



Namatek
True Education



www.namatek.com

First aid

کمک های اولیه

فهرست مطالب

۱. کمک های اولیه چیست؟
۲. مراحل کلیدی کمک های اولیه
۳. استراتژی های لازم کمک های اولیه در آسیب های مختلف

در لحظات بحران، دانستن این مورد که چگونه باید به گونه‌ای مؤثر عمل کرد، می‌تواند خط جداکننده بین امداد و تراژدی باشد. کمک‌های اولیه که به فرد آسیب دیده یا بیمار داده می‌شود، شامل روش‌های ساده و در عین حال حیاتی است که گاهی اوقات می‌تواند به معنای تفاوت بین زندگی و مرگ باشد. اهمیت کمک‌های اولیه فراتر از نجات جان افراد است. همچنین به کاهش درد و شدت آسیب در مواقع اضطراری کمک می‌کند.

متأسفانه بسیاری از افراد، آموزش لازم برای اجرای این مهارت‌های حیاتی را ندیده‌اند. در این مقاله به بررسی کمک‌های اولیه، مراحل و استراتژی‌های لازم در مواجهه با فرد مصدوم خواهیم پرداخت تا در شرایط اضطرار پیش از رسیدن کادر درمان امکان جلوگیری از فجایع انسانی را داشته باشید.

کمک‌های اولیه چیست؟



کمک‌های اولیه به مراقبت‌های پزشکی اطلاق می‌شود که معمولاً بلافاصله پس از وقوع آسیب و در محلی که در آن رخ داده، انجام می‌شود. اغلب این موارد، شامل یک درمان کوتاه مدت و یکبارہ است و نیاز به تکنولوژی یا آموزش برای اجرا دارد. کمک‌های اولیه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- تمیز کردن بریدگی‌های جزئی یا خراش‌ها

- درمان سوختگی جزئی
- استفاده از باند و پانسمان
- استفاده از داروهای بدون نسخه
- تخلیه تاول
- حذف زباله از چشم
- ماساژ
- نوشیدن مایعات برای از بین بردن استرس گرمایی

ابزار مناسب کمک های اولیه

کیت کمک های اولیه ضروری باید شامل موارد زیر باشد:

- دستمال مرطوب ضد باکتری
- داروهای مسکن
- پد گاز
- ضد آفتاب
- دستکش های پزشکی
- کیت ابزار پزشکی
- زنجیر
- ژل سوختگی
- پماد آنتی بیوتیک
- دستمال مرطوب ضد عفونی کننده
- دستورالعمل کمک های اولیه

مراحل کلیدی کمک های اولیه



در این بخش با مراحل کمک های اولیه آشنا خواهیم شد.

اطمینان از ایمنی

اطمینان از ایمنی، اولین و مهمترین قدم در کمک های اولیه است؛ زیرا اطمینان از این که هم فرد کمک کننده و هم فرد نیازمند در معرض خطر بیشتری قرار نگیرند، بسیار مهم است. به یاد داشته باشید ایمنی شما در درجه اول اهمیت قرار دارد. اگر مجروح یا ناتوان شوید، نمی‌توانید به شخص دیگری کمک کنید. همیشه مراقب خطرات باشید و عاقلانه عمل کنید.

تماس برای کمک

دانستن زمان تماس با اورژانس (۱۱۵) در شرایط کمک های اولیه بسیار مهم است. شرایط و حوادث خاص به زمان حساس هستند و نیاز به مداخله پزشکی حرفه ای و فوری دارند. هنگام تماس با اورژانس، سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید و اطلاعات واضحی در مورد مکان، وضعیت

مصدوم و سایر جزئیات مربوطه ارائه دهید. همچنین، هر دستورالعملی را که توسط دیسپچر اورژانس داده شده است، انجام دهید.

ارزیابی وضعیت

ارزیابی وضعیت مصدوم یک مرحله حیاتی در کمک های اولیه است؛ زیرا به تعیین اقدامات مناسب کمک می کند. به یاد داشته باشید هنگام ارزیابی وضعیت یک مصدوم، حفظ آرامش و تمرکز بسیار مهم است. اگر مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام دهید، بهتر است منتظر کمک حرفه ای بمانید و در عین حال، مطمئن شوید که فرد سالم و راحت است.

ارائه روش های کمک های اولیه در صورت لزوم

در صورت گذراندن دوره های آموزشی کمک های اولیه، حداقل ۱۰ روش کمک های اولیه را یاد گرفته اید. این روش ها، شامل تکنیک های زیر است:

- CPR
- AED
- خفگی
- مبانی کمک های اولیه
- فوریت های پزشکی
- تروما
- خونریزی
- قطع عضو
- مسمومیت
- زیست محیطی

ایجاد آسایش و اطمینان برای فرد مصدوم

ارائه راحتی و اطمینان، بخشی حیاتی از کمک های اولیه است که اغلب نادیده گرفته می شود. حضور آرام و حمایت کننده فرد آموزش دیده، می تواند به کاهش سطح اضطراب و درد در فرد آسیب دیده کمک کند و همچنین می تواند باعث همکاری بیشتر وی در طول فرآیند درمان شود.

استراتژی های لازم کمک های اولیه در آسیب های مختلف

آسیب های مختلفی وجود دارند که فرد ممکن است به آنها دچار شود. مواجهه و کاهش اثرات هر یک از این آسیب ها یا بیماری ها، روش های درمانی متفاوتی را می طلبد که در ادامه با آنها آشنا خواهیم شد.

درمان بریدگی ها و خراش ها



خون از اجزای حیاتی بدن ما است. هنگامی که فردی خونریزی می‌کند، باید تا حد امکان از خروج خون از بدن وی جلوگیری کنید. سعی کنید یک پارچه یا باند تمیز پیدا کنید.

سپس:

- به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به آرامی روی آن فشار وارد کنید.
 - زخم را با آب تمیز به آرامی پاک کنید. از صابون روی زخم باز استفاده نکنید.
 - آنتی بیوتیک مانند نئوسپورین را روی زخم بمالید.
 - زخم را با باند بپوشانید.
- اگر فردی دچار خونریزی بینی شده است، او را به جلو خم کنید. پارچه‌ای را روی سوراخ‌های بینی او فشار دهید تا جریان خون قطع شود. بدن معمولاً در ترمیم بریدگی‌ها و خراش‌های کوچک بسیار سریع عمل می‌کند؛ اما زخم‌های عمیق‌تر ممکن است نیاز به مراقبت پزشکی داشته باشند.
- به زخم‌های عمیق:
- فشار وارد کنید.
 - از پماد استفاده نکنید، محل را با پارچه شل بپوشانید تا از آلودگی زخم جلوگیری شود.
 - در اسرع وقت به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.

درمان رگ به رگ شدن

رگ به رگ شدن، معمولاً یک آسیب غیرقابل هشدار است و بیشتر اوقات به خودی خود بهبود می‌یابد؛ اما اقداماتی وجود دارد که می‌توان برای کاهش تورم انجام داد. تورم ایجاد شده، ناشی از جریان خون به ناحیه آسیب دیده

است. با استفاده از یخ می‌توانید تورم را کاهش دهید. یخ، رگ‌های خونی را منقبض می‌کند تا جریان خون را کاهش دهد.

- اندام آسیب دیده را بالا نگه دارید.
- یخ را روی ناحیه آسیب دیده نگه دارید. (یخ را مستقیماً روی پوست قرار ندهید. آن را در یک پارچه بپیچید یا یخ را در یک کیسه پلاستیکی قرار دهید.)
- ناحیه آسیب دیده را فشرده نگه دارید. آن را در یک بریس قرار دهید یا آن را محکم بپیچید. ناحیه را به گونه ای ببندید که گردش خون را قطع کند.
- استفاده از یخ را در فواصل زمانی تکرار کنید.

اطمینان حاصل کنید که فرد آسیب دیده از وارد کردن فشار به اندام آسیب دیده اجتناب می‌کند.

درمان گرم‌زدگی

گرم‌زدگی به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در دمای بالا رخ می‌دهد، به خصوص زمانی که فرد در حال انجام فعالیت‌های شدید یا کمبود آب است. علائم گرم‌زدگی عبارت اند از:

- پوست خنک و مرطوب
- عرق کردن شدید
- سرگیجه
- نبض ضعیف
- گرفتگی عضلات
- حالت تهوع

- سردرد

برای درمان فردی که دچار گرمزدگی شده است:

- فرد را به یک منطقه سایه دار که دور از نور خورشید است، ببرید.
- اگر مناطق سایه دار در دسترس نیست، فرد را با مواد موجود که می‌تواند تابش نور خورشید را کم کند، بپوشانید.
- به فرد مصدوم آب دهید و او را هیدراته نگه دارید.
- یک پارچه خنک روی پیشانی وی قرار دهید تا دمای بدن او کاهش یابد.

درمان هیپوترمی



هیپوترمی در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در هوای سرد ایجاد می‌شود. هیپوترمی زمانی شروع می‌شود که دمای بدن فرد به زیر ۳۵ درجه سانتیگراد برسد. علائم هیپوترمی عبارت اند از:

- لرزیدن
- صحبت کردن با حالت زمزمه

- نبض ضعیف
 - هماهنگی ضعیف
 - گیجی
 - پوست قرمز و سرد
 - از دست دادن هوشیاری
- برای درمان هیپوترمی:

- بدن مصدوم را مالش ندهید و بدن او را بیش از حد حرکت ندهید. این امر، می‌تواند باعث ایست قلبی شود.
 - فرد را از مکان سرد خارج کنید و لباس‌های خیس را درآورید.
 - فرد را با پتو بپوشانید و از کیسه‌های حرارتی استفاده کنید. حرارت را مستقیماً روی پوست قرار ندهید؛ زیرا ممکن است باعث آسیب جدی به پوست شود.
 - به فرد مایعات گرم بدهید.
- اگر فرد را روی زمین می‌گذارید، توجه داشته باشید که زمین نیز ممکن است، منبع سرما باشد. مواد گرم را روی زمینی که فرد قرار است، روی آن دراز بکشد قرار دهید.

درمان سوختگی



قبل از اعمال درمان برای سوختگی، باید نوع سوختگی و شدت سوختگی را شناسایی کنید. چهار نوع سوختگی وجود دارد:

- **سوختگی درجه یک:** فقط لایه‌های بیرونی پوست سوخته است. پوست قرمز و متورم است و شبیه آفتاب سوختگی به نظر می‌رسد.
- **سوختگی درجه دو:** مقداری از لایه داخلی پوست سوخته است. به دنبال تاول و تورم پوست باشید. این معمولاً یک نوع سوختگی بسیار دردناک است.
- **سوختگی درجه سوم:** تمام لایه داخلی پوست سوخته است. زخم دارای رنگ سفید یا سیاه است. برخی از سوختگی‌های درجه سه به قدری عمیق هستند که ممکن است هیچ دردی نداشته باشند؛ زیرا انتهای عصب‌ها از بین رفته‌اند.
- **سوختگی درجه چهارم:** سوختگی که به تمام بافت‌ها تا تاندون‌ها و استخوان‌های فرد نفوذ کرده است.

علاوه بر این، دو نوع شدت سوختگی وجود دارد:

- **سوختگی جزئی:** سوختگی درجه یک و سوختگی خفیف درجه دو
- **سوختگی عمده:** سوختگی متوسط درجه دو تا درجه چهار
- سوختگی‌های جزئی معمولاً به درمان گسترده نیاز ندارند؛ اما می‌توانید:
- آب خنک را روی ناحیه آسیب دیده بریزید. (از آب یخ زده یا خیلی سرد استفاده نکنید).
- هیچ تاولی نباید باز شود.
- مرطوب کننده‌هایی مانند آلوئه ورا را روی منطقه بمالید.
- فرد مصدوم را از نور خورشید دور نگه دارید.
- از فرد مصدوم بخواهید، ایبوپروفن یا استامینوفن را برای تسکین درد مصرف کند.
- سوختگی‌های عمده، آسیب‌های بسیار جدی هستند که نیاز به کمک پزشکی دارند. برای کمک به فردی که دچار سوختگی شدید شده است:
- از پماد استفاده نکنید.
- زخم را با مواد آیکی بپوشانید تا از آلوده شدن آن توسط آلاینده‌ها جلوگیری شود.

واکنش‌های آلرژیک

واکنش‌های آلرژیک زمانی رخ می‌دهند که بدن شما به یک ماده خارجی حساس باشد. نیش زنبور، برخی غذاها یا مواد تشکیل دهنده دارو می‌توانند باعث ایجاد واکنش‌های آلرژیک شوند. آنافیلاکسی یک واکنش آلرژیک تهدید کننده زندگی است که می‌تواند توسط آلرژن‌ها ایجاد شود. بهترین راه برای درمان یک واکنش آلرژیک استفاده از EpiPen است.

اپی پن یا خود تزریق کننده اپی نفرین یک سوزن کوچک و ارگونومیک است که برای تزریق اپی نفرین (آدرنالین) به فردی که به شدت از یک واکنش آلرژیک رنج می‌برد، استفاده می‌شود. اپی نفرین معمولاً اثرات واکنش آلرژیک را کاهش می‌دهد.

اگر فردی از واکنش آلرژیک رنج می‌برد:

- فرد را آرام نگه دارید. بپرسید که آیا از EpiPen استفاده می‌کند و همراه خود دارد یا خیر.
- از فرد بخواهید به پشت بخوابد. پاهای وی را کمی بالا نگه دارید.
- مطمئن شوید که لباس فرد گشاد است تا بتواند به راحتی نفس بکشد.
- از دادن غذا، نوشیدنی یا دارو به این افراد خودداری کنید.
- در صورت لزوم، از EpiPen استفاده کنید و نحوه تزریق آن را به فردی که واکنش نشان می‌دهد، یاد بدهید.
- پس از استفاده از EpiPen در حدود ۵ تا ۱۵ دقیقه دقیقه صبر کنید.
- اگر واکنش آلرژیک فروکش نکرد، ممکن است به دوز دوم نیاز باشد.

درمان شکستگی



گاهی اوقات تشخیص این که کسی دچار شکستگی استخوان شده، بسیار آسان است؛ اما در مواردی این کار، بسیار سخت خواهد بود.

اگر به کسی مشکوک به شکستگی هستید:

- سعی نکنید اندام شکسته را صاف کنید.
- از یک آتل یا بالشتک برای تثبیت ناحیه و جلوگیری از حرکت آن استفاده کنید.
- یک کمپرس سرد را در ناحیه مورد نظر قرار دهید. آن را مستقیماً روی پوست قرار ندهید. بهتر است ماده سرد را در یک پارچه بپیچید یا در یک کیسه پلاستیکی قرار دهید.
- در صورت امکان عضو مشکوک را بالا نگه دارید.
- به فرد یک داروی ضدالتهابی مانند ایبوپروفن بدهید.

سوختگی‌های شیمیایی

برای سوختگی‌های شیمیایی، دستکش‌های محافظ بپوشید، لباس‌های فرد آسیب دیده را دریاورید و محل سوختگی را حداقل ۲۰ دقیقه با آب خنک

بشوید تا مواد شیمیایی پاک شود. در صورت امکان، علت آسیب را مشخص کنید. در شرایط خاصی که یک ماده شیمیایی به طور منظم مورد استفاده قرار می‌گیرد، ممکن است یک پادزهر شیمیایی خاص برای استفاده در دسترس باشد. مراقب باشید که ماده شیمیایی آلوده به شما آسیب نرساند و در صورت لزوم لباس محافظ بپوشید. برای کمک فوری پزشکی با ۱۱۵ تماس بگیرید.

خفگی



اطلاعات زیر برای خفگی در بزرگسالان است. جلوگیری از ایجاد خفگی در کودکان متفاوت است.

۱) خفگی خفیف

اگر راه هوایی فقط تا حدی مسدود باشد، فرد معمولاً می‌تواند:

- صحبت کند.
- گریه کند.
- سرفه کند.
- نفس بکشد.

در شرایطی مانند این، فرد معمولاً می‌تواند خود انسداد را برطرف کند.

اگر خفگی خفیف است:

- برای رفع انسداد، فرد را تشویق به سرفه کنید.
- از آنها بخواهید اگر شیئی در دهان دارند، سعی در بیرون کردن آن کنند.
- اگر جسم را نمی بینید، انگشتان خود را در دهان آنها قرار ندهید؛ زیرا در خطر هل دادن بیشتر آن به سمت دهان آنها هستید.
- اگر سرفه مؤثر نبود، ضربات برگشتی را شروع کنید.

(2) خفگی شدید

اگر خفگی شدید باشد، فرد نمی تواند صحبت، گریه یا سرفه کند و بدون کمک در نهایت بیهوش می شود. اگر سرفه جواب نداد، دوباره ضربات را شروع کنید. نحوه انجام ضربات به پشت به صورت زیر خواهد بود:

برای کمک به بزرگسال یا کودک بالای ۱ سال:

- پشت فرد و کمی مایل به یک طرف بایستید. قفسه سینه را با یک دست حمایت کنید. فرد را به جلو خم کنید تا شیئی که راه هوایی او را مسدود کرده، به جای حرکت بیشتر به سمت پایین، از دهان او خارج شود.

- با دست خود تا ۵ ضربه تند بین تیغه های شانه فرد وارد کنید.
- بررسی کنید که آیا انسداد برطرف شده است.
- به نوزادان زیر ۱ سال یا زنان باردار فشارهای شکمی ندهید.
- برای انجام تراست های شکمی در فردی که به شدت دچار خفگی شده و جزو یکی از گروه های فوق نیست:

- پشت فردی که در حال خفگی است، بایستید.

- دست‌های خود را دور کمر آنها قرار داده و آنها را به خوبی به سمت جلو خم کنید.
 - یکی از دست‌ها را مشت کرده و درست بالای ناف فرد قرار دهید.
 - دست دیگر خود را روی مشت قرار داده و به شدت به سمت داخل و بالا بکشید.
 - این کار را تا ۵ بار تکرار کنید.
- هدف این است که با هر فشار قفسه سینه، انسداد خارج شود، نه این که لزوماً تمام ۵ کار انجام شود.

غرق شدن

اگر با آب مشکل دارید، وارد آب نشوید، مگر اینکه این کار بی خطر باشد. خودتان را در معرض خطر قرار ندهید. هنگامی که فرد در خشکی است، باید بررسی کنید که آیا نفس می‌کشد یا خیر. از شخصی بخواهید که برای کمک پزشکی با ۱۱۵ تماس بگیرد.

اگر مصدوم نفس نمی‌کشد، راه هوایی را باز کنید و قبل از شروع CPR پنج نفس نجات اولیه بدهید. اگر فرد بیهوش است اما همچنان نفس می‌کشد، او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید، سرش را پایین تر از بدنش قرار دهید و فوراً با آمبولانس تماس بگیرید.

حمله قلبی

حمله قلبی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های قلبی تهدید کننده زندگی است. اگر فکر می‌کنید فردی دچار حمله قلبی شده، با ۱۱۵ تماس بگیرید و سپس او را به حالت نشسته راحت ببرید. علائم حمله قلبی عبارت اند از:

- درد قفسه سینه (درد معمولاً در مرکز یا سمت چپ قفسه سینه قرار دارد و می‌تواند مانند احساس فشار، سفتی یا فشردن باشد).
- درد در سایر قسمت‌های بدن (می‌تواند احساس کند که درد از قفسه سینه به پایین یک یا هر دو بازو، یا به فک، گردن، پشت یا شکم می‌رسد).

بهتر است، مصدوم روی زمین بنشیند و زانوهای خود را خم کند و سر و شانه‌های خود را تکیه دهد. در صورت امکان، کوسن‌هایی را پشت یا زیر زانوهای وی قرار دهید. اگر هوشیار است، به وی اطمینان دهید و یک قرص آسپرین ۳۰۰ میلی گرمی به وی دهید تا آهسته بجوند. (مگر این که بدانید فرد نباید آسپرین مصرف کند، برای مثال اگر زیر ۱۶ سال است یا به آن حساسیت دارد.) اگر فرد دارویی برای آنژین دارد به او کمک کنید تا آن را مصرف کند. علائم حیاتی مانند تنفس را تا رسیدن کمک، کنترل کنید. اگر حال فرد بدتر شد و بیهوش شد، راه هوایی او را باز کنید، تنفس او را بررسی و در صورت لزوم CPR را شروع کنید. با ۱۱۵ تماس بگیرید تا به آنها بگویید فکر می‌کنید که فرد در حال حاضر دچار ایست قلبی شده است.