

دانستنی‌های کمک‌های اولیه

First Aids knowledge

تألیف

رضا جلیلی مراغه

سوپروایزور بالینی بیمارستان

ویراستاری

ایمان حلوائی

دانشجوی دکترای بیولوژی تولیدمثل



سرشناسه: جلیلی، مراد رضا، ۱۳۳۶ -
 عنوان: بدنه آوز، دانستی های کمک های اولیه
 Body knowledge and health knowledge
 مشخصات نشر: تهران: جعفری، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۹ اس.مصور
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۰۱-۴-۶
 وضعیت: به دست نرسیده
 موضوع: کمک های اولیه
 شبانه هردوم: خراسانی، دانشگاه تهران
 دود: ۶۰۰-۵۶۰۱-۴-۶-۹۷۸
 دود: ۶۰۰-۵۶۰۱-۴-۶-۹۷۸
 شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۰۱-۴-۶

نام کتاب:	دانستی های کمک های اولیه
تألیف:	رضا جلیلی، مراد
نوبت چاپ:	اول ۱۳۸۹
ناشر:	انتشارات جعفری
لیتوگرافی:	میلاد نور
چاپ:	میلاد نور
صحافی:	میلاد نور
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۶۰۱-۴-۶
قیمت:	۱۹۸۰۰ ریال

انتشارات جعفری مرکز بخش: تهران، روبروی دانشگاه تهران
 تان فروشگاه: ۶۶۴۹۹۲۱۴-۶۶۴۹۹۲۱۰
www.jafaripub.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هر گونه تکثیر
 به هر شکل بدون اجازه ناشر ممنوع می باشد و پیگرد قانونی دارد.

مقدمه مؤلف

علی‌رغم پیشرفت‌های روز افزون بشر در زمینه تکنولوژی و علوم و فنون هنوز انسان کماکان در مقابل حوادث و بلایای طبیعی درمانده است. حوادث طبیعی بخشی از طبیعت زیستی ما انسانها است. ایران به دلایل انسانی و ژئولوژیک و توپوگرافی در شمار ده کشور بلا خیز جهان است. و به علت قرار داشتن بر روی کمربند بزرگ زلزله آلپا (آلپ - هیمالیا) در ردیف ۶ کشور آسیب‌پذیر دنیا است. در طول تاریخ ۹۸ زلزله بسیار مخرب در خراسان ثبت شده است و شهر تهران و ری در حدود هشت بار با زلزله‌های بالای ۷ ریشتری ویران شده است. در سال ۱۳۸۷ ایران جزء ۶ کشور اول جهان از نظر تلفات و خسارت‌های ناشی از بلایا قرار داشته است. در زمین لرزه ۱۳۸۲ بم حدود ۸۰٪ شهر بم تخریب و در حدود ۴۰۰۰۰ نفر کشته و ۲۵۰۰۰ نفر مجروح شدند. هر نسل ایرانی حداقل ۲ بار حوادثی مثل سیل و زلزله را بیاد خواهد آورد. از سال ۱۲۸۰-۱۳۸۳ پانزده زلزله بیش از ۷ ریشتری در ایران رخ داده است. و در سال‌های ۱۳۳۶-۱۳۸۳ بیش از ۲۰۰۰۰۰ نفر جان خود را در اثر زلزله از دست داده‌اند.

نیاز به آموزش عمومی برای مواجهه با اورژانس‌ها و حوادث غیر مترقبه و ایجاد و حفظ یک آمادگی سازمان یافته در جهت کاهش درصد مرگ و میر و کاهش میزان معلولیت‌ها و ناتوانی‌های ناشی از آن از ضروری‌ترین نیازهای جوامع پیشرفته و رو به توسعه می‌باشد. یادگیری صحیح و اصولی کمک‌های اولیه و مهمتر از آن بکارگیری به موقع این ساده‌ترین اقدامات می‌تواند زندگی‌ها و خانواده‌های بسیاری را از مرگ برهاند و شهد شیرین و گوارای سلامتی و زندگی سالم و بدور از معلولیت را به جامعه هدیه کند.

حفظ حیات انسان و ضرورت تداوم نسل بشر کسب مهارت کنترل و مهار عوامل ایجاد مرگ را به انسان دیکته کرده است. بدین سبب انسان همواره بدنبال پیدا کردن بهترین راه‌ها برای مبارزه با مرگ و علل آن بوده است. در این راستا

مانورهای مختلفی ابداع و اختراع شد تا قبل از بروز حادثه یا در حین وقوع یا پس از وقوع آن با شبیه‌سازی‌های لازم به مقابله با آن برخورد.

کتاب حاضر نتیجه ۲۲ سال فعالیت شغلی و تجربه عملی و مراقبتی از مددجویان به همراه تحصیل دانش‌تنوری و آموزشی و تدریس متوالی و مدون سالیان دور و نزدیک و نیز تطبیق و به روز آوری مطالب آموزشی با علم روز بوده است را تنها به امید آنکه مفید به اثری نیکو باشد و باری از تالمات و دردهای اهل درد را بکاهد و براساس باورهای دینی که: هر کس که انسانی را نجات بدهد به مانند آن است که جامعه‌ای را نجات داده است. به محضر محترم هموطنان عزیزم که به حقیقت دوست داشتنی و قابل تکریم و احترام هستند تقدیم می‌نمایم. بطور یقین کاستی‌ها و کمبودهای موجود در نوشتار ذیل را بر بنده خواهید بخشید و از نظرات انتقادی و اصلاحی و بزرگ منشانه خویش نگارنده را بهره‌مند خواهید فرمود که یقیناً و تحقیقا با جان و دل و با دیده منت شنونده و پذیرای آن هستم.

دل گفت: مرا علم لدنی هوس است.
تعلیم کن اگر ترا دسترس است. گفتم که: الف
گفت: دگر هیچ مگوی
در خانه اگر کس است یک حرف بس است.

رضا جلیلی مراغه

تقدیم به همه پدرها و همه مادرها

و

تقدیم به همه همسرهای یکدل و همدل

و

تقدیم به تمامی آنها که می‌آموزند و آموزش می‌دهند

و

تقدیم به تمامی آنها که از آموزش دادن لذت می‌برند

و

تقدیم به همه ایرانی‌ها در سراسر کره خاکی

و

تقدیم به جانبازان و شهدای همیشه سرافراز ایران

باتشکرازا

خانم‌ها: سهیلا فرضی پورو سعیده مویدی نیا

آقایان: اعلیٰ اصغر عبدلی آهویی فتوگرافیت و سیامک رنجبر و شاهرخ

کوزه‌چی

که در به ثمر نشستن این مقوله یاریمان کردند.

فهرست مطالب

۱۱.....	بخش اول - مقدمه‌ای بر کمک‌های اولیه
۱۱.....	تاریخچه‌ی سازمان صلیب سرخ جهانی و هلال احمر
۱۲.....	کمک‌های اولیه (First Aids) چیست؟
۱۲.....	به چه کسی مصدوم (Client) گفته می‌شود و نیاز به کمک دارد؟
۱۲.....	امدادگر کیست؟
۱۳.....	زنجیره امداد و انتقال چیست؟
۱۳.....	در امدادرسانی سلامت خود و مصدوم را به خطر نیندازید
۱۳.....	فاجعه چیست؟
۱۴.....	بخش دوم - آناتومی و فیزیولوژی بدن
۱۴.....	تعاریف کلی
۱۴.....	دستگاه عصبی
۱۵.....	دستگاه عصبی مرکزی
۱۵.....	مخ
۱۶.....	وظایف مخ
۱۶.....	مخچه
۱۶.....	بصل النخاع
۱۷.....	نخاع
۱۷.....	دستگاه عصبی محیطی
۲۱.....	REPIRATORY SYSYEM دستگاه تنفس
۲۸.....	CIRCULATORY SYSTEM دستگاه گردش خون
۳۱.....	خون چیست؟
۳۴.....	DIGESTIVE SYSTEM دستگاه گوارش
۳۸.....	URINARY SYSTEM دستگاه دفع ادرار
۳۸.....	SKELETAL SYSTEM دستگاه اسکلتی
۳۹.....	JOINT مفصل
۳۹.....	انواع مفاصل
۴۱.....	پوست (Skin)
۴۲.....	دستگاه بینایی

۴۶		شنوایی
۴۸		چشایی
۵۰		بوایی
۵۲		بخش سوم - پالشن مشکلات مصدوم
۵۲		بررسی مصدوم
۵۲		ارزیابی مصدوم (سه مرحله)
۵۳		علائم حیاتی (Vital sign : VS)
۵۳		نبض (Pulsation or pulse) چیست و چگونه آن را اندازه بگیریم؟
۵۳		مهمترین نقاط نبض گیری
۵۴		روش اندازه گیری
۵۴		درجه حرارت (Temperature) چیست چگونه درجه حرارت بدن را اندازه بگیریم؟
۵۵		دماسنج (ترمومتر)
۵۵		راه های اندازه گیری درجه حرارت
۵۶		روش اندازه گیری
۵۶		تنفس (Respiration) چیست و چگونه تنفس مصدوم را ارزیابی کنیم؟
۵۷		روش اندازه گیری
۵۸		فشار خون (blood pressure) چیست و چگونه فشار خون مصدوم را اندازه بگیریم؟
۶۰		بخش چهارم - احیای قلبی - ریوی (CPR)
۶۰		احیای قلبی ریوی چیست؟
۶۰		نحوه اجرای احیای قلبی ریوی
۶۳		BLS (BASIC LIFE SUPPORT) حمایت اساسی از حیات بیمار
۷۸		روش انجام ماساژ قلبی
۸۱		بخش پنجم - شوک (Shock)
۸۱		شوک چیست؟
۸۱		شوک ناشی از کاهش حجم خون (هایپوولمیک)
۸۱		شوک ناشی از حساسیت (آنافیلاکتیک)
۸۲		شوک قلبی (کاردیوژنیک)
۸۲		مهم ترین علائم سکنه ی قلبی
۸۳		شوک عفونی
۸۳		تشنج (Seizure)
۸۴		بخش ششم - خونریزی

۸۴	 انواع خونریزی چیست؟
۸۴	 INTERNAL HEMORRHAGE داخلی خونریزی
۸۵	 برای کنترل خونریزی چه کنیم؟
۹۵	 خونریزی بینی
۹۵	 برای قطع خونریزی بینی چه کنیم؟
۹۶	 بخش هفتم - خفگی
۹۶	 خفگی چیست؟
۹۶	 انواع خفگی
۹۷	 علل خفگی چیست؟
۹۸	 علائم خفگی چیست؟
۹۹	 برای مصدومی که دچار خفگی شده است چه کنیم؟
۱۰۱	 بخش هشتم - شکستگی
۱۰۱	 شکستگی چیست؟
۱۰۱	 انواع شکستگی‌ها
۱۰۱	 undisplaced شکستگی جا بجا نشده
۱۰۲	 علائم شکستگی چیست؟
۱۰۸	 زمانی که با یک شکستگی روبه رو می‌شویم، چه کنیم؟
۱۱۱	 در رفتگی چیست؟
۱۱۱	 علائم در رفتگی چیست؟
۱۱۱	 در زمان روبه رو شدن با در رفتگی چه کنیم؟
۱۱۱	 پیچ خوردگی چیست؟
۱۱۲	 کمک‌های اولیه در پیچ خوردگی چیست؟
۱۱۳	 بخش نهم - سوختگی
۱۱۳	 سوختگی
۱۱۳	 تعیین میزان سوختگی (سطح و عمق)
۱۱۴	 تقسیم‌بندی سوختگی‌ها
۱۱۵	 در مواجهه با مصدومی که دچار سوختگی شده است چه کنیم؟
۱۱۷	 سوختگی‌های شیمیایی
۱۱۷	 سوختگی با برق
۱۱۹	 بخش دهم - مسمومیت
۱۱۹	 مسمومیت چیست؟

۱۱۹	مسمومیت از طریق سموم بلعیدنی
۱۱۹	در مواجهه با مصدومی که با سموم بلعیدنی مسموم شده است چه کنیم؟
۱۲۰	مسمومیت از طریق استنشاقی
۱۲۰	در مواجهه با مصدومی که دچار گاز گرفتگی شده است چه کنیم؟
۱۲۰	مسمومیت از طریق تماس
۱۲۰	در مواجهه با مصدومی که دچار مسمومیت از طریق تماس با ماده‌ی سمی شده است چه کنیم؟
۱۲۱	بخش یازدهم - گاز گرفتگی‌ها و گزیدگی‌ها
۱۲۱	گاز گرفتگی و اقدامات مورد نیاز آن چیست؟
۱۲۱	مارگزیدگی و اقدامات لازم در مارگزیدگی چیست؟
۱۲۲	زنبور گزیدگی و اقدامات مورد نیاز در زنبور گزیدگی چیست؟
۱۲۳	بخش دوازدهم - اورژانسی رفتاری
۱۲۳	اورژانسی رفتاری چیست؟
۱۲۳	در مواجهه با فردی که قصد خودکشی دارد چه کنیم؟
۱۲۴	انتقال و حمل مصدوم
۱۲۴	انواع روش‌های حمل مصدوم
۱۲۴	روش یک نفره حمل
۱۴۰	روش دو نفره حمل
۱۵۵	بخش سیزدهم - بیماری ایدز (AIDS)
۱۵۵	بیماری ایدز چیست؟
۱۵۵	راه‌های ورود ویروس به بدن چیست؟
۱۵۵	استفاده از خون و فراورده‌های خونی آلوده
۱۵۶	مراحل بیماری ایدز در بدن
۱۵۶	آیا ایدز درمانی دارد؟
۱۵۶	راه‌های پیشگیری از این بیماری چیست؟
۱۵۷	بخش چهاردهم - روش‌های تزریق
۱۵۷	نکات مهم در انجام تزریق
۱۵۹	فصل پانزدهم - بانداز و زخم‌بندی
۱۶۰	روش انجام پانسمان
۱۶۴	منابع