

آنچه ناهیان غریق و ادا و کران سیلاب باید بدانند

www.ketab.ir

گردآوری و تألیف
حمید امیری . شیما علویان

سرشناسه	امیری، حمید، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	آنچه ناجیان غریق و امدادگران سیلاب باید بدانند
مشخصات نشر	تهران: پیام کوثر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۲۸۹ ص: مصور
شابک	978-600-6010-57-1
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره افزوده	علویان، شیما، ۱۳۵۹ -
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۲۳۶۴۱

انتشارات:	تهران: پیام کوثر
عنوان کتاب:	آنچه ناجیان غریق و امدادگران سیلاب باید بدانند
نویسندگان:	حمید امیری، شیما علویان
طراح گرافیک:	سینا حمیدی
چاپ و صحافی:	چاپ و لیتوگرافی آذر میر
نوبت چاپ:	بهار ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ چاپ اول
شابک:	978-600-6010-57-1
قیمت:	۱۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
	فصل اول: بدن انسان
۳	آناتومی بدن انسانی
۳	اهداف
۴	تعاریف آناتومیک
۷	سیستم اسکلتی عضلانی
۸	ستون فقرات
۱۰	قفسه سینه
۱۲	اندام تحتانی (پایینی)
۱۴	سیستم عضلانی
۱۷	آناتومی پایه قلب
۲۱	وریداجوف یا بزرگ
۲۱	آناتومی پایه سیستم تنفسی
۲۱	سیستم تنفسی
۲۶	سیستم تنفسی در شیرخواران و کودکان
	فصل دوم: فیزیولوژی بدن و سیستم‌های سازنده آن
۲۹	قلب
۲۹	فیزیولوژی عضله‌ی قلب و عملکرد پمپی آن
۳۰	کار برون ده قلب
۳۰	تأثیر دما بر عملکرد قلب
۳۱	انواع اختلالات در ریتم‌های قلبی
۳۱	تاکیکاردی
۳۱	برادیکاردی
۳۱	فیبریلاسیون بطنی
۳۲	ایست قلبی Cardiac arrest
۳۲	سیستم گردش و جریان خون
۳۲	خصوصیات فیزیکی سیستم گردش خون
۳۳	حجم خون در اجزای مختلف سیستم گردش خون
۳۴	جریان خون و نیازهای بافت

۳۵	تأثیر اختلافات غلظت بر سرعت «خالص» انتشار از غشای مویرگی
۳۶	بازگشت وریدی و عواملی که در کارایی قلب تأثیر دارند
۳۷	آناتومی فیزیولوژیک خون رسانی کرونری
۳۸	بیماری ایسکمیک قلب
۳۸	علل مرگ پس از انسداد حاد کرونری
۳۹	درد در بیماری کرونری قلب
۳۹	نارسایی قلبی
۳۹	علل فیزیولوژیک شوک
۴۰	شوک عصبی ناشی از افزایش ظرفیت عروق
۴۰	فیزیولوژی درمان شوک
۴۱	اثر ایست گردش خون بر مغز
۴۲	اصول اساسی اسمز و فشار اسمزی
۴۴	تنفس
۴۴	تهویه ریوی
۴۵	سورفکتانت، کشش سطحی و روی هم خوابیدن کیسه‌های هوایی (آلئول‌ها)
۴۵	اصول کشش سطحی
۴۶	سورفکتانت و اثر آن بر کشش سطحی
۴۶	فشار روی هم خوابیدن حامل از کشش سطحی در آلئول‌های مسدود شده
۴۶	حجم‌های ریوی
۴۷	تهویه‌ی آلئولی (Alveolar ventilation)
۴۷	فضای مرده و تأثیرات آن بر تهویه آلئولی
۴۸	ادم ریوی، فشار منفی بافتی ریه و مکانیسم خشک نگه داشتن آلئول‌ها
۴۸	ادم ریوی
۵۰	سرعت وقوع مرگ در ادم حاد ریه
۵۰	انتقال اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در خون
۵۰	انتقال اکسیژن از ریه‌ها به بافت‌ها
۵۱	نقش هموگلوبین در انتقال اکسیژن
۵۱	پاتوفیزیولوژی دستگاه تنفس
۵۱	نارسایی تنفسی، تشخیص و اکسیژن درمانی
۵۱	آتِلکتازی (Atelectasis)
۵۲	انسداد راه هوایی

۵۲	هیپوکسی و اکسیژن درمانی
۵۳	اثرات هیپوکسی بر بدن
۵۴	سیانوز
۵۴	تنگی نفس
۵۵	پنمونی

فصل سوم: حفظ سلامت فردی

۵۷	حفظ سلامت امدادگر یا منجی غریق
۵۷	حفاظت از خود در برابر بیماری ها و چگونگی انتشار بیماری
۵۸	جداسازی ترشحات بدن (body substance isolation)
۵۸	تجهیزات حفاظتی شخصی
۵۹	حفاظت از خود در برابر موارد تهدید کننده حیات
۵۹	بیماری نگران کننده که امدادگر یا منجی غریق را تهدید می کند
۶۰	سل

فصل چهارم: علائم حیاتی اولیه

۶۲	علائم حیاتی اولیه
۶۲	تنفس
۶۳	چگونگی تنفس
۶۵	ریتم تنفس
۶۶	نبض
۶۷	سرعت ضربان
۶۹	چگونگی و ریتم نبض
۶۹	پوست
۷۰	رنگ پوست
۷۲	بررسی دما و وضعیت پوست
۷۲	درجه حرارت بدن
۷۴	دماسنج شیشه ای
۷۴	اندازه گیری درجه حرارت از طریق دهان
۷۵	نحوه ی اندازه گیری درجه حرارت بدن از طریق دهان به وسیله دماسنج شیشه ای
۷۶	پرشدگی مویرگی
۷۷	وضعیت مردمک
۷۹	فشارخون

۸۰	وسایل و نحوه ی کنترل فشار خون
۸۳	اندازه گیری فشار خون به روش سمع (گوشی پزشکی)
۸۴	روش های بدست آوردن فشار خون نرمال
۸۶	درجه حرارت
۸۶	سطح هوشیاری

فصل پنجم: ارزیابی و تریاژ

۹۰	تریاز
۹۰	طبقه بندی تریاز
۹۰	تریاز ساده و درمان سریع
۹۱	روش عملی اجرای تریاز به روش (simple triage and rapid treatment) start
۹۲	ارزیابی بیمار
۹۲	اهداف
۹۳	مراحل ارزیابی صحنه
۹۴	ارزیابی اولیه و ثانویه
۹۴	ارزیابی اولیه ظرف ۱ دقیقه
۹۵	ABCHS
۹۵	A: Airway open? (آیا راه هوایی باز است؟)
۹۵	B: Breathing (تنفس)
۹۶	C: Circulation (جریان خون)
۹۶	H: Hemorrhage (خونریزی)
۹۷	S: Spinal cord injury? (آیا آسیب نخاع دارد؟)
۱۰۰	ارزیابی ثانویه
۱۰۱	H۲: History (تاریخچه)
۱۰۱	E: Exact location (محل دقیق)
۱۰۲	C: Compare (مقایسه کنید)
۱۰۳	K: Keep checking (به بررسی ادامه دهید)
۱۰۳	دسته بندی مجروحین یا تریاز

فصل ششم: احیای قلبی - ریوی

۱۰۷	احیای قلبی - ریوی (cardio pulmonary resuscitation)
۱۰۸	علل ایست قلبی - تنفسی
۱۰۸	اقدامات اولیه حفظ حیات (BLS) Basic life support

۱۱۱	روش های باز کردن راه هوایی
۱۱۶	پاک کردن راه هوایی
۱۱۶	اقدامات اورژانسی در انسداد راه های هوایی فوقانی (شامل حلق و دهان)
۱۱۷	انسداد نسبی راه هوایی فوقانی
۱۱۷	انسداد کامل راه هوایی فوقانی
۱۱۷	مانور هایملیخ در مصدوم پاسخ گو (هوشیار)
۱۱۸	مانور هایملیخ در مصدوم غیر پاسخگو (بیهوش)
۱۲۰	خارج کردن جسم خارجی در مصدوم باردار یا چاق
۱۲۲	وارد کردن ضربه به پشت برای بیرون راندن چشم خارجی (back blows)
۱۲۴	تنفس دهان به دهان توسط منجی غریق یا امدادگر
۱۲۵	تنفس دهان به بینی توسط منجی غریق
۱۲۶	نحوه ی کار
۱۲۹	ماساژ خارجی قلب در بزرگسالان
۱۲۹	روش انجام ماساژ خارجی قلب توسط منجی غریق
۱۳۲	انجام عملیات احیاء قلبی - ریوی توسط یک منجی یا امدادگر
۱۳۳	انجام عملیات احیاء توسط دو منجی
۱۳۴	ارزیابی مجدد وضعیت مصدوم توسط منجی غریق
۱۳۵	وضعیت بهبودی (Recovery position)
۱۳۶	نکاتی در مورد احیای قلبی - ریوی (CPR)
۱۳۶	چه موقع CPR را آغاز کنیم؟
۱۳۷	چه موقع CPR را شروع نکنیم؟
۱۳۷	آسیب های مرتبط با ماساژ قلبی
۱۳۸	خطاها در اجرای CPR
۱۳۹	ماساژ خارجی قلب در کودکان و شیرخواران
۱۳۹	عملیات احیای قلبی - ریوی در کودکان و شیرخواران توسط منجیان غریق
۱۴۰	ارزیابی کودک یا شیرخوار مصدوم توسط منجی غریق
۱۴۲	اقدامات اولیه حفظ حیات در کودکان و شیرخواران
۱۴۲	باز نگهداشتن راه هوایی
۱۴۳	نحوه ی باز نمودن راه هوایی در کودکان و شیرخواران
۱۴۳	مانور سر عقب - چانه بالا
۱۴۴	انسداد راه هوایی در کودکان و شیرخواران

۱۴۶	برقراری تنفس.....
۱۴۶	نحوه‌ی تنفس مصنوعی در شیرخوار زیر ۱ سال.....
۱۴۷	برقراری گردش خون در کودک و شیرخوار.....
۱۴۸	ماساژ قلبی - ریوی (CPR) در شیرخواران زیر یکسال توسط منجی غریق.....
۱۴۹	ماساژ قلبی (CPR) در کودکان توسط منجی غریق.....
۱۵۱	تغییرات جدید در احیاء قلبی - ریوی و مغزی.....
۱۵۱	تغییرات عمده در CPR ۲۰۱۰.....
۱۵۲	تغییر از A-B-C به C-A-B.....
۱۵۲	تغییرات عمده در اقدامات پایه حیات (BLS) در بزرگسالان.....
۱۵۴	علت حذف مشاهده گوش کردن و احساس کردن در ارزیابی تنفس.....
۱۵۶	تغییرات در احیاء قلبی - ریوی کودکان.....
۱۵۶	اقدامات پایه حیات در کودکان.....
۱۵۷	علل و علائم ایست تنفسی.....
۱۵۷	نظواهرات بالینی ایست قلبی ریوی.....
۱۵۸	عوامل مؤثر بر CPR موفق.....
۱۵۸	نکات و توضیحات مهم در CPR ۲۰۱۲.....
	فصل هفتم: اورژانس‌های طبی و تروما
۱۶۳	غرق شدگی Drowning.....
۱۶۳	غرق شدگی کامل.....
۱۶۳	نزدیک به غرق شدن Near - Drowning.....
۱۶۴	غوطه‌ور شدن SUBMERSION.....
۱۶۴	غرق شدگی مرطوب.....
۱۶۵	غرق شدگی در آب شیرین (feresh water).....
۱۶۷	غرق شدگی در آب شور (آب دریا).....
۱۶۷	مراحل غرق شدگی در آب دریا.....
۱۶۹	عوامل مؤثر در زنده ماندن مغروقین.....
۱۷۰	درمان غرق شدگی.....
۱۷۰	اقدامات در صحنه حادثه.....
۱۷۱	آسیب احتمالی به ستون فقرات در فرد غرق شده.....
۱۷۲	ایست قلبی - ریوی در اثر خفگی در آب و احیای قلبی - ریوی.....
۱۷۳	اقدامات اولیه حفظ حیات.....

۱۷۷	هیپوترمی و خطرات احتمالی
۱۷۷	Hypothermia هیپوترمی
۱۷۸	انواع هیپوترمی از نظر زمان
۱۷۸	انواع هیپوترمی
۱۷۹	علائم
۱۷۹	اقدامات اولیه در هیپوترمی
۱۸۳	ایست قلبی - ریوی ناشی از هیپوترمی
۱۸۳	اقدامات اولیه حفظ حیات توسط منجی غریق یا امدادگر
۱۸۸	اکسیژن درمانی
۱۸۸	علائم و نشانه‌های هیپوکسی
۱۸۹	کانولای بینی
۱۹۰	ماسک ساده صورت
۱۹۱	عوارض اکسیژن درمانی
۱۹۱	خونریزی (BLEEDING)
۱۹۲	دستگاه گردش خون
۱۹۲	اثرات کلی خونریزی (از دست رفتن خون)
۱۹۳	انواع خونریزی براساس بروز علائم
۱۹۳	انواع خونریزی
۱۹۵	در صدمات زیر احتمال آسیب عروقی وجود دارد
۱۹۶	صدمات عروقی با یافته‌های مشخص و قوی
۱۹۶	یافته‌های جزئی و خفیف صدمات عروقی
۱۹۷	اصول مراقبتی امدادگر
۱۹۸	اصول اصلی کنترل خونریزی
۱۹۹	بالا بردن عضو
۱۹۹	نقاط فشار
۲۰۲	احتیاطات در استفاده از تورنیکه
۲۰۲	خونریزی داخلی
۲۰۳	علائم و نشانه‌های خونریزی داخلی
۲۰۴	اقدامات مراقبتی امدادگر
۲۰۸	خونریزی از بینی، گوشها یا دهان
۲۰۸	قابل توجه منجیان غریق

۲۰۹	SHOCK شوک
۲۰۹	علل شوک
۲۱۰	انواع شوک از نظر علت
۲۱۲	شوک تغییر قطر عروق یا وازوژنیک
۲۱۲	علائم شوک بر اساس مراحل پیشرفت
۲۱۳	اقدامات اولیه توسط منجی غریق یا امدادگر
۲۱۶	اورژانس‌های قلبی
۲۱۶	آنژین صدری
۲۱۶	اهداف
۲۱۶	علائم آنژین صدری
۲۱۷	کمک‌های اولیه
۲۱۷	هشدارها
۲۱۷	HEART ATTACK حمله قلبی
۲۱۸	علائم
۲۲۰	کمک‌های اولیه
۲۲۳	سکته مغزی
۲۲۳	علائم سکته مغزی
۲۲۵	اقدامات اولیه در سکته مغزی
۲۲۶	تشنج و سنکوپ
۲۲۶	تشنج یا صرع
۲۲۷	مراحل تشنج
۲۲۷	علائمی که در اختطار تشنج بروز می کنند
۲۲۸	ارزیابی اولیه در تشنج
۲۲۹	کمک‌های اولیه در تشنج
۲۳۲	تشنج در آب
۲۳۲	کمک‌های اولیه توسط منجی غریق
۲۳۳	غش و سنکوپ
۲۳۳	غش قلبی (سنکوپ)
۲۳۴	علل سنکوپ
۲۳۴	علائم سنکوپ
۲۳۵	اقدامات اولیه در سنکوپ

۲۳۵	اقداماتی که در مواجهه شدن با فردی که دچار غش شده است نباید انجام داد
۲۳۶	آسیب‌های سر و ستون فقرات
۲۳۶	آسیب‌های گردنی - فقراتی (Neck or Back injuries)
۲۳۷	شایع‌ترین انواع جراحات ستون مهره ها و طناب نخاعی
۲۳۷	علائم
۲۳۷	تشخیص
۲۳۷	هشدارها
۲۳۸	اقدامات اولیه
۲۴۱	شکستگی سر و جمجمه
۲۴۱	علل شکستگی سر و جمجمه
۲۴۱	علائم آن
۲۴۳	اقدامات اولیه
۲۴۵	شکستگی استخوان، کشیدگی، کوفتگی و گرفتگی عضله
۲۴۵	شکستگی‌های استخوانی Broken Bones
۲۴۶	علائم
۲۴۷	کمک‌های اولیه
۲۵۰	کشیدگی، کوفتگی و گرفتگی عضله
۲۵۰	چه علائمی را باید مورد بررسی قرار داد
۲۵۰	کمک‌های اولیه
۲۵۲	کوفتگی عضله
۲۵۲	علائم کوفتگی
۲۵۳	اقدامات اولیه
۲۵۳	کمک‌های اولیه
۲۵۵	ایست قلبی - ریوی ناشی از تروما (آسیب وارده)
۲۵۵	عوامل تأثیر گذار بر ایست قلبی - ریوی در حضور تروما
۲۵۷	گرم‌زدگی
۲۵۷	علائم کلی گرما زدگی
۲۵۸	عوارض آن
۲۵۸	طبقه‌بندی گرما زدگی
۲۵۹	علائم آن شامل
۲۵۹	اقدامات اولیه توسط منجی غریق یا امدادگر

۲۵۹	علائم گرم‌زدگی متوسط
۲۶۰	اقدامات اولیه توسط منجی غریق
۲۶۱	علائم آن شامل
۲۶۱	اقدامات اولیه در گرم‌زدگی شدید
۲۶۲	مسمومیت با الکل (Alcohol poisoning)
۲۶۲	علائم مسمومیت با الکل
۲۶۲	علائمی که در مراحل عمیق و بیهوشی ممکن است ظاهر شود
۲۶۳	درمان
۲۶۳	اهداف
۲۶۳	اقدامات اولیه
۲۶۴	گزیدگی حیوانات و آبریان دریایی
۲۶۵	علائم گزیدگی شامل
۲۶۶	واکنش‌های عمومی در اثر گزش
۲۶۶	پیشگیری
۲۶۶	درمان‌های کلی
۲۶۶	اقدامات پایه
۲۶۹	اقدامات پیشرفته در گزیدگی آبریان
۲۷۱	اقدامات در مورد گزیدگی ستاره دریایی
۲۷۲	منابع

مقدمه

دانستن و به کار بردن اصول کمک‌های اولیه در فوریتهای نجات در اماکن آبی می‌تواند مرگ و میر آسیبهای شایع را به طور چشمگیری کاهش دهد و اهمیت این مسئله زمانی آشکار می‌شود که بدانیم نزدیکترین افراد به مصدومین خصوصاً خانواده بیشترین نقش را در کاهش مرگ و میر نزدیکان خود می‌توانند ایفا کنند. به عنوان مثال آمار غرق شدن در سواحل دریا و اماکن تفریحی آبی این موضوع را برای ما آشکار می‌سازد که در لحظه اول بروز حادثه غرق شدگی خانواده و دوستان اولین گزینه‌ها می‌باشند که می‌توانند نقش مهمی در درمان و نجات ایفا نمایند ولی به دلیل عدم آگاهی و آموزش، و بی‌اطلاعی از فنون کمک‌های اولیه در زمان طلایی باعث مرگ عزیزان خود می‌شوند. کتاب حاضر در عین سادگی راهنمایی جامع در جهت ایجاد محیطی ایمن و به دور از استرس در اماکن آبی بوده و اینجانب به عنوان یک مدرس درجه یک فدراسیون که بیش از ۵۰۰۰ ساعت تدریس در سازمان امداد و نجات داشته و طی چندین سال آموخته‌های خود را همراه با تألیف و گردآوری در اختیار شما خواننده محترم قرار می‌دهم تا شاید گامی در جهت پیشگیری در حوادث شایع در اماکن آبی برداشته باشم.

با تشکر

حمید امیری