

# کتابهای اهل بیت برای همه

ویژه رانندگان حمل و نقل عمومی

نویسندگان به ترتیب حروف الفبا:

دکتر محمد رضائی

دکتر رضا رضوانی

دکتر علی عزیزی

دکتر پیرحسین گریبوند

محسن لعل حسن زاده

هیمن معرونی

دکتر نفیسه بیگم میرکریمی

دکتر حسن نوری

عبدالله هاشمی

ویراستاران:

دکتر مهدی اقتصاد

علی رضائی

ناشر:

انتشارات یک یک پنج

عنوان و نام پدیدآور: کمک‌های اولیه برای همه: ویژه رانندگان حمل و نقل عمومی / نویسندگان به‌ترتیب حروف الفبا: محمد رضائی ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: یک‌یک‌پنج، ۱۳۹۷.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۲۵-۸-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: ۱۵۶ ص.: مصور، جدول.

یادداشت: نویسندگان به‌ترتیب حروف الفبا: محمد رضائی، فرهاد رضوانی،

سیروان عزیزی، پیرحسین کولیوند، هیمن معروفی، نفیسه بیگم

میرکتولی، حسن نوری، عبدالله هاشمی.

یادداشت: ویراستاران: مهدی اقتصاد، محسن لعل حسن‌زاده، علی رضائی.

عنوان روی جلد: کمک‌های اولیه برای همه: راهنمای گام به گام مدیریت و

درمان مصدومان و بیماران قبل از رسیدن اورژانس

موضوع: کمک‌های اولیه -- دست‌نامه‌ها.

First aid -- handbooks, manual, etc.

موضوع: پزشکی اورژانس -- دست‌نامه‌ها.

Emergency medicine -- handbooks, manual, etc.

شناسه افزوده: سازمان اورژانس کشور

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ک۸ / RC۸۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۰۲۵۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۰۸۲۹۰۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هرگونه کپی‌برداری، خلاصه‌برداری و انتشار محتویات این کتاب در قالب هرگونه محصول اعم از کتاب، نرم‌افزار، پوست ... بدون اجازه کتبی ناشر غیرقانونی است و پیگرد قانونی دارد.

اسرار یک پنج



عنوان: کمک‌های اولیه برای همه: ویژه رانندگان

حمل و نقل عمومی

نویسندگان: دکتر محمد رضائی، دکتر فرهاد رضوانی،

سیروان عزیزی، دکتر پیرحسین کولیوند،

هیمن معروفی، دکتر نفیسه بیگم میرکتولی،

دکتر حسن نوری، عبدالله هاشمی.

به‌ترتیب

حروف الفبا

ویراستاران: دکتر مهدی اقتصاد، محسن لعل حسن‌زاده،

علی رضائی

صفحه‌آرا

مرتضی آزادبر

ناشر

انتشارات یک یک پنج

قیمت

۲۳۰۰۰ تومان

شمارگان

۲۰۰۰ جلد

سال چاپ

اول - بهار ۱۳۹۸

چاپ و صحافی

چاپ ۱۲۸

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۲۵-۸-۳

## پیش گفتار

بسم الله الرحمن الرحيم

و من احيائها فكانما احيا الناس جميعا (سوره مائده - آیه ۳۲)

هنگام وقوع حوادث یا پیدایش حالت بحرانی و خطرآفرین در بیماری‌ها معمولاً فقط در زمان بسیار کوتاهی می‌توان با امداد سریع و آگاهانه، بیشترین و ثمربخش‌ترین خدمات را در جهت حفظ جان و کاستن از عوارض بعدی تا انتقال به بیمارستان انجام داد. از آنجا که در امدادهای پزشکی بیشترین نقش را نیروی انسانی کارآمد و آگاه برعهده دارد، لذا یکی از اساسی‌ترین نیازهای نظام سلامت جامعه، آشنایی عموم مردم با روش‌های اصولی و صحیح کمک‌رسانی در شرایط اورژانس می‌باشد.

موضوع حائز اهمیت این است که با توجه به مسائلی نظیر وخامت وضعیت بیمار، محدودیت زمانی برای نجات بیمار (زمان طلایی) یا مشکلات فضاهای شهری، از قبیل ترافیک سنگین، ازدحام مردم یا حتی عدم دسترسی به تلفن، در بسیاری از اوقات لازم تا رسیدن اورژانس امدادات از به توسط حاضران در صحنه انجام شود. لذا این مشکلات، اهمیت فراگیری دانش کمک‌های اولیه را به‌خوبی آشکار می‌سازد، زیرا طبعاً در سوره مائده در قرآن کریم، هر کس جان انسانی را نجات دهد جان تمامی انسان‌ها را نجات داده است. این میسر نمی‌شود مگر با پی‌بستن به اهمیت بحث آموزش کمک‌های اولیه و اقدام جهت فراگیری آن.

این کتاب، یک راهنمای کاملاً استاندارد و به‌روز می‌باشد که در راستای اهداف آموزشی سازمان اورژانس کشور می‌باشد به‌عنوان ابزاری و اجرای برنامه‌های ارتقاء سطح آگاهی، توانمندسازی و مشارکت فرد، خانواده و جامعه برای همکاری و همیاری با اورژانس کشور تدوین شده است. این اثر توسط پزشکان و کارشناسان اورژانس و به‌صورت گام به گام و به زبانی کاملاً ساده نوشته شده است و می‌تواند در امدادرسانی سریع و مؤثر در تمامی شرایط اورژانس (در منزل، محل کار، مدرسه، راه‌های شهری و خارج شهری و...) به شما کمک شایانی بکند. امید است مطالعه این اثر گامی مؤثر بر ارتقای سلامت مردم ایران سرافراز باشد.

دکتر پیرحسین کولیوند

سرپرست سازمان اورژانس کشور

## فهرست

### احیای قلبی - ریوی

۱۳ ..... احیای قلبی - ریوی در بزرگسالان

۲۳ ..... دفیبریلاسیون در بزرگسالان

۲۶ ..... احیای قلبی - ریوی در کودکان

### اورژانس‌های طبی ۱

۳۷ ..... آسم

۴۰ ..... خفگی

۴۱ ..... انسداد نسبی راه هوایی

۴۲ ..... انسداد کامل راه هوایی

۴۶ ..... بیهوشی

۴۷ ..... اورژانس‌های رفتاری

۴۹ ..... سکتة و مشکلات قلبی

۵۳ ..... شوک / غش کردن

۵۷ ..... تشنج / صرع

### آسیب‌ها و صدمات ۱

۶۱ ..... آسیب‌های سر

- ۶۵..... آسیب‌های نخاع
- ۶۸..... آسیب نخاعی در آب
- ۶۹..... آسیب‌های قفسه‌سینه

## آسیب‌ها و صدمات ۲

- ۷۳..... خونریزی
- ۷۷..... قطع عضو
- ۷۹..... آسیب ناشی از انفجار
- ۸۰..... آسیب له‌شدگی
- ۸۱..... زخم بزی بینی
- ۸۲..... زخم رخم‌ها

## آسیب‌های محیطی

- ۸۵..... بیماری‌های مربوط به سرما
- ۸۷..... یخ‌زدگی
- ۸۹..... بیماری‌های مربوط به گرما
- ۹۱..... مسمومیت‌ها
- ۹۲..... مدیریت عمومی مسمومیت‌ها
- ۹۳..... سموم گوارشی
- ۹۳..... سموم استنشاقی
- ۹۴..... سموم جذبی
- ۹۴..... سموم یا مواد تزریقی
- ۹۵..... سوءمصرف دارو، مواد و الکل

- ۹۸..... حوادث ترافیکی
- ۱۰۱..... ایمنی در تصادفات جاده‌ای
- ۱۰۴..... حوادث غیرمترقبه
- ۱۰۶..... آتش‌سوزی و انفجار
- ۱۰۸..... آتشفشان
- ۱۰۹..... آلودگی هوا و ریزگردها
- ۱۱۰..... بهمن
- ۱۱۱..... حملات تروریستی
- ۱۱۴..... زلزله و پهن زمین
- ۱۱۷..... سین و طنین آب
- ۱۱۸..... صاعقه
- ۱۱۹..... طوفان
- ۱۲۰..... کولاک و یخبندان

### کمک‌های اولیه

- ۱۲۱..... ارزیابی بیمار یا مصدوم
- ۱۲۵..... اصول ایمنی در کمک‌های اولیه
- ۱۲۵..... الکتریسیته (برق)
- ۱۲۷..... مواد شیمیایی
- ۱۲۸..... آتش‌سوزی یا گازهای سمی
- ۱۳۰..... اقدامات و مهارت‌های اورژانسی
- ۱۳۰..... جابه‌جایی بیمار
- ۱۳۴..... قربانیان گیرکرده
- ۱۳۵..... مراقبت از مصدوم در یک ناحیه دورافتاده
- ۱۳۸..... مصدومین متعدد

۱۴۱ ..... پانسمان و بانداژ

۱۴۱ ..... پانسمان

۱۴۴ ..... بانداژ

۱۵۴ ..... کنترل عفونت در کمک‌های اولیه