

کتاب های اولیه در تربیت بدنی

تألیف

دکتر میرمحمد کاشف - سید علی اصغر هاشمی قره‌باغ
(اعضای هیئت علمی دانشگاه ارومیه)

انتشارات دانشگاه ارومیه

بهار ۱۳۸۹

کاشف، میر محمد، ۱۳۲۷ - RC
 کمکهای اولیه در تربیت بدنی / تألیف میر محمد کاشف، علی اصغر هاشمی ۸۶/۷
 قره باغ، --، [ویرایش ۲]، --، ارومیه : دانشگاه ارومیه، ۱۳۸۹. کک/ک ۸۲
 ۲۲۰ ص، مصور، - (دانشگاه ارومیه: ۲۳) ۱۳۸۹
 ISBN ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۴۴-۱۰-۹
 پشت جلد به انگلیسی
 M. M. Kashef, A. A. Hashemi, First aid in
 physical education : .
 کتابنامه : ص، ۱۷۱ - ۱۷۲ ،
 ۱. کمکهای اولیه، الف. هاشمی قره باغ، علی اصغر، ۱۳۳۲ - ، ب. دانشگاه
 ارومیه، ج. عنوان، د. فروست،
 کک/ک ۸۶ / ۷ / RC



انتشارات دانشگاه ارومیه

عنوان کتاب : کمکهای اولیه در تربیت بدنی
 مولفین : دکتر میر محمد کاشف و دکتر سید علی هاشمی قره باغ
 ویراستار علمی : دکتر اصغر توفیقی
 ویراستار ادبی : دکتر ناصر نظریانی
 ناشر : انتشارات دانشگاه ارومیه
 سال نشر : (ویرایش دوم) بهار ۱۳۸۹
 چاپ و صحافی : گروه چاپ و نشر ارغنون ساز / تلفن : ۷۷۷۲۰۲۶۵ / فکس : ۷۷۲۹۸۵۴۴
 شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۴۴-۱۰-۹
 بهاء : ۳۵۰۰۰ ریال

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

ارومیه، خیابان دانشگاه (جاده نازلو)، اداره کل انتشارات و فناوری اطلاعات دانشگاه ارومیه
 تلفن : ۲۷۷۹۹۳۰ - ۴۴۱

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیشگفتار.....

فصل اول: تاریخچه و اهداف کمک‌های اولیه

هدف و اهمیت کمک‌های اولیه ۲

اصول اساسی کمک‌های اولیه در تربیت بدنی ۴

کمک‌های اولیه ۵

فصل دوم: اقدامات ضروری و اولیه در حوادث ورزشی

اقدامات ضروری و اولیه در حوادث ورزشی ۱۰

۱- اقدامات و تدابیر پیشگیرانه ۱۰

۲- اقدامات لازم در هنگام حوادث ۱۱

۳- اقدامات ضروری بعد از صدمات ورزشی ۱۲

اهداف استفاده از سرما در صدمات ورزشی ۱۲

روشهای استفاده از سرما در حوادث ورزشی ۱۳

۱- بلورهای یخ ۱۳

۲- کیسه های یخ ۱۳

۳- کیسه های آب ۱۴

۴- روش هدایتی ۱۴

۵- روش انتقالی ۱۴

۶- روش تبخیری ۱۴

اهداف استفاده از گرما در صدمات ورزشی ۱۵

روشهای استفاده از گرما در حوادث ورزشی ۱۵

۱- کیسه آب گرم ۱۵

۲- کیسه نمک یا ماسه	۱۶
۳- تشک های برقی	۱۶
۴- کمپرس آبگرم	۱۶
۵- انتقال هوای گرم	۱۶
۶- گرم کردن اجسام	۱۶
عوامل مهم در بروز آسیب های ورزشی	۱۷
الف) مربیان ورزشی	۱۷
ب) آموزش و تمرینات	۱۸
ج) وسایل و تجهیزات ورزشی	۱۸
د) تفاوت های فردی ورزشکاران	۱۸
ه) تنوع رشته های ورزشی	۱۹
و) آمادگی جسمانی	۱۹
فرآیند بروز صدمه و التیام در ورزش	۱۹

فصل سوم: علائم حیاتی بدن و بررسی آنها

علائم حیاتی بدن و بررسی آنها	۲۲
علائم حیاتی بدن	۲۲
درجه حرارت بدن و اندازه گیری آن	۲۲
ساختمان قلب	۲۳
نبض	۲۵
فشار خون	۲۶
طریقه اندازه گیری فشار خون	۲۷
تنفس	۲۸
ایست قلبی و طرز درمان آن	۲۹
علائم توقف قلب	۲۹

عنوان	صفحه
ماساژ داخلی قلب	۳۰
ماساژ خارجی قلب	۳۰
ماساژ خارجی قلب در اشخاص بالغ	۳۲
ایست تنفسی و طرز درمان آن	۳۳
تنفس مصنوعی دهان بدهان	۳۶
تنفس مصنوعی دهان به بینی	۳۸
تنفس مصنوعی به طریقۀ سیلوستر	۳۹
تنفس مصنوعی به طریقۀ کونیک	۴۰
تنفس مصنوعی به طریقۀ شیفر	۴۱
تنفس مصنوعی به طریقۀ نیلسون	۴۲
فصل چهارم: کمک‌های اولیه در شکستگی‌ها (علل بروز صدمات ورزشی)	
کمک‌های اولیه در شکستگی‌ها (علل بروز صدمات ورزشی)	۴۶
استخوانبندی بدن انسان	۴۶
تقسیم بندی استخوان‌ها	۴۷
انواع شکستگی‌ها	۵۳
الف - شکستگی باز و بسته	۵۳
ب: شکستگی‌های مریضی و غیر مریضی	۵۴
علائم شکستگی بسته	۵۴
علائم شکستگی باز	۵۵
انواع شکستگی از نظر مسیر خط شکستگی	۵۶
اقدامات اولیه در مورد شکستگی‌ها	۵۷
شکستگی سر و صورت	۵۸
الف - شکستگی مجسمه یا ضربات با خونریزی مغزی و بدون آن	۵۸

عنوان

صفحه

ب- شکستگی فک تحتانی	۵۹
شکستگی استخوان‌های تنه	۶۰
الف) شکستگی ستون فقرات	۶۰
اگر شکستگی در گردن باشد	۶۱
ب: شکستگی لگن	۶۲
ج: شکستگی استخوان ترقوه	۶۳
د: شکستگی دنده‌ها	۶۳
علائم شکستگی دنده‌ها	۶۳
شکستگی اندام‌ها	۶۵
الف- شکستگی استخوان ران	۶۵
ب- شکستگی استخوان ساق پا	۶۵
ج- شکستگی انگشتان پا و کف پا	۶۶
د- شکستگی استخوان بازو	۶۶
ه- شکستگی کاسه زانو	۶۷
درمان	۶۸

فصل پنجم: دررفتگی‌ها و کمک‌های اولیه آنها

دررفتگی‌ها و کمک‌های اولیه آنها	۷۰
علائم در رفتگی	۷۱
کمک‌هایی که باید در دررفتگی‌ها انجام گردد	۷۲
در رفتگی فک تحتانی	۷۲
علائم در رفتگی فک تحتانی	۷۳
ضربیدگی	۷۳
کوفتگی	۷۴
کمک‌های اولیه در گوشتگی	۷۵

۷۵	پیچ خوردگی.....
۷۷	کمک‌های اولیه و درمان پیچ‌خوردگی (پارگی رباطها)
۷۸	جابجایی دیسک میان مهره‌ای.....
۷۹	عوارض و نشانه‌ها.....
۷۹	درمان.....

فصل ششم: خونریزی‌ها و کمک‌های اولیه آن

۸۲	خونریزی‌ها و کمک‌های اولیه آن.....
۸۲	خونریزی و طریقهٔ معالجهٔ آن.....
۸۲	خونریزی شریانی.....
۸۲	خونریزی وریدی.....
۸۲	خونریزی مویرگی.....
۸۳	خونریزی داخلی.....
۸۳	خونریزی خارجی.....
۸۴	کمک‌های اولیه در خونریزی خارجی.....
۸۶	خونریزی شریان گیجگاهی.....
۸۷	خونریزی شریان صورتی.....
۸۷	خونریزی شاهرگ گردن.....
۸۸	خونریزی ساعد آرنج، بازو، دست.....
۸۸	خونریزی در شریان رانی، ساق پا، مچ پا.....
۸۸	خونریزی مویرگی.....
۸۸	خونریزی داخلی.....
۸۹	علائم خونریزی داخلی.....
۹۰	کمک‌های اولیه در خونریزی داخلی.....

عنوان

صفحه

خونریزی های داخلی در اثر چه عواملی به وجود می آیند.....	۹۰
خونریزی های بینی.....	۹۱
طریقه کمک به این دسته از بیماران.....	۹۱
زخم ها و طریقه پانسمان آن ها.....	۹۲
استریلیزاسیون.....	۹۴
دسته اول: ضد عفونی کننده های فیزیکی.....	۹۴
دسته دوم: ضد عفونی کننده های شیمیایی.....	۹۴
طریقه پانسمان زخم.....	۹۵
نکات رعایت لازم در پانسمان.....	۹۶
زخم یا خونریزی.....	۹۷
آتل و اقسام آن - آتل بندی.....	۹۷
پانسمان و باندپیچی.....	۹۹
موارد استفاده از بانداز.....	۱۰۰
انواع باند و باندپیچی.....	۱۰۰
باند نواری.....	۱۰۰
باند سه گوش (مثلثی) و طرز تهیه آن.....	۱۰۱
باند کراواتی.....	۱۰۱
باند چهار شاخ.....	۱۰۲
طریقه زدن گره چهار گوش.....	۱۰۲

فصل هفتم: خفگی ها و سوختگی ها

خفگی ها و سوختگی ها.....	۱۰۴
خفگی.....	۱۰۴
انواع و اقسام خفگی.....	۱۰۴
علائم خفگی.....	۱۰۵

۱۰۶	درمان خفگی
۱۰۶	الف- کمک‌های اولیه در غرق شدگی
۱۰۸	ب- خفگی در اثر گازهای سمی
۱۰۸	ج- خفگی در اثر ضایعات قفسه سینه
۱۰۸	خفگی در اثر برق گرفتگی
۱۰۹	علائم برق گرفتگی
۱۰۹	کمک‌های اولیه در برق گرفتگی
۱۱۰	شوک
۱۱۱	علت شوک
۱۱۱	علائم شوک
۱۱۲	معالجه اولیه شوک
۱۱۳	اغماء (کما)
۱۱۴	علل اغماء
۱۱۵	سوختگی
۱۱۶	عواملی که باعث سوختگی می شوند
۱۱۶	عوارض سوختگی
۱۱۶	شوک
۱۱۶	عفونت
۱۱۷	علت مرگ
۱۱۷	سوختگی ناشی از الکتریسیته
۱۱۷	عوارض و نشانه ها
۱۱۸	درمان
۱۱۸	آفتاب سوختگی

۱۱۹	عوارض و نشانه ها
۱۱۹	درمان
۱۲۰	برف کوری و اشعه جوشکاری
۱۲۰	عوارض و نشانه ها
۱۲۰	درمان
۱۲۱	سوختگی شیمیایی
۱۲۱	عوارض و نشانه ها
۱۲۱	درمان
۱۲۲	سوختگی شیمیایی چشم
۱۲۲	عوارض و نشانه ها
۱۲۳	درمان
۱۲۳	سوختگی دهان و گلو
۱۲۴	عوارض سوختگی
۱۲۴	درمان
۱۲۵	کمک های اولیه در سوختگی ها
فصل هشتم: صدمات ماهیچه ها، لیگامنت ها و تاندون ها	
۱۲۸	صدمات ماهیچه ها، لیگامنت ها و تاندون ها
۱۲۸	صدمات ماهیچه ها
۱۳۰	علت پارگی ماهیچه
۱۳۱	علائم پارگی عضلات
۱۳۲	سفتی ماهیچه
۱۳۳	درمان صدمات ماهیچه ها
۱۳۳	کمک های اولیه
۱۳۴	درمان اساسی

صفحه	عنوان
۱۳۴	استرین (strain).....
۱۳۵	اسپرین (sprain).....
۱۳۵	اصول کلی در درمان صدمات مفاصل و کمک‌های اولیه.....
۱۳۶	صدمات رباط‌های مفصلی.....
۱۳۷	دررفتگی.....
۱۳۸	مفصل زانو.....
۱۳۸	پیچ خوردن زانو.....
۱۳۹	همارتروز (تجمع خون در زانو).....
۱۳۹	مینیسک‌های زانو.....
۱۴۰	گرفتگی عضلانی.....
۱۴۱	چه عواملی باعث پیدایش کرمپ عضلانی می‌شوند؟.....
۱۴۲	علائم کرمپ ماهیچه.....
۱۴۲	چه باید کرد؟.....
۱۴۴	فیزیوتراپی و ورزش بعد از ضربه.....
۱۴۵	ورزش بعد از ضربه.....
۱۴۷	به چه عواملی باید توجه کافی داشت؟.....
۱۴۹	چند نکته در بارهٔ ماساژ.....
۱۴۹	۱- تسریع در جریان خون.....
۱۵۰	۲- کمک به تقلیل تورم.....
۱۵۱	۳- نرم شدن انساج سفت شده.....
۱۵۱	اصول بکارگیری ماساژ.....
۱۵۲	انواع ماساژ.....

فصل نهم: گرمزدگی، سرمازدگی و کمک‌های اولیه آن‌ها

گرمزدگی، سرمازدگی و کمک‌های اولیه آن‌ها	۱۵۴
تأثیرات دوحده نهایی حرارت	۱۵۴
تأثیر سرما	۱۵۵
سرمازدگی	۱۵۶
عوارض و نشانه‌ها	۱۵۷
درمان	۱۵۷
یخزدگی	۱۵۹
عوارض و نشانه‌ها	۱۵۹
درمان	۱۵۹
اثرات گرمای زیاد	۱۶۰
فرسودگی ناشی از گرما	۱۶۱
عوارض و نشانه‌ها	۱۶۱
درمان	۱۶۲
عوارض و نشانه‌ها	۱۶۳
درمان	۱۶۳
کوه و کوه‌گرفتگی و کمک‌های اولیه آن‌ها	۱۶۴
نکات ایمنی در کوه	۱۶۶

فصل دهم: مسمومیت‌ها و کمک‌های اولیه آن

مسمومیت‌ها و کمک‌های اولیه آن	۱۶۸
مسمومیت‌ها	۱۶۸
سم	۱۶۸
تهیه پادز عمومی	۱۷۰
مسمومیت‌هایی که از راه دهان صورت می‌گیرد	۱۷۱

۱۷۱	الف- مسمومیت در اثر خوردن نفت یا بنزین و گازوئیل
۱۷۱	کمک‌های اولیه در مسمومیت‌های ناشی از خوردن نفت یا بنزین
۱۷۲	ب- مسمومیت غذایی
۱۷۲	علائم مسمومیت
۱۷۲	کمک‌های اولیه
۱۷۲	ج- مسمومیت از راه پوست
۱۷۳	مارگزیدگی
۱۷۳	علائم
۱۷۴	کمک‌های اولیه در مارگزیدگی
۱۷۵	عقرب گزیدگی
۱۷۵	علائم عقرب گزیدگی
۱۷۵	کمک‌های اولیه

فصل یازدهم: روش‌های حمل مصدومان

۱۷۸	روش‌های حمل مصدومان
۱۷۸	روش‌های مختلف حمل مصدوم یا مجروح
۱۷۹	روش‌های مختلف حمل مصدوم یا مجروح
۱۷۹	طریقه‌های حمل مصدوم به وسیله یک کمک کننده
۱۷۹	حمل مصدوم به طریقه گهواره ای
۱۸۰	حمل عصابی (عصابی شکل)
۱۸۰	کول کردن (به پشت گرفتن)
۱۸۱	حمل با استفاده از یک دست و یک پا (طریقه مامور آتش نشانی)
۱۸۲	بلند کردن و کشیدن مجروح یا مصدوم (حمل سینه خیز)
۱۸۳	روش حمل مصدوم به وسیله دو کمک کننده

۱- حمل روی دستها شامل.....	۱۸۳
ساختن محل نشستن مصدوم با دست توسط دو کمک کننده.....	۱۸۳
درست کردن محل نشستن با سه دست.....	۱۸۴
طریقه تشکیل محل نشستن با دو دست.....	۱۸۴
حمل مصدوم به وسیله صندلی.....	۱۸۵
روش حمل به وسیله نگهداشتن پاها و پشت بدن مصدوم.....	۱۸۶
حمل با برانکار.....	۱۸۶
ثابت کردن مصدوم روی برانکار.....	۱۸۷
بلند کردن و حمل مصدوم با یو.....	۱۸۸
طرز تهیه برانکار (برانکارهای سردستی).....	۱۸۹

فصل دوازدهم: کمک‌های اولیه در غرق شدن

کمک‌های اولیه در غرق شدن.....	۱۹۲
توصیه های مهم برای فعالیت در محیط‌های آبی.....	۱۹۲
روش‌های کمک به غریق بدون تماس مستقیم.....	۱۹۳
الف) استفاده از ابزار کمکی.....	۱۹۳
ب) پرتاب اشیاء سبک و شناور.....	۱۹۴
روش‌های هشدار و ارتباط در محیط‌های آبی.....	۱۹۷
روش‌های خود نجاتی در رودخانه و سیلاب.....	۲۰۲
کمک‌های اولیه در ورزش های آبی.....	۲۰۴
۱- ناراحتی و بیماری‌های پوستی.....	۲۰۴
*علائم و نشانه های بیماری‌های پوست و مو.....	۲۰۴
* علل و عوامل بروز آسیب‌های پوست و مو.....	۲۰۵
روش‌های پیشگیری و کمک‌های اولیه.....	۲۰۵
۲- ناراحتی و بیماری‌های گوش.....	۲۰۶

عنوان

صفحه

علائم و نشانه‌های ناراحتی‌های گوش	۲۰۶
علل و عوامل بروز ناراحتی‌های گوش	۲۰۶
روش‌های پیشگیری و کمک‌های اولیه	۲۰۷
داروهای مورد نیاز در منزل و جعبه کمک‌های اولیه	۲۰۸

منابع و مأخذ فارسی و انگلیسی

فهرست منابع و مأخذ فارسی	۲۱۲
فهرست منابع و مأخذ انگلیسی	۲۱۳

www.ketab.ir



پیشگفتار

کمکهای اولیه مجموعه اقداماتی است که در باره مصدوم انجام می گیرد تا از عواملی که زندگی و سلامت او را تهدید می کند، جلوگیری کرده و از وخامت حادثه بکاهد؛ و او را به روش صحیح و مطمئن به پزشک یا مراکز درمانی برساند.

آشنایی با روشهای صحیح کمکهای اولیه به مصدومان، سبب می گردد که فرد بهبودی خود را سریعتر به دست آورده و بتواند به ادامه فعالیت مفید و مؤثر خود پردازد؛ اما اگر از روش صحیح کمکهای اولیه و انتقال مصدومین به بیمارستان و مراکز درمانی اطلاع و آگاهی کافی نداشته باشیم، در صورت بروز هرگونه حادثه و صدمه ای، ممکن است به دلیل عدم جابجایی صحیح و رساندن بیموقع امدادهای ضروری اولیه به وی، موجب بروز صدمات و خطرات جانی جدی و خطرناکی برای او بشویم.

در این کتاب سعی شده است که با تشریح اصول و روشهای صحیح امداد و کمکهای اولیه در بروز آسیب های ورزشی، مربیان و سرپرستان و دست اندرکاران ورزشی را که همیشه در سالن ها و میدان های تمرین و مسابقه در کنار ورزشکاران حضور دارند، با آنها آشنا نموده و آنان را در پیشگیری از بروز صدمات بیشتر یاری نماید.

دکتر میرمحمد کاشف - سیدعلی اصغر هاشمی قره باغ