضروری هر فصل گنجانده شده باشد. امید است، مطالعه این اثر ارزشمند برای تمامی دانشجویان، مربیان و مدیران تربیت بدنی و علوم ورزشی نقش مؤثری بوده و موجب پیشرفت و آموزش بهتر آن‌ها گردد.