

به نام خدا

فوریت‌ها و کمک‌های اولیه در رشته‌های مختلف ورزشی

مترجمان

آذین بلند (کارشناس ارشد دانشگاه تهران)

زهرا همایون و شیرین پورنارنجی (دانش‌آموخته دانشگاه تهران)

ویراستار علمی

دکتر توراندخت امینیان رضوی (استادیار دانشگاه تهران)

سرشناسه	تایگرسون، آلتن ال، ۱۹۴۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور	فوریت‌ها و کمک‌های اولیه در رشته‌های مختلف ورزشی/نویسنده تایگرسون آلتن ال، بنجامین گالی، جان آر. کرومر؛ مترجمان آذین بلند، زهرا همایون و شیرین پورنارنجی؛ ویراستار علمی توراندخت امینیان رضوی.
مشخصات نشر	تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۴۱۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۷۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: First aid, CPR, and AED, ۵ th ed, c۲۰۰۷
موضوع	کمک های اولیه - احیای قلبی و ریوی
شناسه افزوده	گالی، بنجامین (Gulli, Benjamin) - کرومر، جان آر (Kromer, Jon R).
شناسه افزوده	بلند، آذین، ۱۳۴۳-همایون، زهرا، ۱۳۶۹-پورنارنجی، شیرین، ۱۳۶۹، مترجمین
شناسه افزوده	امینیان رضوی، توراندخت، ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ف ۸۶/۷/ت۲ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/۰۳۵۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۷۲۲۷۹

فهرست‌نامه کتاب

عنوان کتاب	فوریت‌ها و کمک‌های اولیه در رشته‌های مختلف ورزشی
مترجمین	آذین بلند، زهرا همایون، شیرین پورنارنجی
ناشر	آوای ظهور
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۳
تیراژ	۵۵۰ نسخه
قیمت	۳۰۰۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۷۸-۷
چاپ و صحافی	سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ - کتابفروشی فجر تهران تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد ۵ - کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست

بخش یک: دانستنی‌های پیش زمینه‌ای

- ۱۱ چرا کمک‌های اولیه اهمیت دارد؟
- ۱۲ چه کسانی به کمک‌های اولیه نیاز دارند؟
- ۱۳ ضرورت‌های کمک‌های اولیه
- ۱۴ کمک‌های اولیه و جنبه‌های قانونی

بخش دو: فوریت‌های پزشکی

- ۲۱ فوریت‌های پزشکی
- ۲۲ اقدامات ناظران بر حادثه
- ۲۴ چه کارهایی باید انجام شود؟
- ۲۶ درخواست مراقبت‌های پزشکی
- ۲۸ چگونه به مراکز فوریت‌های پزشکی اطلاع دهیم؟
- ۲۹ واکنش برای نجات
- ۳۱ برآورد شدت حادثه
- ۳۱ پیشگیری از بیماری
- ۳۸ مرگ مصدوم

بخش سه: بررسی مصدوم

- ۴۱ بررسی مصدوم
- ۴۲ بررسی صحنه‌ی حادثه
- ۴۳ بررسی اولیه
- ۴۸ معاینه بدنی
- ۵۲ گرفتن شرح حال
- ۵۲ تعیین هویت برچسب دارو

- ۵۳ قرار دادن همه موارد در کنار هم
- ۵۴ چه کاری تا رسیدن پزشک می‌توان انجام داد
- ۵۴ با تعداد مصدوم بیشتر چه باید کرد
- ۵۵ برتری‌های استفاده از حالت خوابیدن به پهلو (وضعیت بهبود)

بخش چهار: حمله و ایست قلبی

- ۵۷ حمله قلبی و ایست قلبی
- ۵۷ زنجیره حیات (بقا)
- ۵۸ اجرای عملیات احیا
- ۶۵ انسداد راه هوایی

بخش پنج: دستگاه احیای خودکار

- ۷۱ دستگاه‌های احیای در دسترس عموم
- ۷۲ زنجیره احیا
- ۷۲ چگونگی عملکرد قلب
- ۷۳ مراقبت در ایست قلبی
- ۷۳ درباره‌ی دستگاه‌های احیاء خودکار (AED)
- ۷۴ استفاده از دستگاه‌های احیاء خودکار (AED)
- ۷۶ ملاحظات ویژه

بخش شش: شوک

- ۷۹ شوک
- ۷۹ دلایل شوک
- ۸۴ مراحل شوک
- ۸۵ مراقبت‌های شوک

بخش هفت: خونریزی

- ۹۱ خونریزی
- ۹۱ انواع خونریزی خارجی

بخش هشت: زخم

- ۹۵ زخم‌های باز

۱۰۲	قطع عضو
۱۰۵	تاویل
۱۰۷	اجسام وارد شده به بدن
۱۱۰	زخم‌های بسته
۱۱۱	زخم‌هایی که به مراقبت پزشکی نیاز دارند
	بخش نه: پانسمان
۱۱۷	پانسمان
۱۱۸	انواع پانسمان زخم‌ها
۱۱۹	باندازها
۱۲۰	انواع بانداز
۱۲۲	استفاده از بانداز کراواتی
۱۲۴	استفاده از بانداز لوله‌ای شکل
	بخش ده: سوختگی‌ها
۱۳۱	سوختگی‌ها
۱۳۱	انواع سوختگی
	بخش یازده: صدمات وارده به سر و ستون مهره‌ها
۱۵۳	آسیب‌های وارده به سر
۱۶۲	آسیب‌های وارده به چشم
۱۶۸	آسیب‌های وارده به بینی
۱۷۱	آسیب‌های وارده به دندان
۱۷۵	آسیب‌های وارده به ستون مهره‌ها
	بخش دوازده: آسیب‌های قفسه سینه، شکم و لگن
۱۸۷	آسیب‌های وارده به قفسه سینه
۱۸۸	آسیب‌های بسته قفسه سینه
۱۹۰	آسیب‌های باز قفسه سینه
۱۹۱	آسیب‌های وارده به شکم
۱۹۱	آسیب‌های بسته شکمی
۱۹۲	آسیب‌های باز شکمی

۱۹۳ آسیب‌های وارده به لگن

بخش سیزده: آسیب‌های استخوان، مفصل و ماهیچه

۱۹۷ آسیب‌های وارده به استخوان
۲۰۲ آسیب‌های وارده به مفصل
۲۰۴ آسیب‌های وارده به ماهیچه
۲۰۴ گرفتگی عضلانی

بخش چهارده: آسیب‌های دست و پا

۲۰۷ آسیب‌های وارده به دست و پا
۲۱۲ آسیب‌های وارده به شانه
۲۱۶ آسیب‌های وارده به آرنج
۲۱۸ آسیب‌های وارده به دست
۲۲۰ آسیب‌های وارده به انگشتان
۲۲۶ آسیب‌های وارده به مفصل ران
۲۲۷ آسیب‌های وارده به ران
۲۲۹ آسیب‌های وارده به زانو
۲۳۳ آسیب‌های وارده به قسمت پائین پا (ساق)
۲۳۶ آسیب‌های وارده به پا و میچ پا
۲۳۷ آسیب‌های وارده به انگشت پا

بخش پانزده: آتل‌بندی اندام‌ها

۲۴۱ آتل‌بندی اندام‌ها
۲۴۲ انواع آتل‌ها
۲۴۳ اصول آتل‌بندی
۲۴۵ باند های سه گوش
۲۴۸ آتل‌بندی نواحی خاص

بخش شانزده: بیماری ناگهانی

۲۶۰ سکته قلبی
۲۶۲ آنژین صدری
۲۶۶ حمله مغزی

۲۶۸	آسم
۲۷۰	افزایش تهویه ریوی
۲۷۱	بیماریهای مزمن مسدود کننده ریوی
۲۷۳	غش کردن
۲۷۴	تشنج
۲۷۹	فوریت‌های بیماران دیابتی
۲۸۱	پایین بودن قند خون
۲۸۲	قند خون بالا
۲۸۳	مشکلات ناحیه شکم
۲۸۵	حالت تهوع و استفراغ
۲۸۷	اسهال
۲۸۹	یبوست

بخش هفده: مسمومیت

۲۹۷	سم
۳۰۲	استنشاق مواد دارای بو
۳۰۳	مسمومیت با منواکسید کربن
۳۰۵	مسمومیت با گیاهان

بخش هیجده: گزیدگی توسط حیوانات

۳۱۱	گزیدگی توسط حیوانات
۳۱۵	مار گزیدگی
۳۱۷	گزیدگی توسط حشرات
۳۲۱	گزیدگی توسط عنکبوت
۳۲۴	گزیدگی توسط بندپایان
۳۲۸	آسیب توسط حیوانات دریایی مانند کوسه ها

بخش نوزده: صدمات ایجاد شده از طریق سرما

۳۳۱	سرما- شرایط اضطراری
۳۳۱	سرما - چگونه بر بدن تاثیر می گذارد
۳۳۶	آسیب از سرما بدون یخ زدگی
۳۳۹	آسیب‌های یخ زدگی

- ۳۴۲ کاهش دمای بدن
۳۴۹ کم آبی

بخش بیست: فوریته‌های پزشکی مرتبط با گرما

- ۳۵۱ گرم‌زدگی
۳۵۴ بیماری‌های ناشی از گرما

بخش بیست و یک: کمک‌های اولیه در مناطق بیابانی

- ۳۶۱ کمک‌های اولیه در مناطق بیابانی
۳۶۲ ایست قلبی
۳۶۳ CPR
۳۶۴ دررفتگی
۳۶۸ آسیب ستون مهره‌ها
۳۷۱ آتل‌بندی شکستگی‌های استخوان ران
۳۷۱ مدفون شدن در زیر بهمن
۳۷۳ بیماری ارتفاع
۳۷۷ صاعقه
۳۸۱ حملات حیوانات وحشی
۳۸۱ حمل مصدوم در مناطق دور و بیابانی

بیست و دو: غریق

- ۳۸۷ نجات در آب
۳۹۵ تعیین اولویت برای کمک به چند مصدوم همزمان

بخش بیست و سه: آمادگی در برابر بلایای طبیعی

- ۴۰۱ حوادث و بلایا
۴۱۰ مواد خطرناک و حادثه آفرین
۴۱۰ تصادفات وسایل نقلیه موتوری

مقدمه مترجم

کمک‌های اولیه به مجموعه اقدامات و عملیاتی گفته می‌شود که بلافاصله پس از بروز حادثه و قبل از رسیدن به مراکز درمانی صورت می‌گیرد، و سبب کاهش چشمگیر مرگ و میر، بیماری و آسیب‌دیدگی در مصدوم می‌شود.

فرد کمک‌دهنده کسی است که ضرورتاً نیاز به داشتن مدارک پزشکی و پرستاری نداشته و با آموختن اصول کمک‌های اولیه می‌تواند به نجات مصدومین بپردازد.

امدادگر فردی است که علاوه بر کمک‌های اولیه، سایر نیازهای افراد آسیب‌دیده را برآورده می‌کند. ورزشکاران همیشه در معرض خطر صدمات بدنی و جراحات عضو هستند و این آسیب و جراحات وارده بسیار با اهمیت است. همه افراد آسیب‌دیده به مراقبت نیاز دارند ولی ورزشکاران به دلیل آسیب‌دیدگی مداوم باید بیشتر مورد دقت و معاینه قرار گیرند و در اولین لحظات درمان شوند.

در هر فعالیت ورزشی چنانچه ورزشکار مجروح به ادامه فعالیت خود بپردازد، به علت عدم تشخیص صدمه و یا عمق صدمه، ممکن است عضو آسیب‌دیده را از دست بدهد و به مرور منجر به عارضه غیر قابل جبران شود.

برای مثال در گذشت جودوکار آبادانی در یکی از مسابقات بر اثر ضربه شدید مغزی بود. او که پس از برخورد سرش با تاتامی دوباره به مسابقه اش ادامه داد، پس از پایان رقابت به علت نامساعد بودن وضعیتش به بیمارستانی در اهواز منتقل شد و چند ساعت پس از جراحی جان سپرد.

درگذشت یکی از قهرمانان تیراندازی ایران که در حین کوهنوردی تفریحی در سمنان دچار سانحه شد. او ۵ سال عضو تیم ملی تیراندازی بود.

فوت دختر جوان تیم ملی قایقرانی ایران که به همراه دوستش برای انجام تمرین با جت اسکی بدون حلیقه و دستبند ایمنی به آب‌های ارومیه رفت و متأسفانه غرق شد، و یا دوچرخه سوار خراسانی که در حین تمرین در جاده تصادف کرد و جان سپرد. همچنین بازیکنان تیم فوتبال جوانان در خوزستان، به دلیل سکتة مغزی درگذشت. این جوان ۱۸ ساله ابتدا در ناحیه کتف دچار دردی شدید شد، سپس درد به گوش او نیز انتقال پیدا کرد. او پس از بروز این شرایط برای تسکین درد، سرش را زیر آب گرفت.

این کار باعث تشدید درد و پاره گگی مویرگ‌های سر و سیب سکنه مغزی گردید. وی پس از سه روز در وضعیت کما، در اهواز چشم از جهان فرو بست.

اسفند سال ۱۳۸۹ یکی از بازیکن تیم فوتبال نوجوانان زیر ۱۷ سال تیم پیکان، بر اثر ایست قلبی در منزل فوت کرد. او کم سن و سال ترین چهره ورزشی ایران بود که در سال ۱۳۸۹ درگذشت.

از استان خوزستان، یک قهرمان پرس سینه و یک سوارکار اهل این استان نیز جان خود را از دست داده اند. ملی پوشی در رشته تپانچه از ارتفاعات گرمسار سقوط کرد و از دنیا رفت. کاراته‌کای اهل استان لرستان هم در حین مبارزه برای کسب مدال طلای ایران، به زمین افتاد و دیگر بلند نشد. زن کوهنورد ایرانی پس از فتح قله گاشربروم در نپال از پرتگاه سقوط کرد و دیده از جهان فرو بست. و یا ورزشکارانی که دچار مرگ ناگهانی قلبی شده‌اند:

۱. دونده ماراتن یونانی که در ۲۵۰۰ سال قبل (۴۹۰ قبل از میلاد) پس از اینکه از دشت ماراتن تا آتن به مسافت ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر را دوید و در پایان دچار مرگ آتی شد بعنوان اولین مرگ ناگهانی ثبت شده در طول تاریخ می‌باشد.
۲. مرگ ناگهانی در مارک وی وین فوئه فوتبالیست مشهور تیم ملی کامرون که در سن ۲۳ سالگی در جام کنفدراسیونها دچار ایست قلبی شد و نقش بر زمین گشت.
۳. میکولوش فهر فوتبالیست ۲۴ ساله از باشگاه بنفیکای پرتغال که در مسابقات جام باشگاههای پرتغال دچار مرگ ناگهانی شده و پس از کالبد شکافی مشخص شد که دچار ایست قلبی گشته است.
۴. هانک گاترز قهرمان بسکتبالیست آمریکایی در لیگ برتر NBA در سال ۱۹۹۰ نقش بر زمین شد و فوت کرد.
۵. فالین سستاره المپیک تیم والیبال آمریکا در سال ۱۹۸۶ در حین مسابقه با تیم والیبال ژاپن بطور ناگهانی در اثر سندرم فارمان فوت کرد.
۶. ملی پوش فوتسال کشور که در حین بازی در جام رمضان دچار مرگ ناگهانی در حین مسابقه شد.
۷. کوهنورد با سابقه تهرانی که در حین کوهنوردی در قله دارآباد دچار ایست قلبی شده و فوت کرد.
۸. دونده ماراتن رامسری با ۲۰ سال سابقه در ماراتن که در حین دویدن دچار ایست قلبی شد و جان داد.
۹. قهرمان پرورش اندام اهل ساری با ۲۷ سال سن که به دلیل ایست قلبی فوت نمود.^۱

تلاش شده تادر ترجمه این کتاب با تشریح اصول و روش های صحیح کمک‌های اولیه هنگام بروز آسیب‌های ورزشی، مربیان و سرپرستان و دست اندرکاران ورزشی را که در سالن های تمرین یا هنگام مسابقات در کنار ورزشکاران حضور دارند، آشنا نموده تا با انجام اقدامات اولیه برای کاستن وخامت حال مصدوم حادثه دیده بتواند با روشی صحیح و مطمئن او را یاری کرده و به پزشک یا مراکز درمانی برساند.