

کمک‌های اولیه در آسیب‌های ورزشی

دکتر الهام میرجمالی^۱

محمد الفتوی^۲

کیمیا کریمی^۳

www.ketab.ir

دکتری آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی از دانشگاه تهران / استادیار دانشگاه آزاد
کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی از دانشگاه تهران
کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی از دانشگاه تهران

انتشارات سپیدرود

نشر
سپیدرود

کمک‌های اولیه در آسیب‌های ورزشی

دکتر الهام میرجمالی

محمد الفتوی

کیمیا کریمی

ویراستار: صفورا رشیدی
طراحی جلد: ندا احمدی / صفحه‌آرا: مهیار پرچم
چاپ: زیتون
چاپ نخست: ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
انتشارات سپیدرود
شماره تماس: ۰۱۱۴۴۸۲۹۰۹

سرشناسه: میرجمالی، الهام، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: کمک‌های اولیه در آسیب‌های ورزشی

الهام میرجمالی، محمد الفتوی، کیمیا کریمی.

مشخصات نشر: رشت: سپیدرود، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۹۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۵۹-۶۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- درمان

موضوع: Sports injuries -- Treatment

موضوع: کمک‌های اولیه

موضوع: First aid in illness and injury

موضوع: پزشکی ورزشی

موضوع: Sports medicine

شناسه افزوده: الفتوی، محمد، ۱۳۷۴-

شناسه افزوده: کریمی، کیمیا، ۱۳۷۵-

رده بندی کنگره: RD۹۷

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۱۰۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۵۱۵۳۰

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول (مقدمات کمک‌های اولیه
۱۳	فصل دوم) آشنایی با حیطه وظایف افراد در کمک‌های اولیه
۲۹	فصل سوم) آشنایی با اختلالات و عملیات احیاء قلبی
۵۹	فصل چهارم) آشنایی با کمک‌های اولیه در اختلالات تنفسی
۷۱	فصل پنجم) آشنایی با کمک‌های اولیه در خونریزی و زخم‌ها
۹۹	فصل ششم) آشنایی با کمک‌های اولیه در سوختگی‌ها
۱۱۵	فصل هفتم) آشنایی با کمک‌های اولیه در مسمومیت‌ها
۱۳۵	فصل هشتم) آشنایی با آسیب‌های اسکلتی عضلانی
۱۷۱	فصل نهم) آشنایی با پانسمان و بانداز
۱۷۹	فصل دهم) آشنایی با کمک‌های اولیه در انتقال مصدوم
۱۹۵	فهرست منابع

پیشگفتار

با وجود پیشرفت علم و تکنولوژی، انسان هنوز در مقابل عوارض سوانح و بلایای طبیعی ناشی از دگرگونی‌های طبیعت آسیب‌پذیر است و با توجه به ازدیاد روزافزون حوادث مختلف، اعم از؛ حوادثی که در ورزش ایجاد می‌شود، تصادفات رانندگی، سوختگی‌ها، خفگی، برق‌گرفتگی، سقوط از ارتفاعات، گزش حیوانات و حشرات، مسمومیت‌های مختلف و دیگر موارد اصولی‌ترین کار، کسب آمادگی به منظور مقابله با حوادث و سوانح و به‌کارگیری آن جهت حفظ سلامتی و نجات جان خود و اطرافیان در لحظات اولیه وقوع یک حادثه است. موضوعات فوق ضرورت و توجه جدی به آسیب‌ها و حوادث غیرمترقبه را روشن می‌سازد. تحقیقات نشان داده است که ثانیه‌ها، دقیق و ساعات اولیه بعد از بروز آسیب و حوادث ناگوار، حساس‌ترین زمان برای کاهش آثار مخرب آسیب و بهبود آن می‌باشد. در این حیطه، آگاهی از کمک‌های اولیه در آسیب‌های ورزشی برای هر مربی و امدادگر ضرورت دارد و از اصول اخلاق حرفه‌ای محسوب می‌شود.

امید است که کتاب حاضر بتواند به نیازهای افراد در حیطه آشنایی با کمک‌های اولیه، به ویژه در آسیب‌های ورزشی، تا حدودی پاسخ دهد. بدیهی است که دیدگاه خوانندگان این اثر، کمک شایانی در غنای بیشتر این کتاب به ما خواهد کرد. لذا از خوانندگان عزیز خواهشمندیم تا انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس ایمیل Mohammad.alghosi@ut.ac.ir، Ell1375@yahoo.com و Kimia.karimi@ut.ac.ir ارسال نمایند.

در این چمن چو درآید خزان به یغمایی رهش به سرو و سبزی قامت بلند مباد
حافظ

دکتر الهام میرجمالی، محمد الفوئی و کیمیا کریمی

بهار ۱۴۰۰