

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



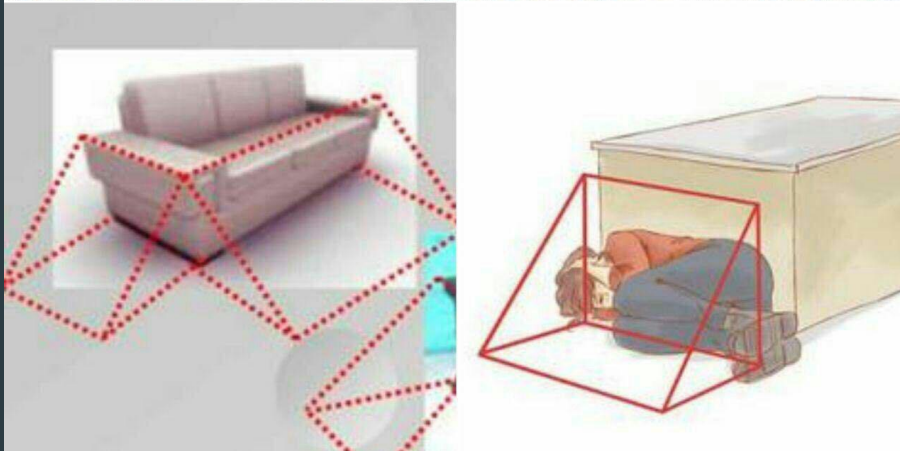
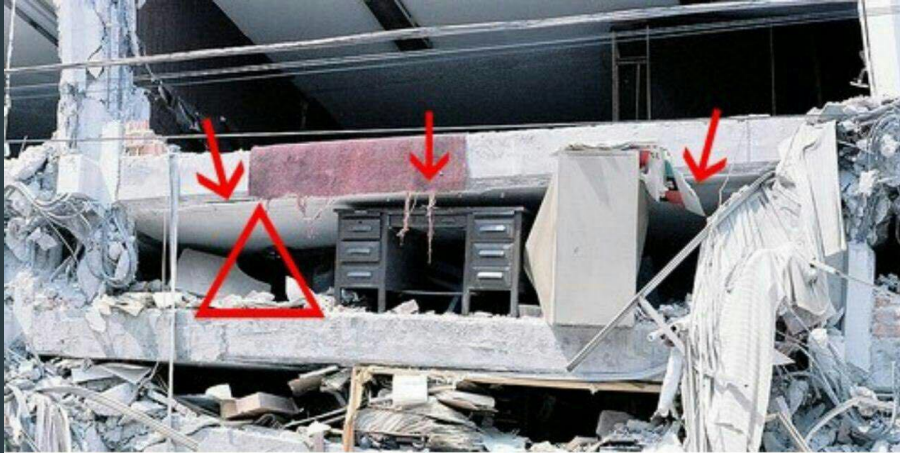
و من احياها فكانما احيا الناس جميعا

آیه ۳۲ سوره مائده





دوره آموزش تربیت مربی آمادگی دفاعی





قوانین کلاس

۱) بی صدا نمودن گوشی های همراه

۲) در حین تدریس فقط گوش دادن

۳) یادداشت سوالات و پاسخ به آن ها در زمان تعیین شده





برنامه درسی دوره

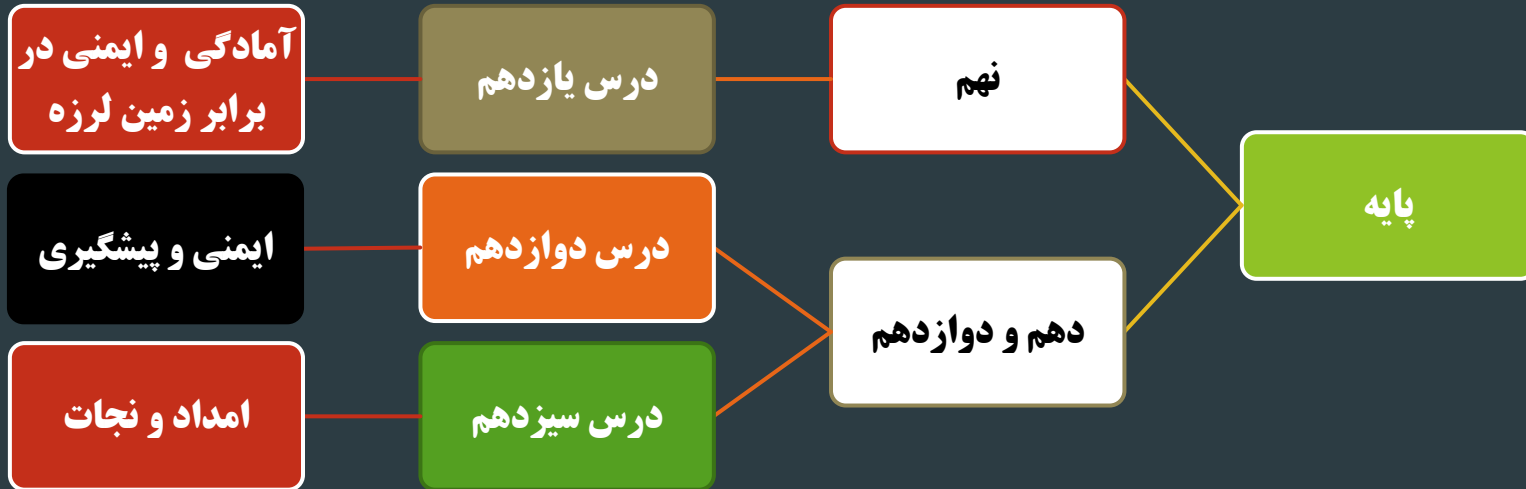
(۱) بررسی کتاب درسی

(۲) بیان مطالب تکمیلی علمی ویژه مربیان و دانش آموزان





۱) بررسی کتاب درسی





نکات قابل بررسی در کتاب درسی

مطالب ارایه شده از نظر علمی صحیح و کامل است

صحیح بودن نحوه چیدمان مطالب





آمادگی و ایمنی در برابر زمین لرزه (درس یازدهم - پایه نهم)

ایمنی در برابر زمین لرزه

شورای ایمنی در برابر زمین لرزه

ایمن سازی محیط زندگی در برابر زمین لرزه

آمادگی در برابر زمین لرزه

توصیه های ایمنی قبل از زلزله

توصیه های ایمنی هنگام وقوع زلزله

توصیه های ایمنی بعد از زلزله



ایمنی و پیشگیری (درس دوازدهم - پایه دهم و دوازدهم)

به هشدارها توجه کنیم

مخاطره

نقشه خطر بلایا

اهمیت ایمنی و پیشگیری

علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد

چند توصیه ایمنی



تصادفات جاده ای

غرق شدگی

سیلاب

آلودگی هوا و گرد
و غبار

آتش سوزی

زلزله

نشت گاز

آثار سوء ناشی از
حوادث

فعالیت ۵

فعالیت ۶

ایمنی و پیشگیری

(درس دوازدهم - پایه دهم و دوازدهم)

امداد و نجات (درس سیزدهم - پایه دهم و دوازدهم)

یک تجربه

کمک های اولیه

مهمترین اقدامات کمک های اولیه

علایم حیاتی

درمان خونریزی خارجی

خون ریزی داخلی

شوگ

درمان سوختگی سطحی

آسیب های اسکلتی بدن

مقابله با مخاطرات آتش سوزی

اصول خروج ایمن در زمان آتش سوزی

اصول پناهگیری در زمان آتش سوزی





کمک های اولیه شامل چه اقداماتی می شود

فعالیت ۱

مراحل پانسمان

بیشتر بدانید

کمک های اولیه در غش و صرع

فعالیت ۵

آئل بندی

فعالیت ۶

خفگی

مسمومیت

سرمازدگی

گرمازدگی

فعالیت ۷

امداد و نجات

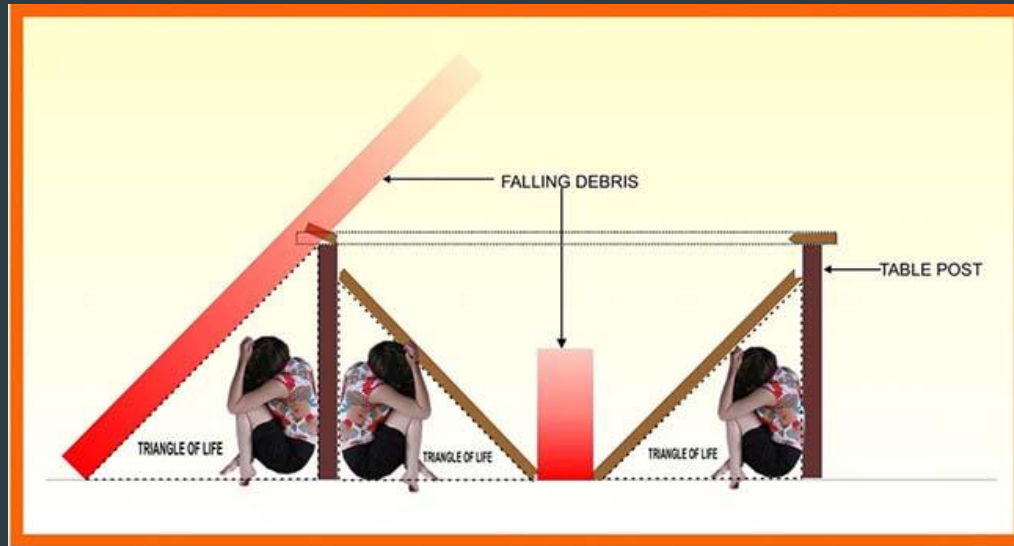
(درس سیزدهم - پایه دهم و دوازدهم)

۲) مطالب تکمیلی علمی ویژه مربیان و دانش آموزان کہ باعث

الف) آگاہی بخشی

ب) آموزش عمومی

پ) آموزش حرفہ ای و تخصصی





مباحث
مطرح شده
در کتاب

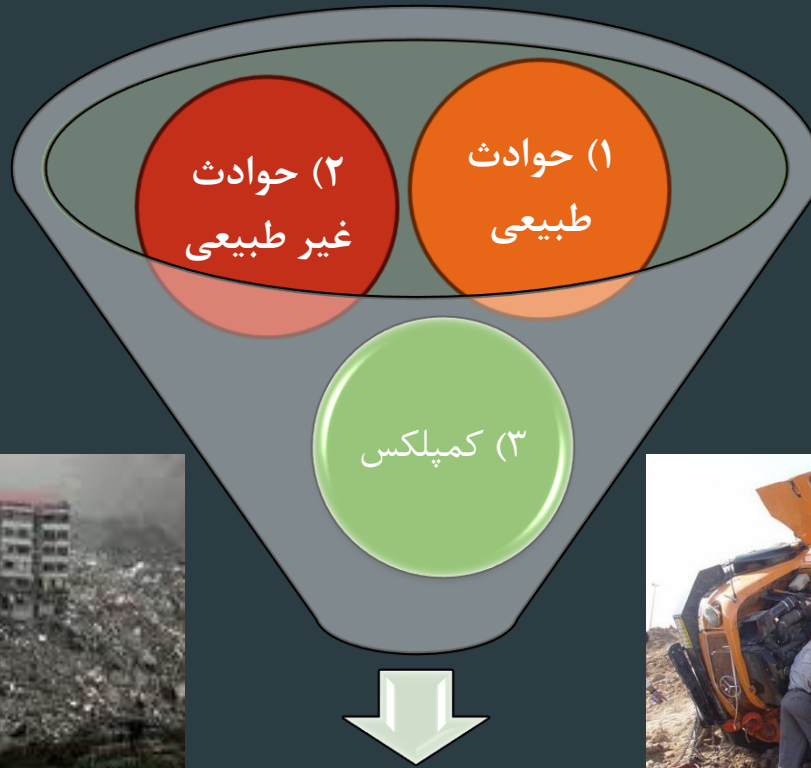


آشنایی
با حوادث

کمک
های اولیه

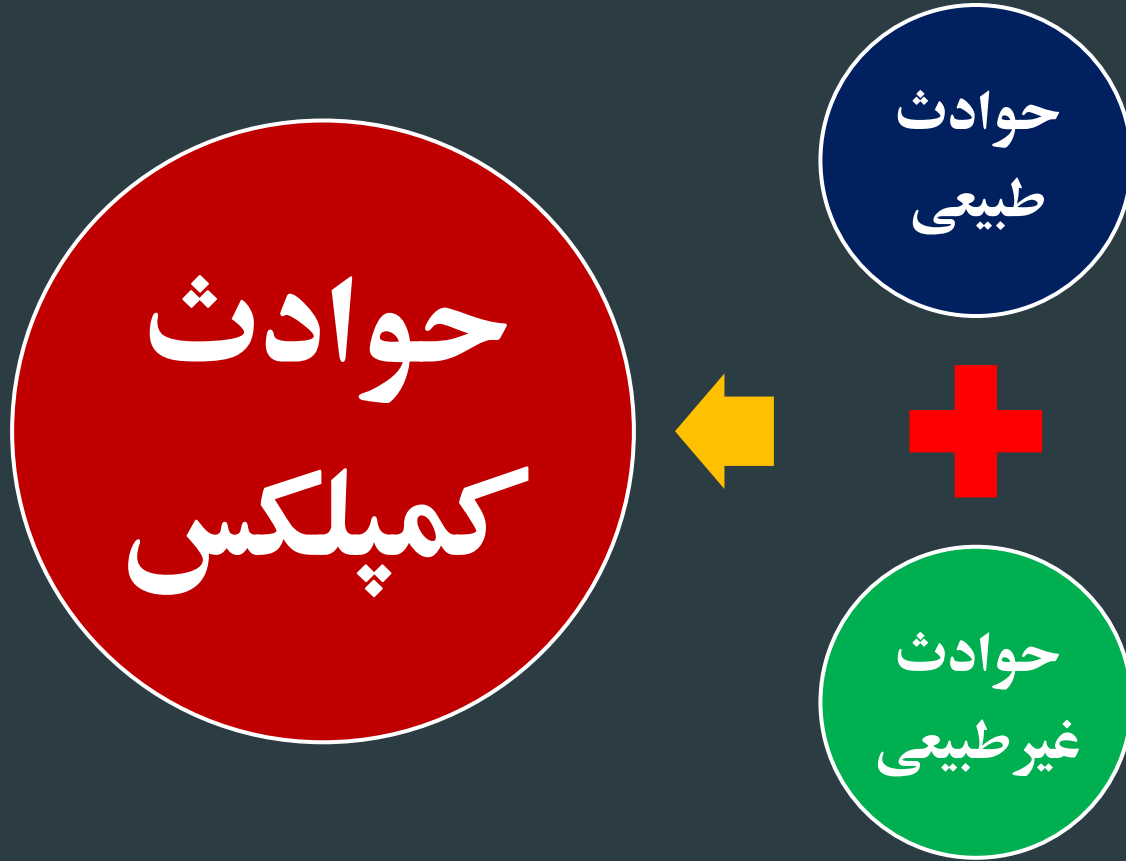


آشنایی با حوادث



(مخاطرات)







۱) حادثه طبیعی

هر حادثه ای که منشاء آن طبیعت باشد و

انسان در به وجود آوردن آن نقشی نداشته باشد



الف) جوی
(طوفان، گردباد)

انواع حوادث طبیعی (۴۳ مورد)

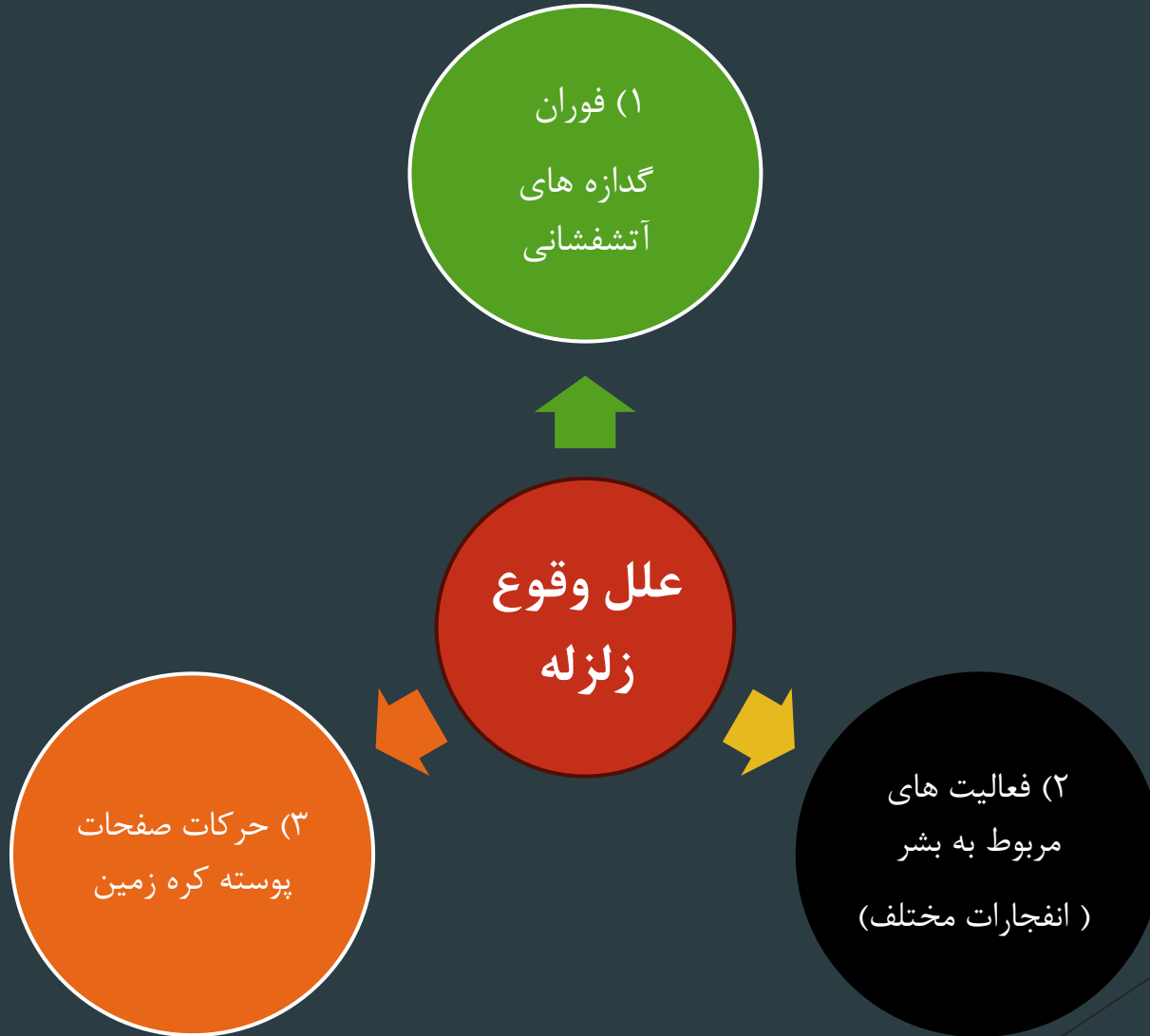
ب) زمین شناسی
(زلزله، رانش زمین)

پ) فرازمینی
(برخورد شهاب سنگ ها)

ب) آب
(سیل، خشکسالی)



دانشمندان برای علت وقوع زلزله ، چند دلیل ذکر می نمایند





اثرات عمومی زلزله

(۱) مرگ و میر

(۲) آسیب دیدگی و مصیبت

(۳) خسارت و نابودی اموال

(۴) اثرات اجتماعی و روانی

(۵) خسارت اقتصادی

(۶) لطمه به سیستم های دولتی

(۷) خسارت به تأسیسات زیر بنایی کشور

(۸) کاهش نشاط زندگی

(۹) لطمه به شیوه زندگی

(۱۰) لطمه به تولید



اقدامات لازم برای کاهش صدمات احتمالی در زمان وقوع زلزله در ۳ زمان زیر تقسیم بندی می شود

الف) قبل از وقوع زلزله

ب) هنگام وقوع زلزله

پ) بعد از وقوع زلزله



(۱) آموزش

(۲) ایمن سازی

اقدامات لازم
قبل از وقوع
زلزله

(۵) تعیین محل
قرار با اعضای
خانواده

(۴) شناخت نقاط
امن و غیر امن

(۳) آماده سازی



پناهگیری

اقدامات لازم هنگام وقوع زلزله





الف) در صورت عدم وجود تخریب



اقدامات لازم
بعد از وقوع
زلزله



ب) در صورت وجود تخریب





(الف)

در صورت عدم
وجود تخریب



(۱) خروج از محل
پناهگیری شده

(۲) حضور در محل
قرار





(۱) خروج از محل پناهگیری شده



(۲) قطع کنتورها



(۳) حضور در محل قرار



(۴) همکاری با نیروهای امدادی

(ب)
در صورت وجود
تخریب





۲-۱) آشنایی با حادثه سیل

ب- در مورد سیل به ترتیب زیر عمل کنید:

- ۱- محدوده منطقه یا محله زندگی خود را با خطوط ساده مشخص کنید.
- ۲- نقاط مهم منطقه یا محله زندگی تان (مانند مسجد، مدرسه، بزرگراه، پل و ...) را مشخص کنید.
- ۳- مسیر سیل احتمالی را با فلش قرمز رنگ نشان (→) دهید.
- ۴- نقاط امن را با دایره سبز رنگ (○) نشان دهید.
- ۵- مسیر فرار از خطر سیل را با فلش آبی رنگ (←) نشان دهید.

نکته: هنگام وقوع سیل باید هرچه سریع تر منطقه در معرض سیل را ترک کنید و چنانچه در معرض سیل قرار گرفتید با در نظر گرفتن مسیر حرکت سیل و شیب زمین باید سریعاً به مرتفع ترین مکان ممکن پناه ببرید.





۲) حادثه غیر طبیعی

هر حادثه ای که منشاء انسانی داشته باشد

و او در به وجود آوردنش نقش داشته باشد







۱-۲) حریق

نکات قابل طرح

بیان هرم آتش (مثلث)

طبقه بندی آتش سوزی

آشنایی با انواع خاموش کننده ها

اقدامات در برخورد با حادثه آتش سوزی



مثلث آتش



مواد سوختنی

حرارت

اکسیژن



طبقه بندی آتش سوزی

| نام سری | جنس ماده سوختنی | محتوی خاموش کننده |
|---------|-----------------|-------------------|
| A | جامدات | آب، کف و پودر |
| B | مایعات | کف و پودر |
| C | گاز | پودر |
| D | فلزات | پودر |
| E | الکتریسیته | گاز و پودر |





(۱) محل



اقدامات در
برخورد با حادثه
آتش سوزی



(۲) لباس انسان



اقداماتی که می تواند در اطفای حریق یک محل به ما کمک دهد

تماس با ۱۲۵

قطع کنتور گاز و برق

خروج از محل در صورت امکان

بستن درب های پنجره

گرفتن دستمال خیس جلوی بینی

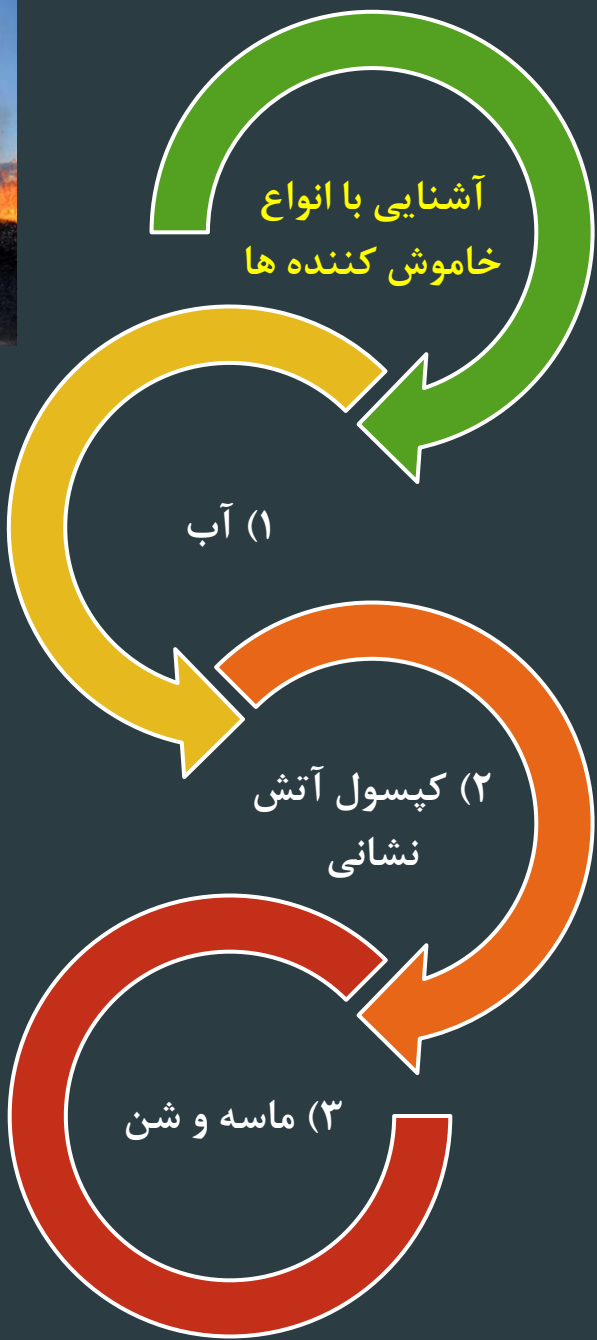
عدم ورود به محل حریق

عدم حرکت هر وسیله ای که آتش گرفته

استفاده از خاموش کننده



آشنایی با انواع
خاموش کننده ها



(۱) آب

(۲) کپسول آتش
نشانی

(۳) ماسه و شن





(۱) متوقف کردن فرد



(۲) خواباندن فرد بر روی زمین



(۳) غلط دادن فرد به آرامی



(۴) خاموش کردن آتش با



اقدامات در
برخورد با فردی
که لباسش آتش
گرفته



۲-۲) تصادقات جاده ای





عوامل تصادفات جاده ای

(۱) انسان

(خستگی ، خواب آلودگی ، مهارت ، عدم آشنایی با قوانین و مقررات ، سن راننده)

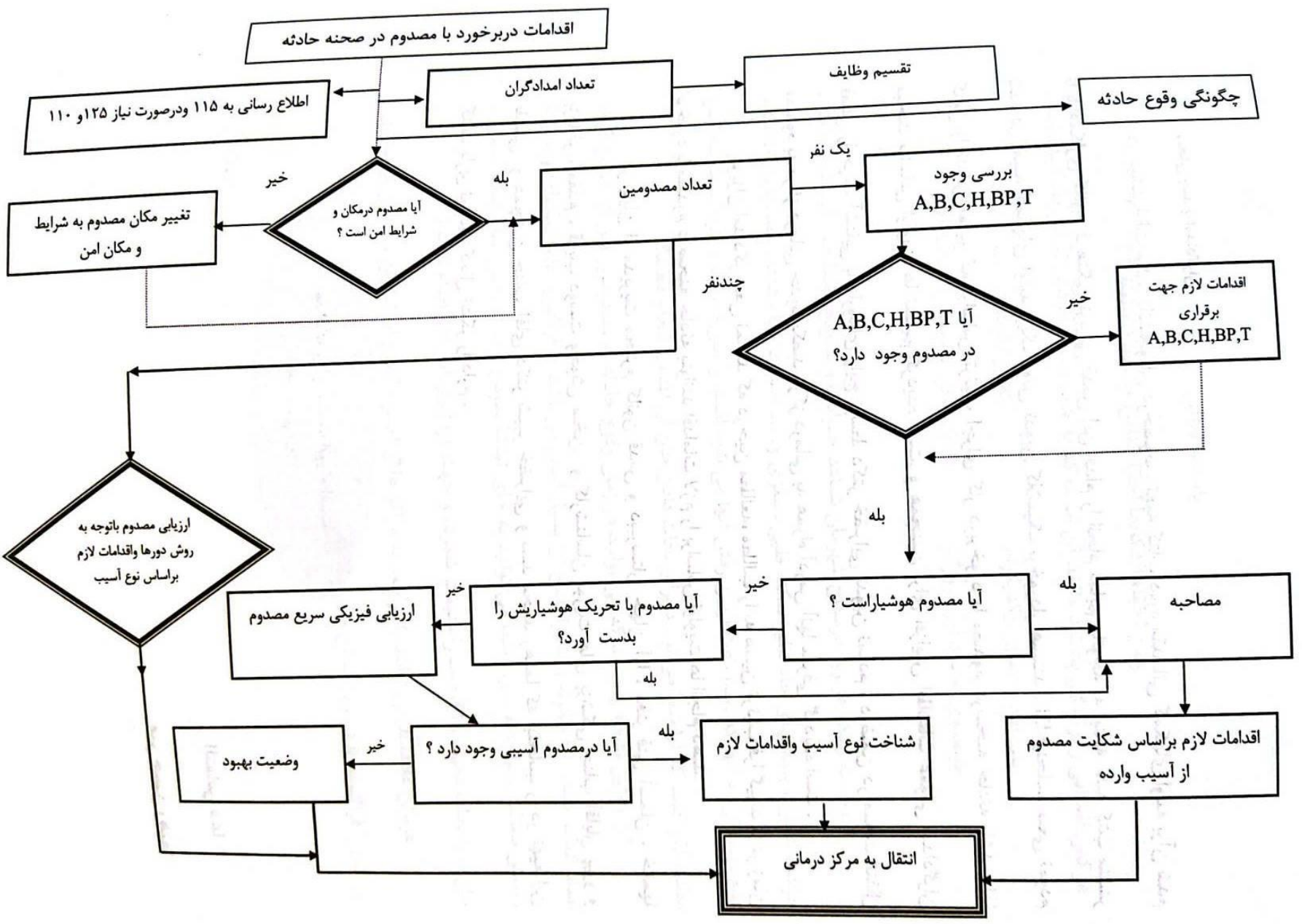
(۲) وسیله نقلیه

(چراغ ، رنگ ، ترمز ، لاستیک)

(۳) جاده

(طراحی هندسی ، تعمیر و نگهداری ، تجهیزات و علایم)







آشنایی

با کمک های اولیه



مباحث مطرح شده در کمک های اولیه

(۱) تعریف کمک های اولیه

(۲) علایم حیاتی و عوامل تهدید کننده حیات

(۳) خون ریزی و پانسمان

(۴) آشنایی با انواع آسیب ها

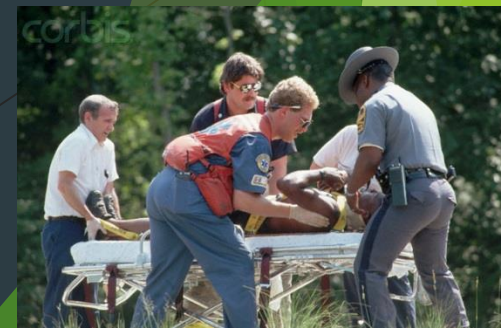


۱) تعریف کمک های اولیه

مجموعه اقدامات ساده و اولیه که بلافاصله بعد از وقوع حادثه برای فرد مصدوم تا رساندن او به مرکز درمانی و یا تیم امدادی و یا رسیدن پزشک انجام می شود



هدف از انجام کمک های اولیه





تعریف امدادگر

شخصی است که به اصول و قوانین کمک های اولیه آگاهی دارد و فرد مصدوم را رساندن به مرکز درمانی یا رسیدن تیم امدادی یا پزشکی یاری می دهد





۲) علایم حیاتی و عوامل تهدید کننده حیات (ارزیابی اولیه)

۱) باز بودن راه هوایی

۲) تنفس

۳) نبض

۴) خون ریزی

۵) فشار خون

۶) درجه حرارت بدن





۳) خونریزی

تعریف خون ریزی

مقدار خون

انواع

علامت

اقدامات



تعریف خون ریزی

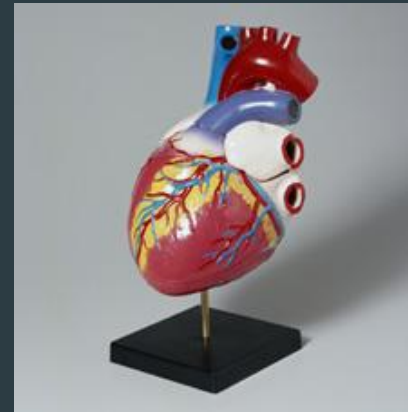
هرگاه خون به هر دلیلی از مسیر عادی خود
(عروق) خارج شود خونریزی اتفاق افتاده است

(۱) قلب

(۲) عروق

(۳) خون

دستگاه گردش جریان خون





اهمیت خون ریزی

میزان متوسط خون : $\frac{1}{12}$

۱۲

خروج خون به طور ناگهانی : $\frac{1}{3}$

۳

خروج به طور تدریجی : $\frac{2}{3}$

۳

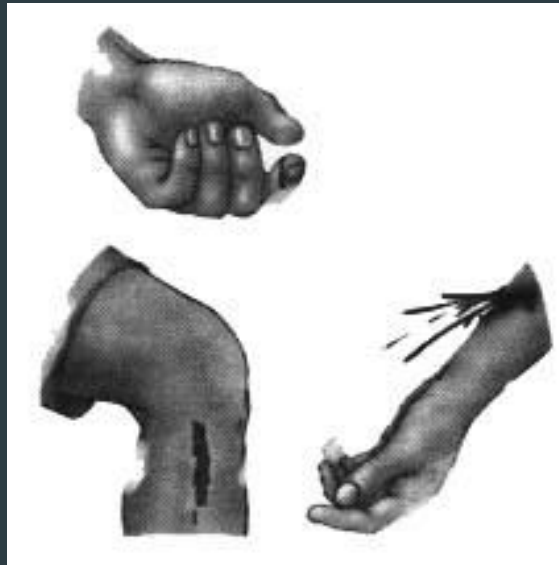
انواع خون ریزی

الف) داخلی

ب) خارجی

۱) قابل رویت

۲) غیر قابل رویت







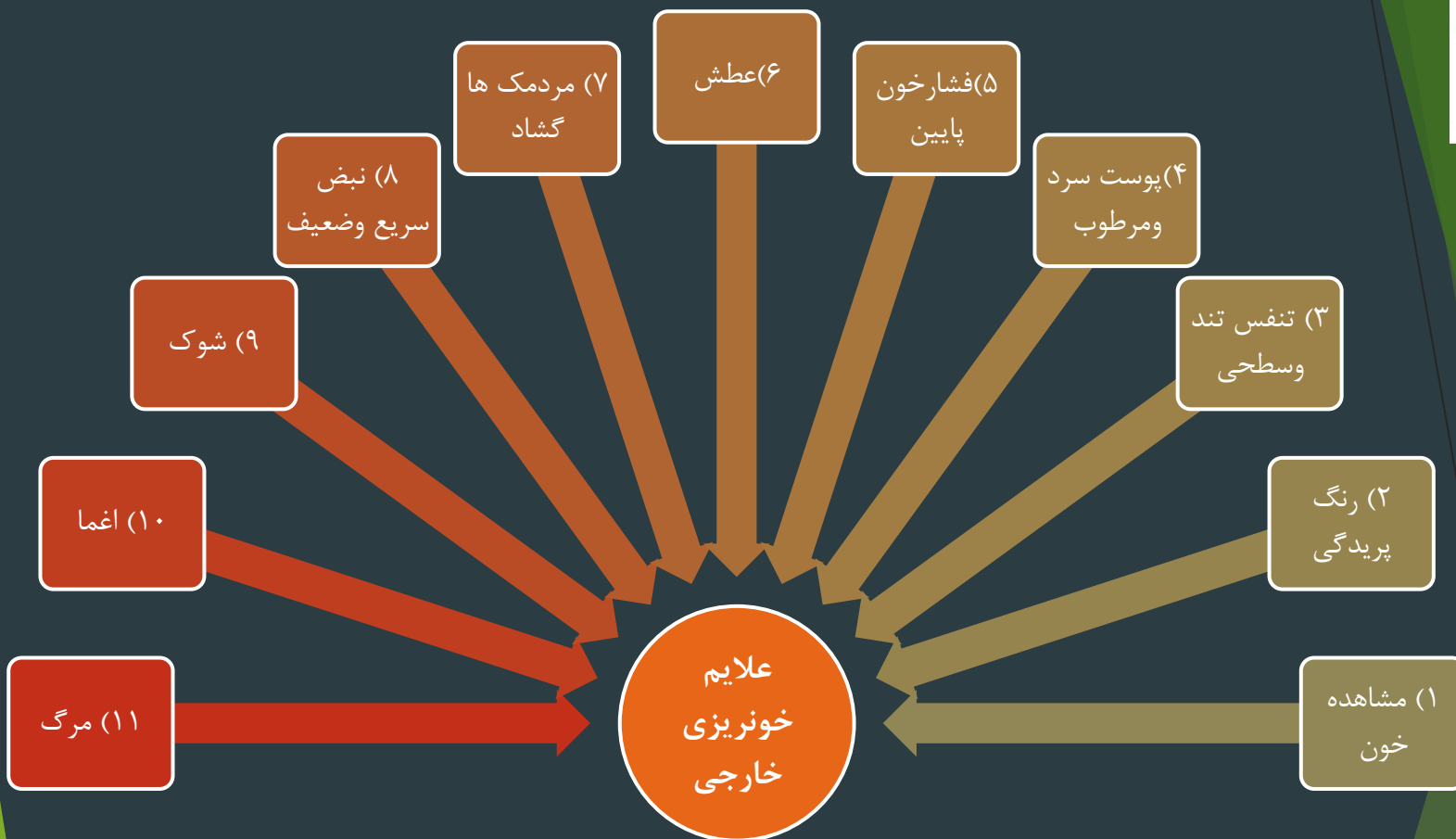
(۱) کنترل علایم حیاتی

(۲) تزریق سرم

(۳) جلوگیری از شوک

(۴) انتقال به مرکز درمانی

اقدامات در خونریزی داخلی





راه های کنترل خون ریزی خارجی

(۱) فشار مستقیم بر روی موضع
و بالا آوردن عضو در ناحیه دست ، پا و سر(در صورتی که مصدوم به هوش باشد)

(۲) استفاده از نقاط فشار (محل لمس نبض)

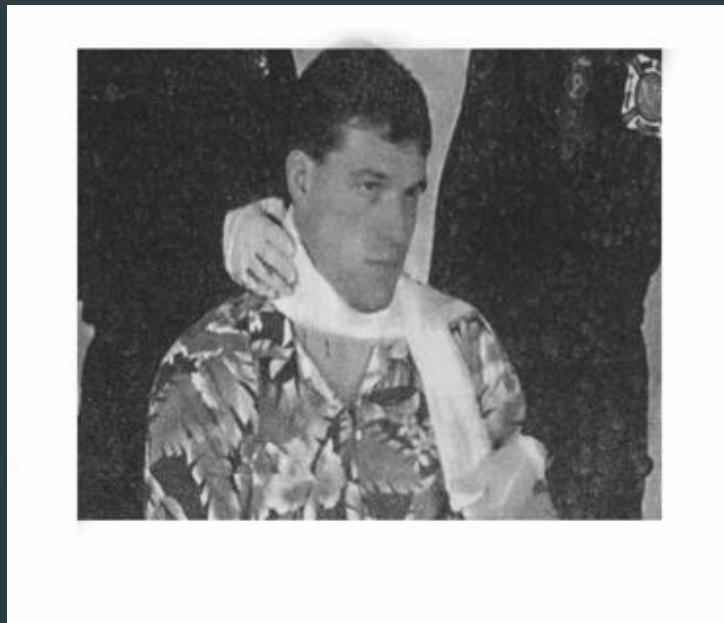
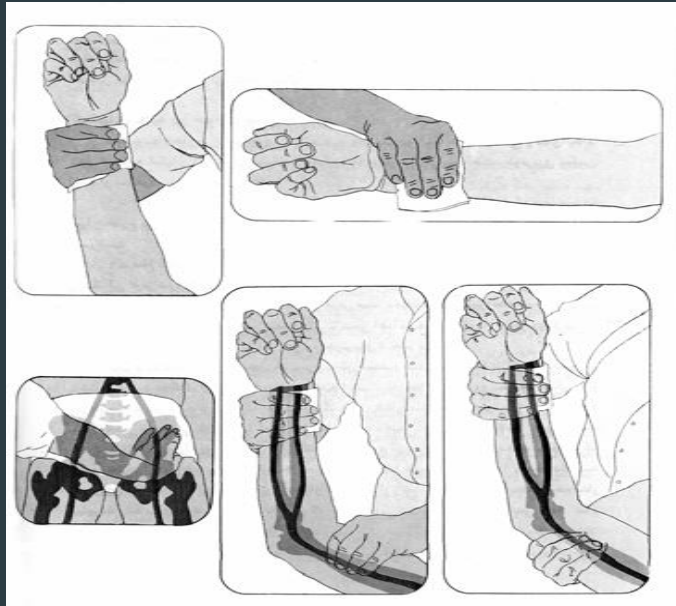
(۳) استفاده از آتل و یا بی حرکت کردن عضو

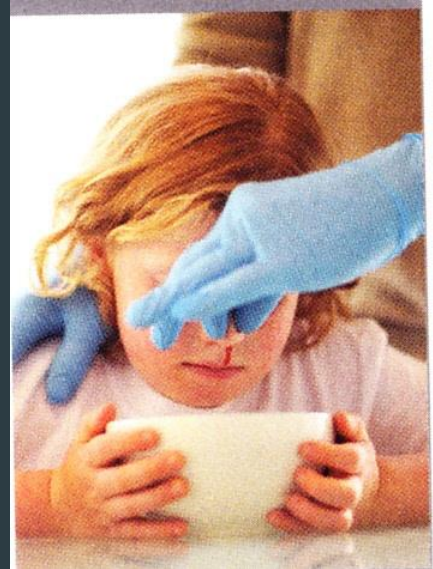
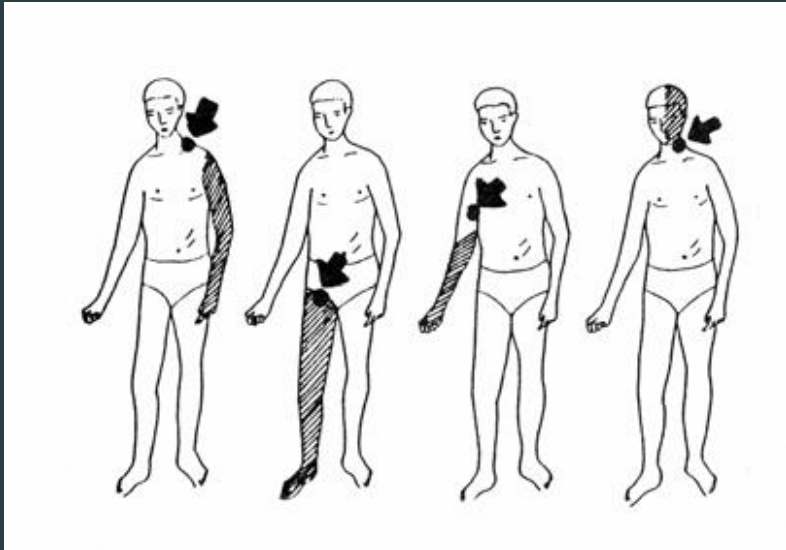
(۴) استفاده از لباس ضد شوک

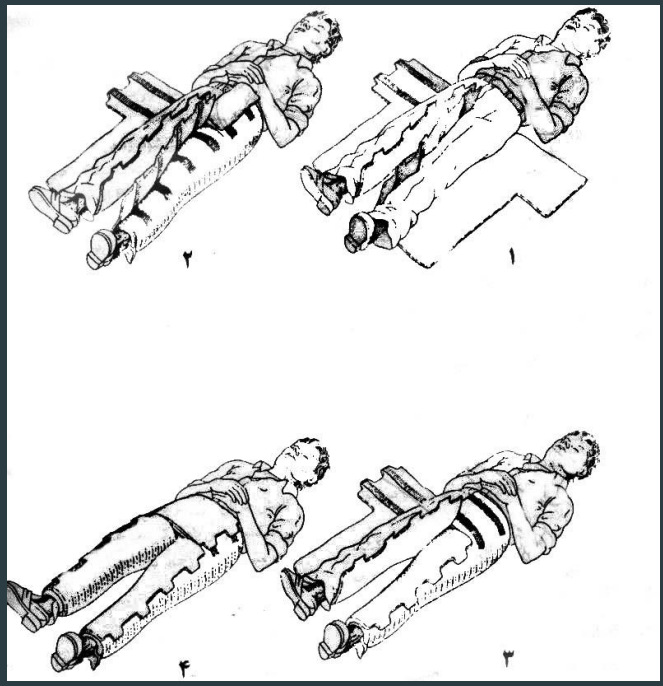
(۵) استفاده از تورنیکه

قبل از کنترل خون ریزی حتماً دستکش دست کنید

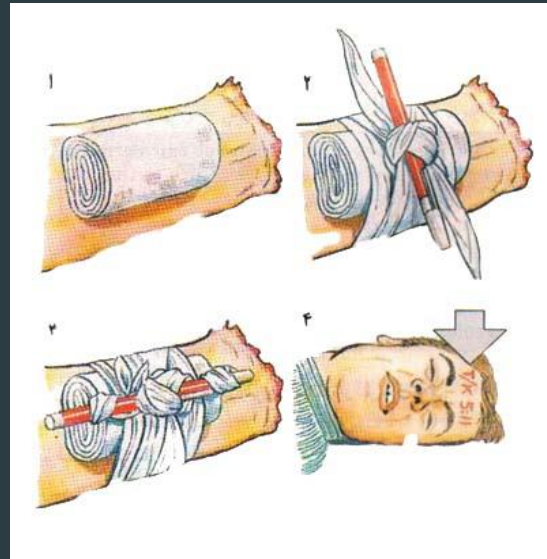








تهیه و تولید محتوا : میرحسن رهنما





پانسمان

معنی پانسمان

مراحل پانسمان

وسایل مورد نیاز پانسمان



تعریف پانسمان

پوشاندن زخم توسط گاز استریل را پانسمان می نامند



وظایف پانسمان

(۱) جلوگیری از عفونت و آلودگی زخم

(۲) جذب خون و ترشحات

(۳) کمک به بهبود سریع زخم

(۴) حمایت زخم در مقابل صدمات بعدی



مراحل پانسمان

(۱) شستشوی زخم (سرم نرمال سالین)

(۲) ضد عفونی نمودن زخم (بتادین)

(۳) قرار دادن گاز استریل بر روی زخم

(۴) ثابت نمودن گاز استریل





انواع باند

(۱) نواری (ساده ، کشی)

(۲) مثلثی (سه گوش)

(۳) کراواتی

(۴) چهار شاخ

(۵) جنگی









(۴) آشنایی با آسیب ها
شوک ، غش و صرع ، سوختگی
آسیب های اسکلتی بدن
مسمومیت ، خفگی ، سرمازدگی ، گرمزدگی



۱-۴) شوک

ناتوانی دستگاه گردش خون در رساندن خون

کافی به تمام بدن را شوک می نامند.



صدماتی که به طور شایع باعث شوک می شوند

۱) خونریزی داخلی و خارجی شدید

۲) سوختگی شدید و وسیع

۳) جراحات های شکمی

۴) جراحات های باز قفسه سینه

۵) شکستگی استخوان های بزرگ (لگن و ران)

۶) صدمات وسیع ناشی از له شدگی

۷) پارگیهای وسیع در سراسر بدن

۸) مسمومیت (اسهال و استفراغ شدید)

۹) آسیب های ناشی از گرما



علایم

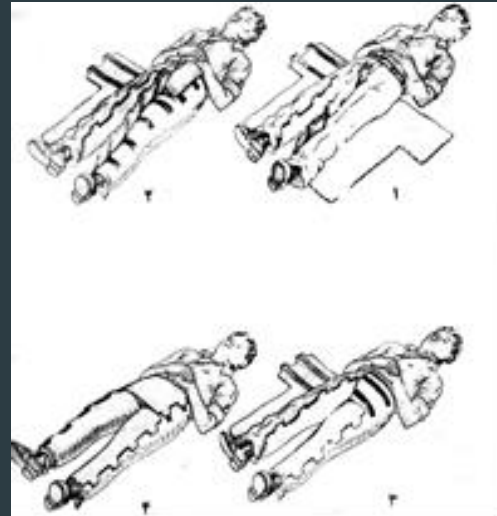
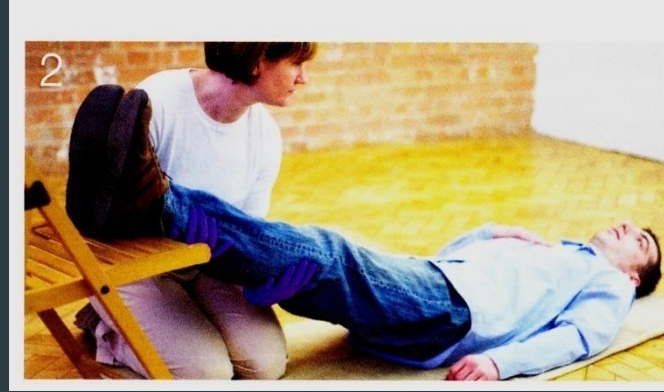
- (۱) کاهش علایم حیاتی
- (۲) بی قراری واضطراب
- (۳) رنگ پریدگی
- (۴) پوست سرد و مرطوب
- (۵) عطش
- (۶) کاهش ادرار
- (۷) حالت تهوع و استفراغ
- (۸) کاهش سطح هوشیاری
- (۹) چشم ها تار و مردمک ها گشاد



انواع شوک

| انواع شوک | دلایل شوک |
|------------------------------------|---|
| شوک قلبی (کاردیوژنیک) | کاهش قدرت قلب |
| شوک ناشی از کمبود حجم (هایپوولمیک) | کاهش حجم خون (خون ریزی داخلی و خارجی ، سوختگی ، کاهش مایعات بدن ، اسهال و استفراغ) |
| شوک عروقی | گشاد شدن عروق |
| شوک عصبی | آسیب نخاعی (گشاد شدن عروق) |
| شوک حساسیتی (آنافیلاکتیک) | حساسیت بدن به یک ماده خارجی (گشاد شدن عروق) |
| شوک عفونی | عفونت (گشاد شدن عروق) |
| شوک روانی (سایکوژنیک) | غش (گشاد شدن عروق) |

اقدامات





غش (۲-۴)

در اثر نرسیدن خون کافی به مغز ، غش رخ می دهد



علل غش

(۱) دیدن مناظر وحشت آور

(۲) خستگی

(۳) گرما

(۴) کم خونی

(۵) فقدان هوای تازه

(۶) سوء تغذیه

(۷) سابقه بیماری

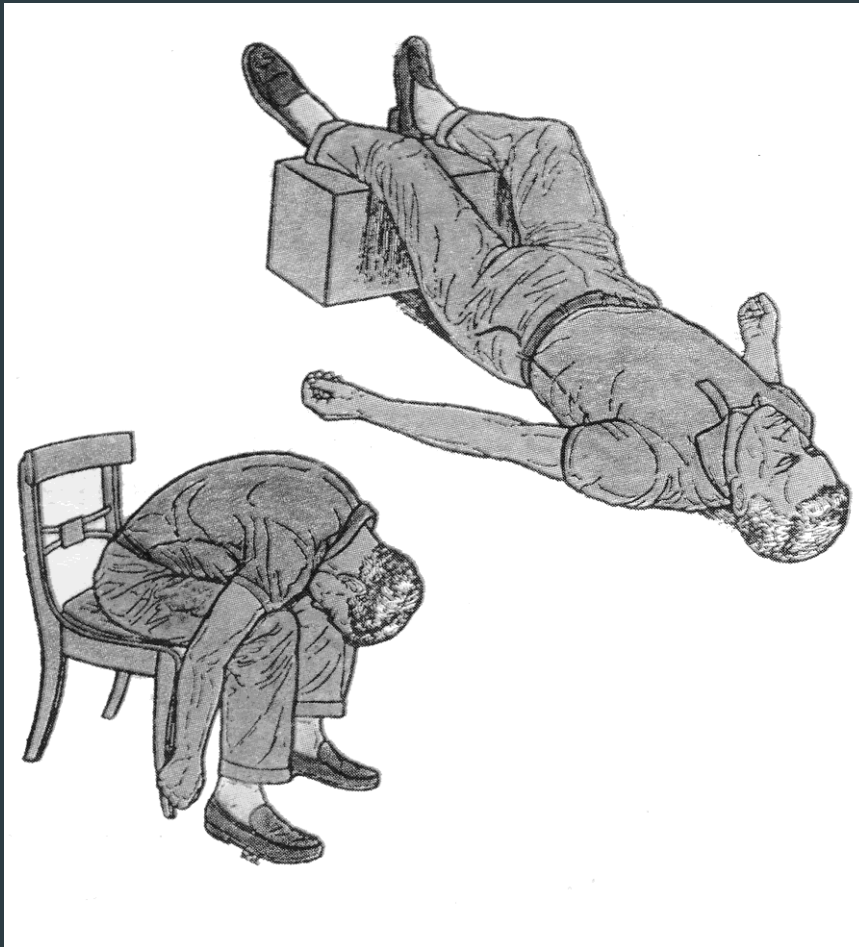
(۸) ایستادن طولانی



علایم

- ۱) رنگ پریدگی
- ۲) پوست سرد و مرطوب
- ۳) سرگیجه
- ۴) اختلال در بینایی
- ۵) زنگ زدن گوش ها
- ۶) سقوط
- ۷) تعریق
- ۸) کاهش فشار خون
- ۹) حالت تهوع

اقدامات





۳-۴) صرع

صرع بیماری مغز و اعصاب است که در اثر تغییر الکتریکی در مغز ایجاد می‌شود و بدون هیچ گونه علامت خبر دهنده‌ای اتفاق می‌افتد



علایم

(۱) سقوط

(۲) انقباض شدید عضلانی

(۳) خروج کف از دهان

(۴) سیاهی چشم زیر پلک پنهان می شود

(۵) دندان ها به شدت به هم فشرده می شود

(۶) تکانهای شدید دست ، پا و سر

(۷) برگشت زبان به عقب

(۸) بی اختیاری ادرار ومدفوع



اقدامات

- ۱) علایم حیاتی مصدوم را کنترل نمایید
- ۲) در صورت امکان شیء نرمی بین دوفک مصدوم قرار دهید
- ۳) سر مصدوم را جهت عدم برخورد به محلی محافظت نمایید
- ۴) در صورت نیاز بدن مصدوم را گرم نگه دارید
- ۵) بعد از به هوش آمدن مصدوم در صورت استفاده از دارو به او یک عدد از قرصش بدهید



۴-۴ سوختگی

آسیب پوست یا غشاهای مخاطی بدن توسط عواملی مانند حرارت شدید ، موادشیمیایی ، جریان برق ، تابش و اشعه را سوختگی می گویند



عوامل تعیین کننده شدت سوختگی

- (۱) عمق (درجه)
- (۲) وسعت (درصد)
- (۳) سن
- (۴) جنسیت
- (۵) محل سوختگی
- (۶) ماده سوزاننده
- (۷) شرایط ایجاد سوختگی
- (۸) همراهی با آسیب‌ها یا بیماری‌های دیگر



عواملی که در عمق سوختگی مؤثرند

(۱) درجه حرارت عامل

(۲) زمان تماس آن با بدن



درجات سوختگی بر اساس عمق

الف) سوختگی درجه اول (سطحی):

ب) سوختگی درجه دوم (نسبتاً عمقی)

پ) سوختگی درجه سوم (کاملاً عمقی)





سوختگی درجه اول (سطحی)

اولین لایه بیرونی پوست (اپیدرم) آسیب می بیند







سوختگی درجه دوم (نسبتاً عمقی)

اپیدرم کاملاً از بین رفته و قسمتی از درم نیز از بین می‌رود



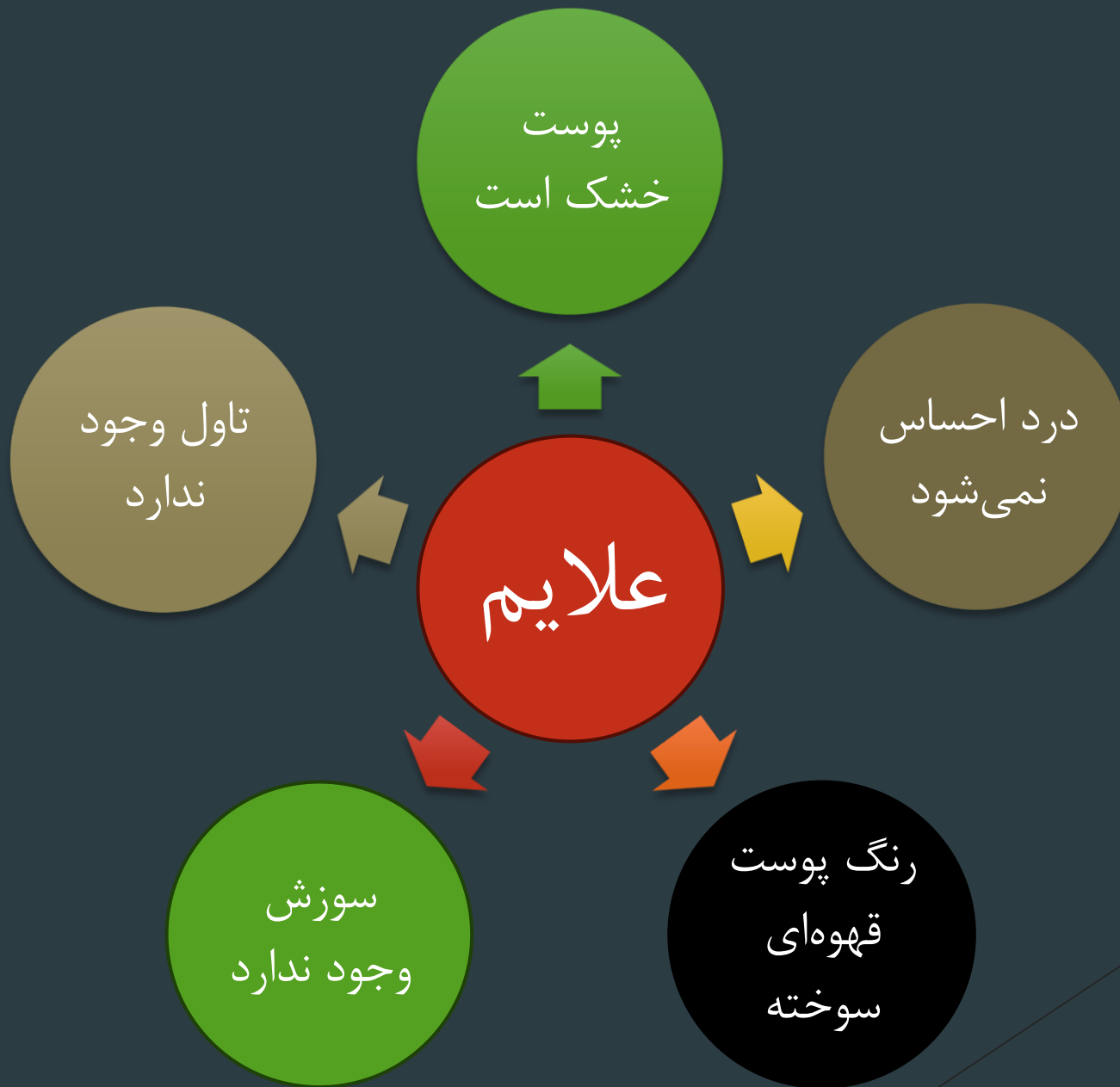




سوختگی درجه سوم (کاملاً عمقی)

اپیدرم و درم و هیپودرم کاملاً از بین می‌روند





اقدامات کلی در سوختگی



۱) رعایت نکات اصول ایمنی جهت حفظ جان امدادگر

۲) علایم حیاتی و عوامل تهدید کننده حیات مصدوم را کنترل نمایید

۳) در صورتی که لباس مصدوم به بدنش چسبیده باشد آن را برای خارج

نمودن نکشید بلکه آن را ببرید

۴) در محل آسیب دیده هر اشیای اضافی را از بدن مصدوم خارج نمایید

۵) در سوختگی درجه ۱ و ۲ عضو آسیب دیده را با آب سرد به مدت ۱۵ تا

۳۰ دقیقه شستشو دهید

۶) جهت جلوگیری از چسبیدن انگشتان دست و پا بین آنها گاز استریل

قرار دهید

۷) در صورت وجود تاول آنها را به هیچ عنوان نترکانید



۸) محل آسیب دیده را پانسمان نمایید و یا با پارچه تمیز ، سلفن روی آن را بپوشانید

۹) عضو سوخته را در صورت نیاز ثابت نمایید

۱۰) در صورت هوشیار بودن مصدوم وعدم نیاز به اطاق عمل به او مایعات بدهید

۱۱) از قرار دادن خمیر دندان ، سیب زمینی بر روی محل آسیب دیده خودداری نمایید

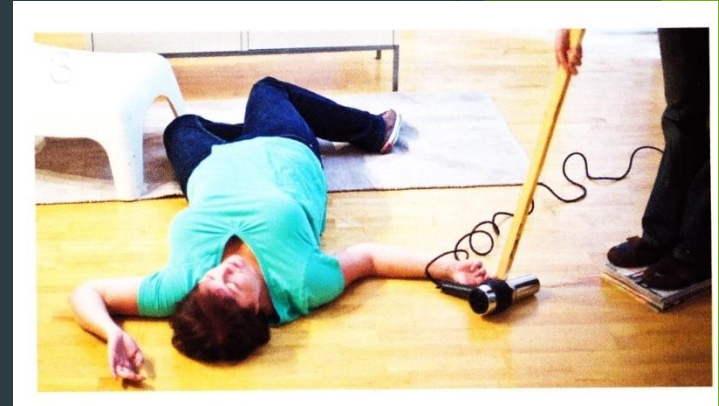
۱۲) هرگز از یخ برای خنک نمودن محل آسیب دیده استفاده ننمایید

۱۳) در صورت سوختگی دهان و گلو به مصدوم آب سرد بنوشانید و یا یک پارچه خیس دور گردن او ببندید

۱۴) در صورت احتمال بروز شوک در مصدوم اقدامات پیشگیرانه را انجام

دهید

اقدامات کلی به روایت تصویر







عوارض سوختگی

(۱) از دست رفتن مایعات بدن

(۲) از دست رفتن گرما و انرژی بدن

(۳) عفونت

(۴) عوارض گوارشی

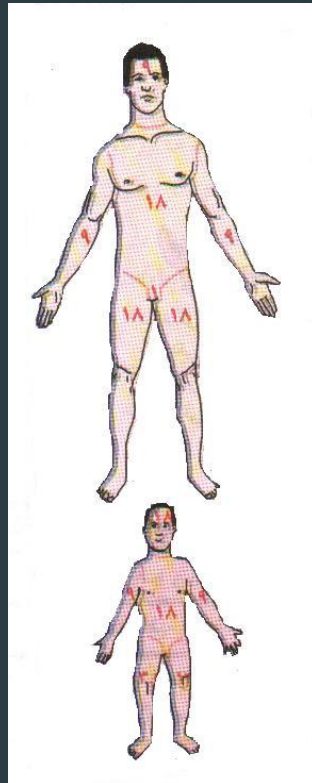
(۵) شوک



تعیین میزان درصد سوختگی بر اساس وسعت

(۱) قانون عدد ۹

(۲) قانون کف دست





قانون عدد ۹

الف) در افراد بالغ

- ۱) سر و گردن و هر دست ۹٪
- ۲) پشت و سینه و هر پا هر کدام ۱۸٪
- ۳) آلت تناسلی ۱٪

ب) کودکان (۰ تا ۵ سال)

- ۱) سر و گردن ۱۸٪
- ۲) هر دست ۹٪
- ۳) پشت و سینه هر کدام ۱۸٪
- ۴) هر پا ۱۳/۵٪
- ۵) آلت تناسلی ۱٪



۴-۵ آسیب های اسکلتی بدن

- ۱) شکستگی
- ۲) دررفتگی
- ۳) رگ به رگ شدن



دستگاه حرکتی بدن

(۱) استخوان (۲۰۶ قطعه)

(۲) عضله

(۳) مفصل (محل ارتباط دو سر استخوان)

(۴) تاندون ها (زردپی) : استخوان ها را به عضلات

متصل می نماید

(۵) لیگامان (رباط) : نوار یا باند نیرومندی از بافت

لیفی که وظیفه آن به هم پیوستن استخوان ها است



شکستگی

هرگاه نیروی وارده بر استخوان بیش از تحمل آن باشد باعث ایجاد شکاف یا ترک یا تقسیم استخوان به دو یا چند قسمت می شود که به آن شکستگی گفته می شود





عواملی که باعث شکستگی می شود

ضربه مستقیم

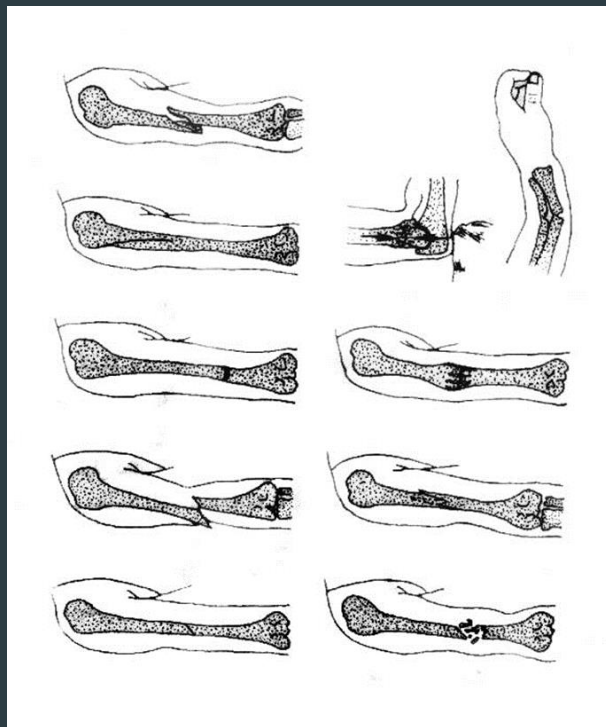
ضربه غیرمستقیم

انقباضات شدید عضلانی

چرخش شدید عضو

بیماری (مثل سرطان ، پوکی استخوان)

انواع شکستگی





علايم شكستگي

- (۱) درد
- (۲) تغيير شكل
- (۳) محدوديت حرکت
- (۴) خونريزي
- (۵) حساسيت نسبت به لمس
- (۶) چرخش حول محور خود
- (۷) کوتاه شدن عضو
- (۸) تغيير رنگ پوست
- (۹) تورم
- (۱۰) شوک
- (۱۱) سردی عضو



اقدامات در شکستگی

(۱) لباس مصدوم و هر شیء اضافی را از محل شکستگی خارج نمایید

(۲) جهت ارزیابی از مانور CSM استفاده نمایید

Circulation = C : کنترل جریان خون عضو آسیب دیده

(کنترل نبض عضو پایینی)

Sensation = S : کنترل درک حسی عضو آسیب دیده

Movement = M : کنترل حرکت نمودن عضو

(۳) در صورت شکستگی باز ابتدا خونریزی آن را کنترل نموده و سپس آن را پانسمان و در

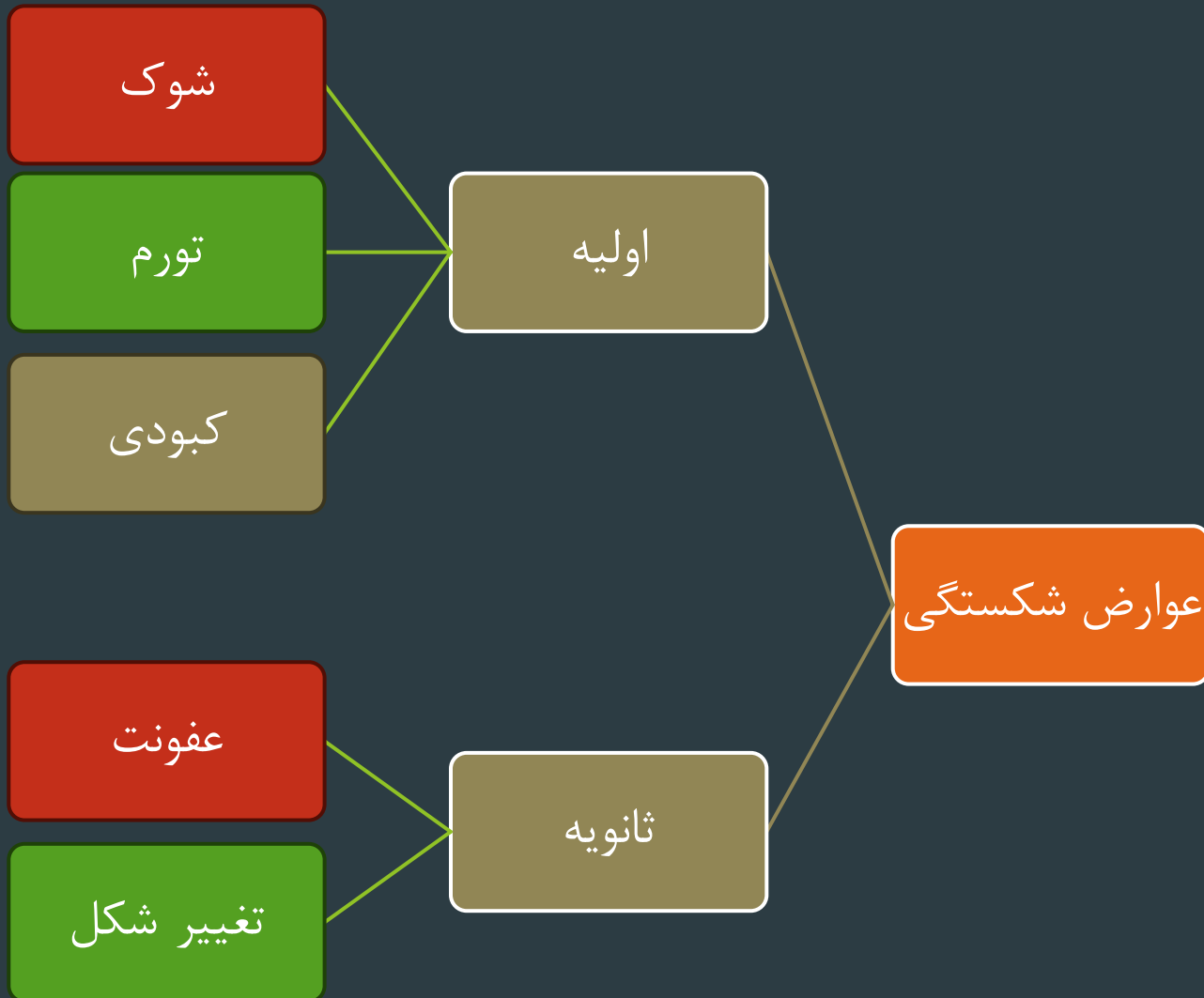
صورت نیاز بانداژ نمایید

(۴) عضو آسیب دیده را با آتل و یا بدون آتل ثابت نمایید

(۵) در صورتی که آسیب در نیم تنه پایین باشد باید پا از سطح بدن بالاتر قرار بگیرد

(۶) در صورت احتمال ایجاد شوک ، اقدامات پیشگیرانه را انجام داده و مصدوم را به مرکز

درمانی منتقل نمایید





درفتگی

هر گاه سر استخوان از مفصل جدا شود

درفتگی رخ می دهد





- # علايم در رفتگی
- (۱) تغيير شكل
 - (۲) تورم
 - (۳) عدم حرکت
 - (۴) درد شديد
 - (۵) کبودی
 - (۶) حساسیت به لمس





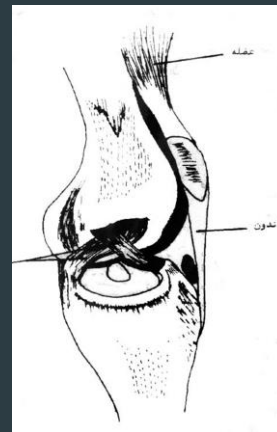
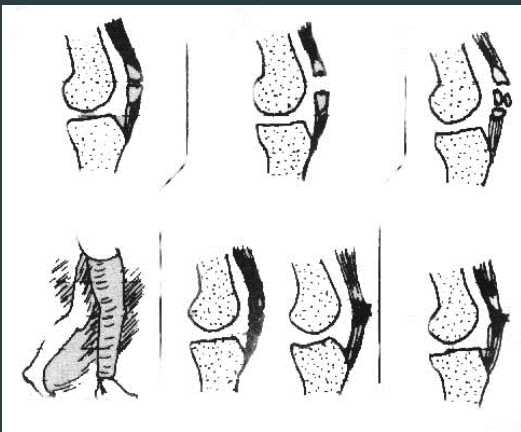
اقدامات

- ۱) در صورت نیاز علایم حیاتی مصدوم را کنترل نمایید
- ۲) لباس مصدوم و هر شیء اضافی را از محل آسیب دیده خارج نمایید
- ۳) جهت ارزیابی عضو آسیب دیده از مانور CSM استفاده نمایید
- ۴) جهت بهبود عضو آسیب دیده از مانور RICE استفاده نمایید از این مانور جهت کاهش یا جلوگیری از درد و التهاب در ۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد از آسیب استفاده می شود
Rest = R: استراحت دادن به عضو آسیب دیده
Ice = I: یخ گذاری جهت کاهش تورم و درد به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه هر ۲ تا ۳ ساعت در طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بعد از آسیب انجام می گردد
تذکر: از قرار دادن یخ بیش از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به دلیل آسیب به عضو خودداری نمایید
Compression = C: تحت فشار قرار دادن عضو آسیب دیده توسط باند کشی جهت جلوگیری از پیشرفت التهاب در طی ۱۸ تا ۲۴ ساعت اول بعد از آسیب انجام می گردد
Elevation = E: بالا قرار دادن عضو آسیب دیده که باعث کاهش جریان خون و در نتیجه کاهش التهاب می شود باید در ۲۴ ساعت اول بعد از آسیب انجام گردد
- ۵) عضو آسیب دیده را با آتل و یا بدون آتل ثابت نمایید



رگ به رگ شدن

رباطها بیش از حد طبیعی خود کشیده و یا
پاره می شوند



علايم

- (۱) درد شديد
- (۲) حساسيت به لمس
- (۳) تغيير شكل در عضو
- (۴) عدم حرکت عضو
- (۵) تورم
- (۶) کبودی





اقدامات

- (۱) لباس مصدوم و هر شیء اضافی را از محل آسیب دیده خارج نمایید
- (۲) جهت ارزیابی عضو آسیب دیده از مانور CSM استفاده نمایید
- (۳) جهت بهبود عضو آسیب دیده از مانور RICE استفاده نمایید
- (۴) عضو آسیب دیده را با آتل و یا بدون آتل ثابت نمایید



آتل

وسایله‌ای است که برای ثابت نمودن عضو آسیب دیده استفاده می‌گردد

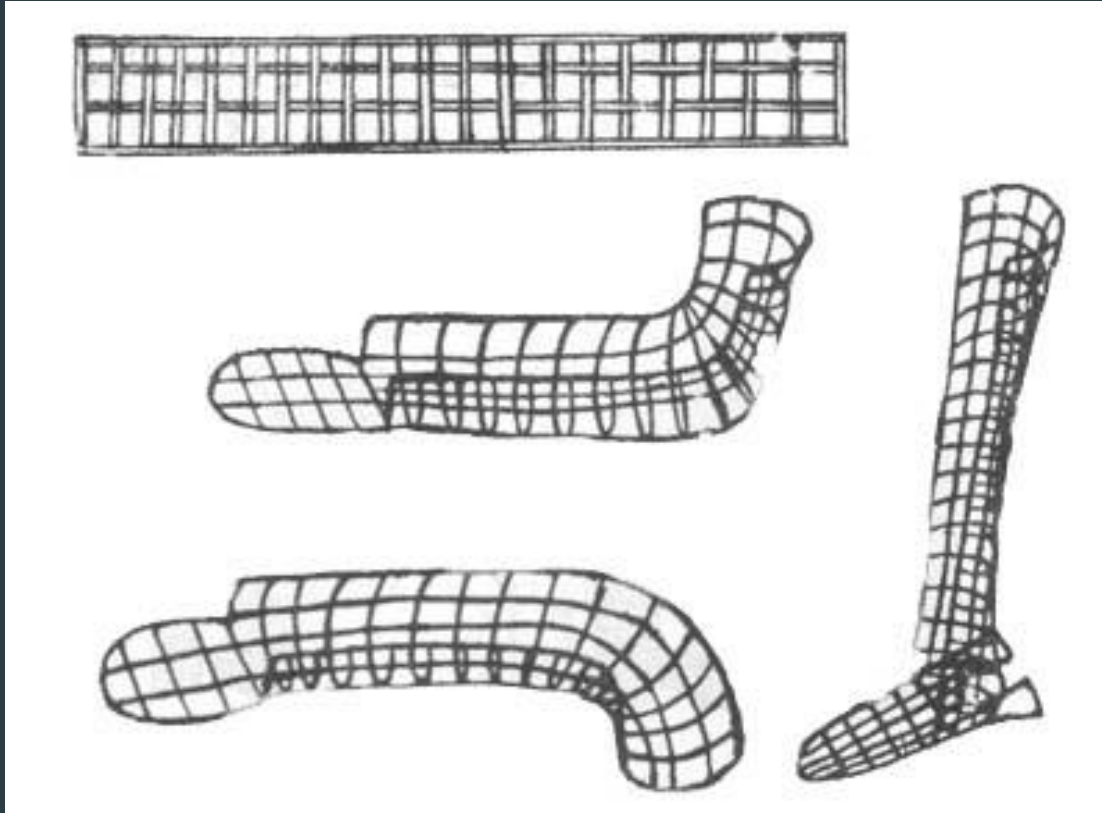




انواع آتل پیش ساخته شده



آتل سیمی مشبک



آتل فلزی



آتل بادی



آتل نیم تنه



آتل تمام تنه



آتل و کیوم



آتل تراکشن

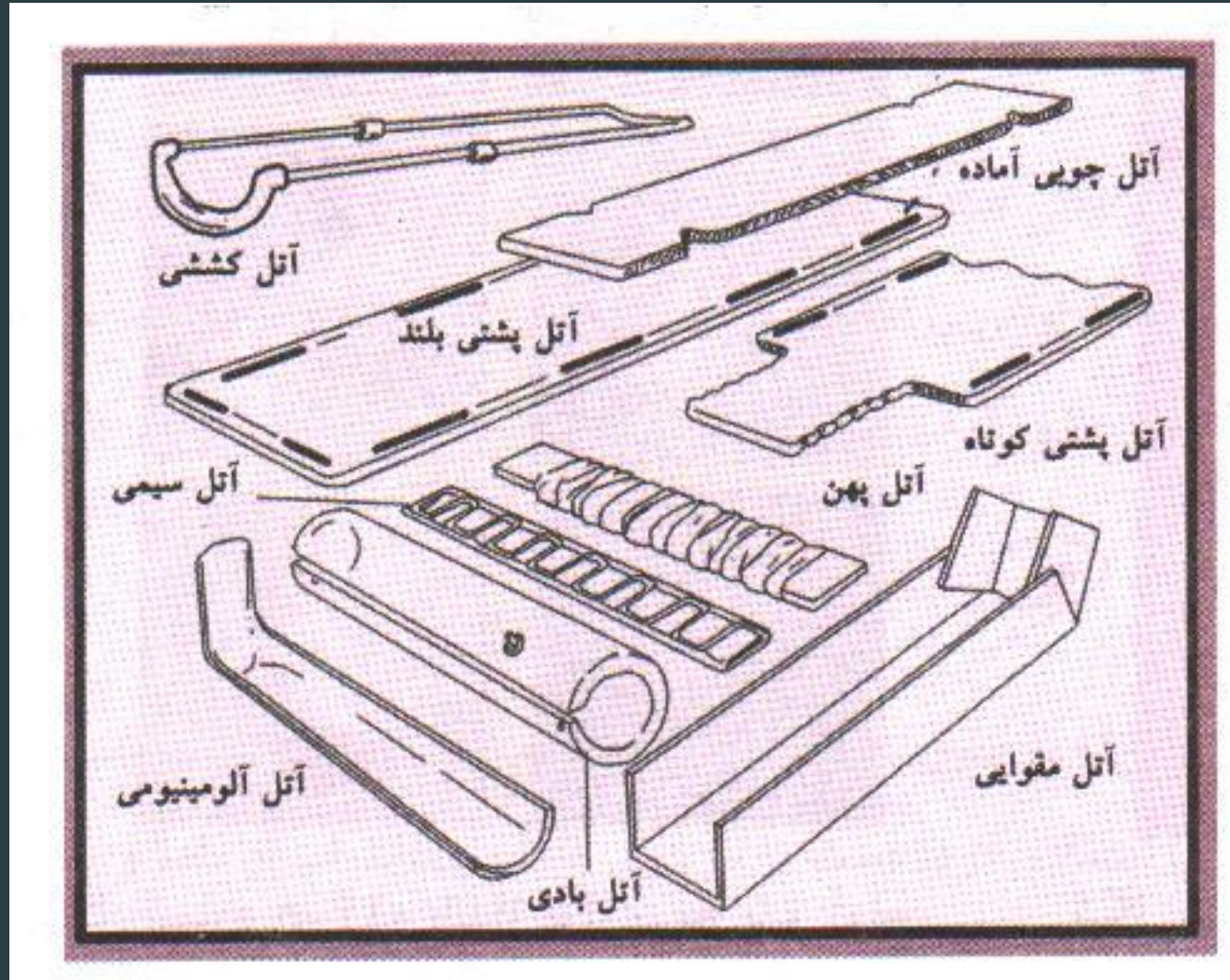


آتل گردنی





انواع آتل ابتکاری





۴-۶) مسمومیت

اختلالی که توسط سم در بدن ایجاد می شود





تعریف سم

هر ماده‌ای که باعث اختلال در سیستم بدن شود

علل مسمومیت

(۱) عمدی

(۲) غیر عمدی





راه های ورود سم به بدن

(۱) گوارش

(۲) تنفس

(۳) پوست

(۴) تزریق



شدت مسمومیت به عوامل زیر بستگی دارد

- (۱) نوع سم
- (۲) قدرت
- (۳) مقدار
- (۴) غلظت
- (۵) راه های ورود





اقدامات کلی در مسمومیت ها

- ۱) در صورت نیاز علایم حیاتی مصدوم را کنترل نمایید
- ۲) تشخیص نوع سم
- ۳) خارج نمودن سم
- ۴) رقیق نمودن سم
- ۵) مصدوم را به پهلو چپ بخوابانید در این وضعیت باعث می شود مواد سمی با تأخیر از معده وارد روده کوچک شود
- ۶) مصدوم را به مرکز درمانی منتقل نمایید تا سم را خنثی نمایند و یا در صورت نیاز به او پادزهر تزریق نمایند



۷-۴) خفگی



الف) مصدوم تنفس دارد

ب) مصدوم تنفس ندارد

۱) تنفس

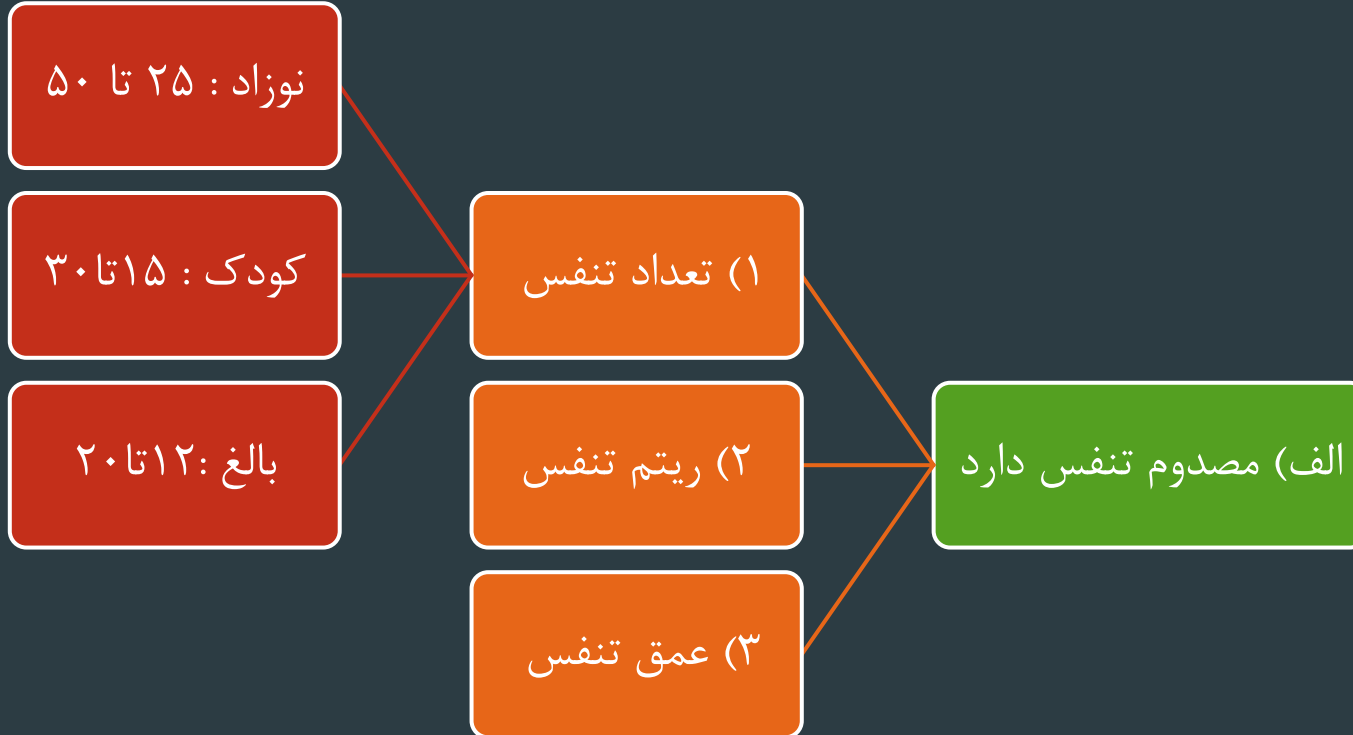


(۲) حس کردن

(۱) شنیدن

(۳) نگاه کردن

راه های پی بردن
به نفس کشیدن
مصدوم

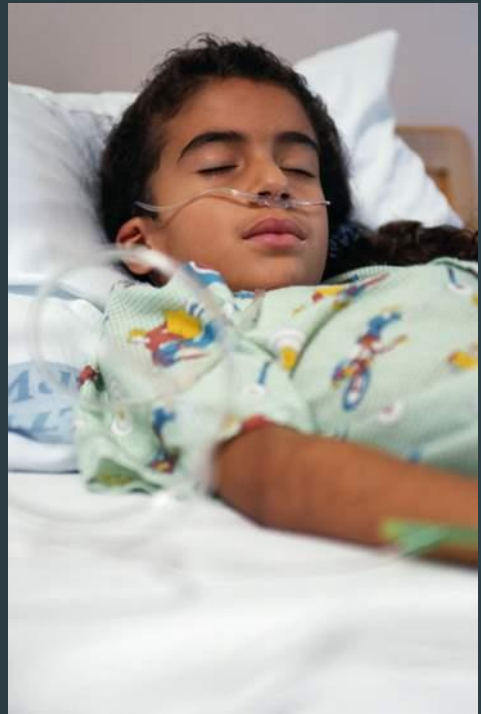




ب) مصدوم تنفس ندارد

دچار خفگی شده

خفگی یعنی
نرسیدن اکسیژن
کافی به سلول های
بدن ظرف ۳ الی ۵
دقیقه





(۱) هیچ گونه حرکتی در قفسه سینه مصدوم مشاهده نمی شود

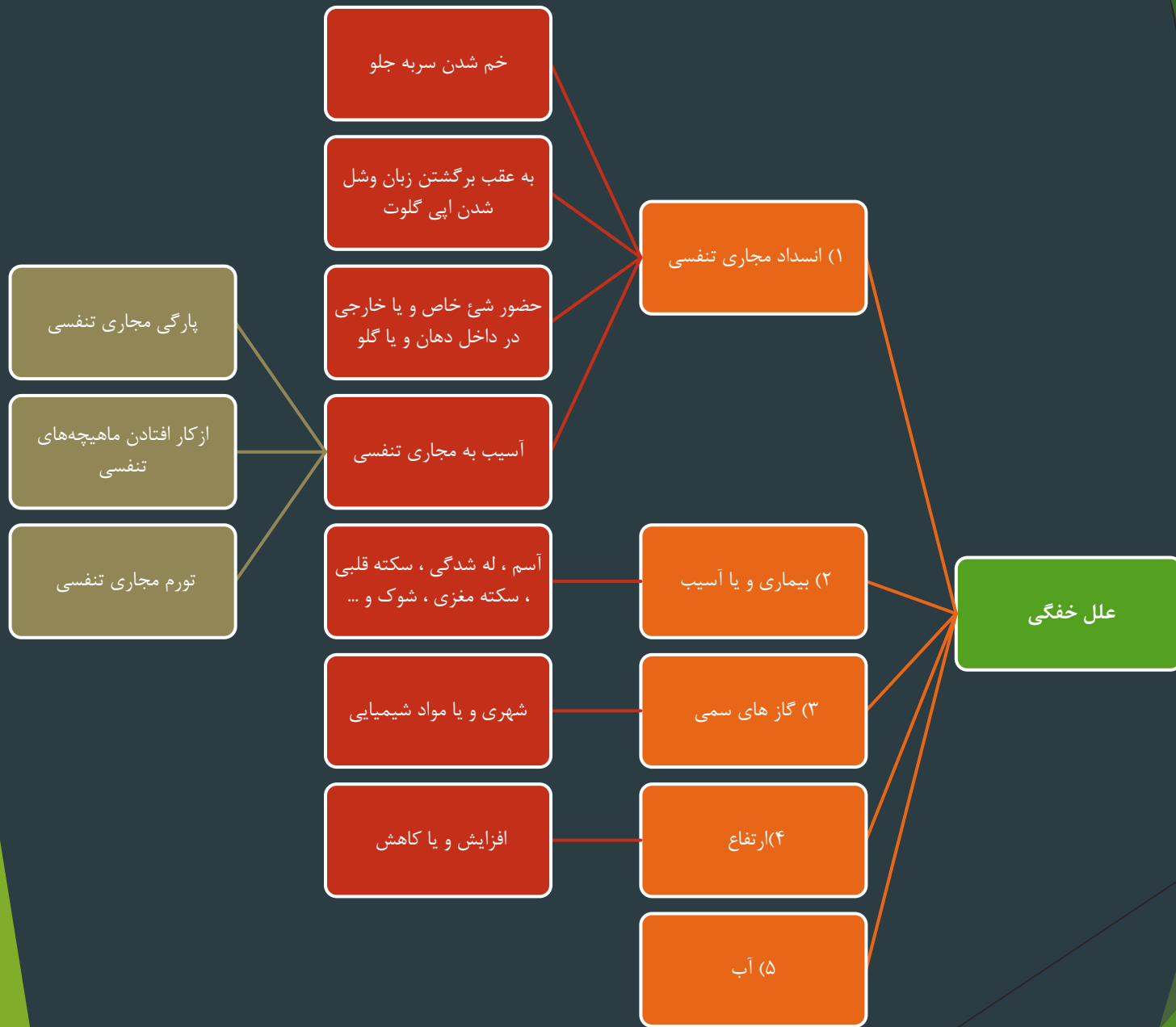
(۲) مردمک های چشم مصدوم گشاد می باشد

(۳) برجسته شدن سیاهرگ های گردن

(۴) مصدوم دچار سیانوزه شده

(۵) مصدوم برای ورود و خروج هوا به ریه های خود تلاش می نماید

علایم خفگی





۱) خفگی توسط انسداد مجاری تنفسی



نحوه ی باز نمودن راه هوایی

خم نمودن سر به عقب

خروج جسم خارجی

استفاده از لوله ی AIR WAY

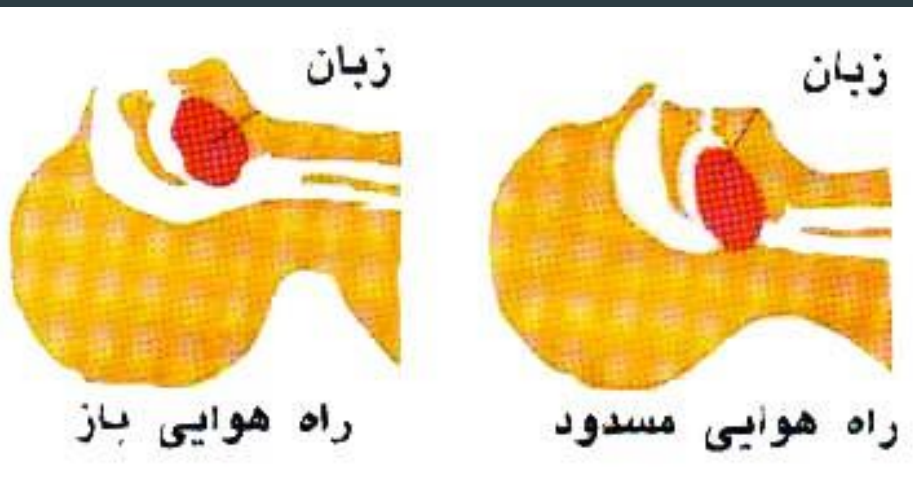
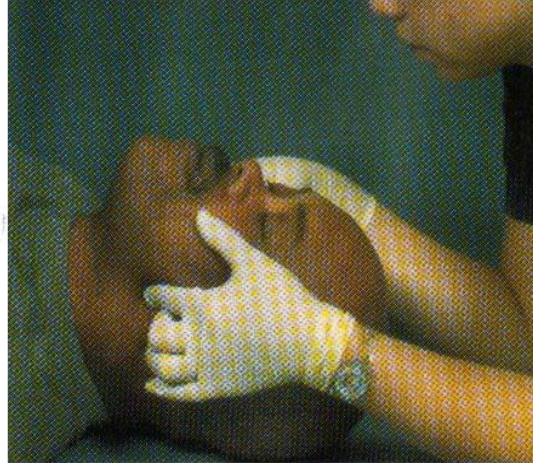
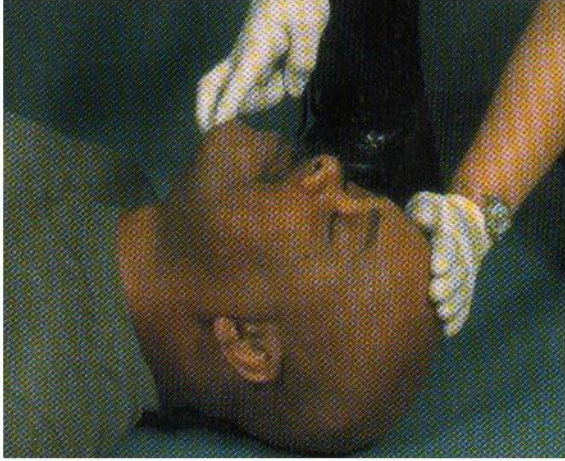
استفاده از لوله تراشه

استفاده از لوله مختص بینی

استفاده از دستگاه ساکشن

استفاده از دستگاه پوآر

خم نمودن سر به عقب





خروج جسم خارجی

الف) از داخل دهان

ب) از داخل گلو

الف) از داخل دهان





تشویق به سرفه

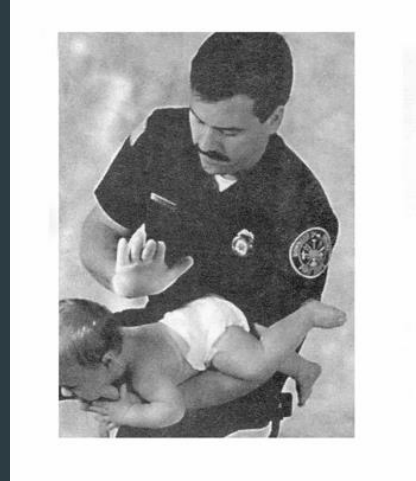
ضربه به پشت

اجرای مانور هایملیخ

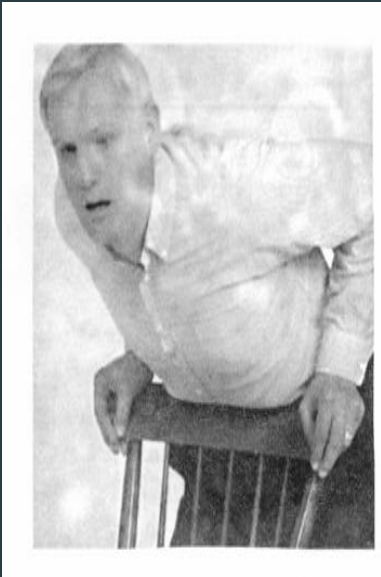
استفاده از پنس مگیل

(ب) از داخل گلو

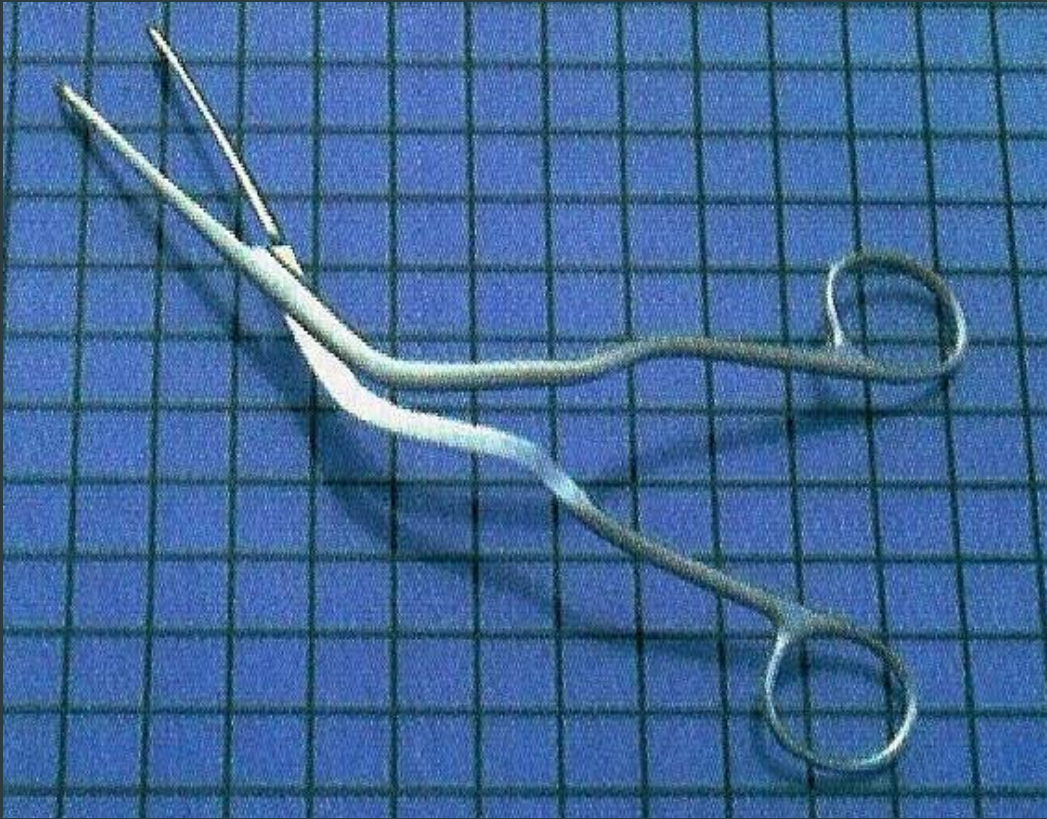
ضربه به پشت



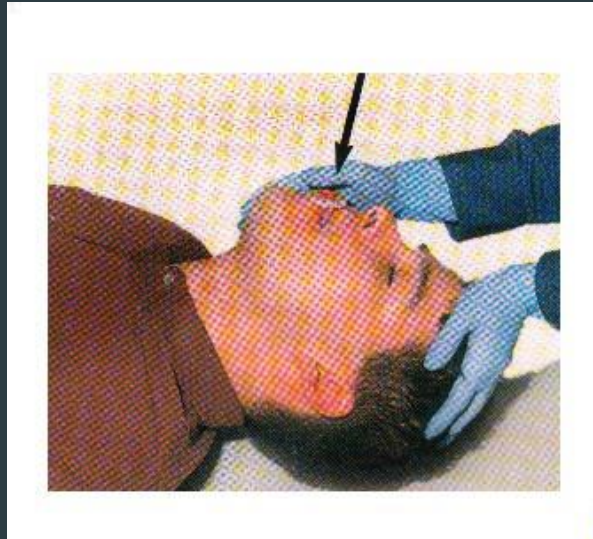
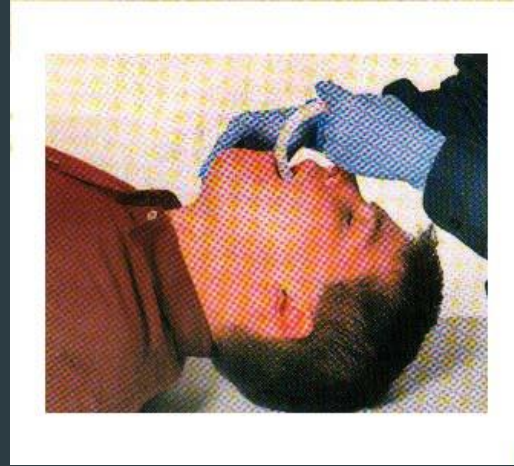
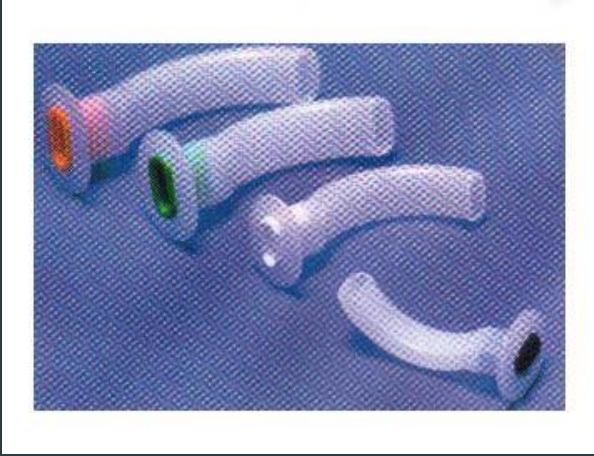
اجرای مانور هایمیلیخ



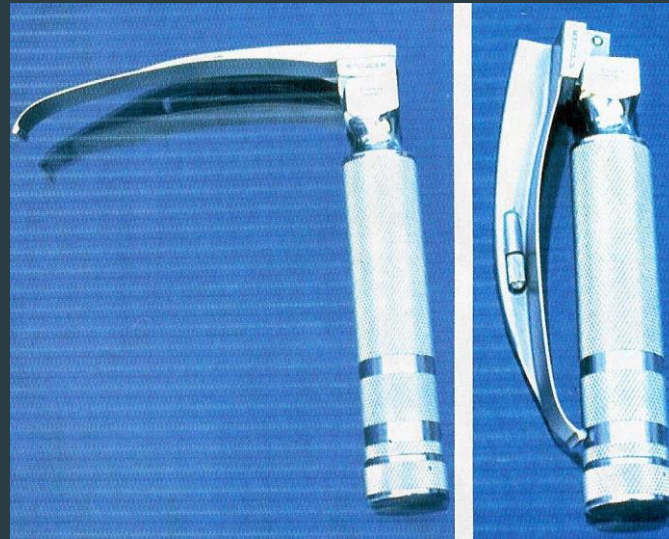
استفاده از پنس مگیل



لوله ی AIR WAY



استفاده از تراشه





استفاده از لوله مختص بینی



استفاده از دستگاه ساکشن



استفاده از دستگاه پوآر





۲) خفگی توسط بیماری



تشویق به آرامش

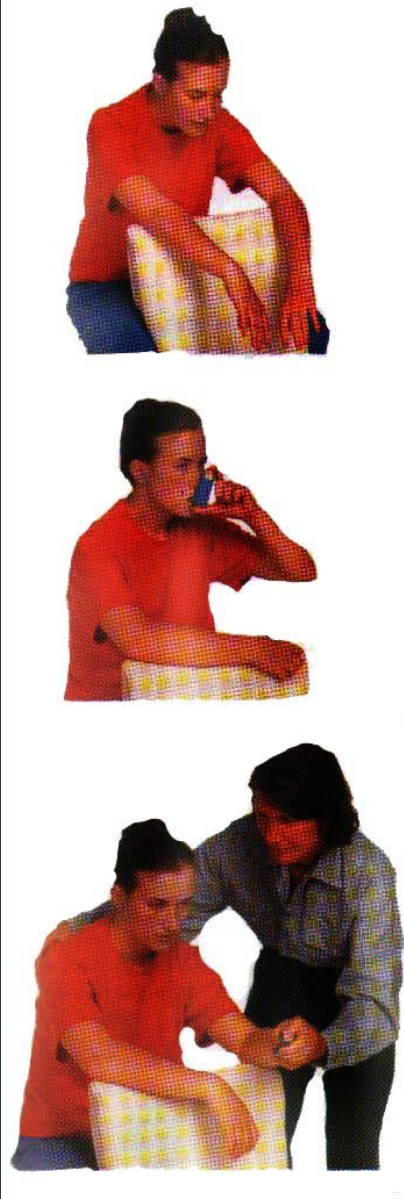
استفاده از اسپری

استفاده از کیپسول اکسیژن

باز کردن درب پنجره

انتقال به مرکز درمانی

حمله آسم





۳) خفگی توسط گازهای سمی



عدم ورود به صحنه حادثه

کوچک ترین جرعه ای
انفجار خواهید داشت

قرار دادن دستمال خیس
جلوی بینی و دهان

یا با کپسول اکسیژن وارد
شوید

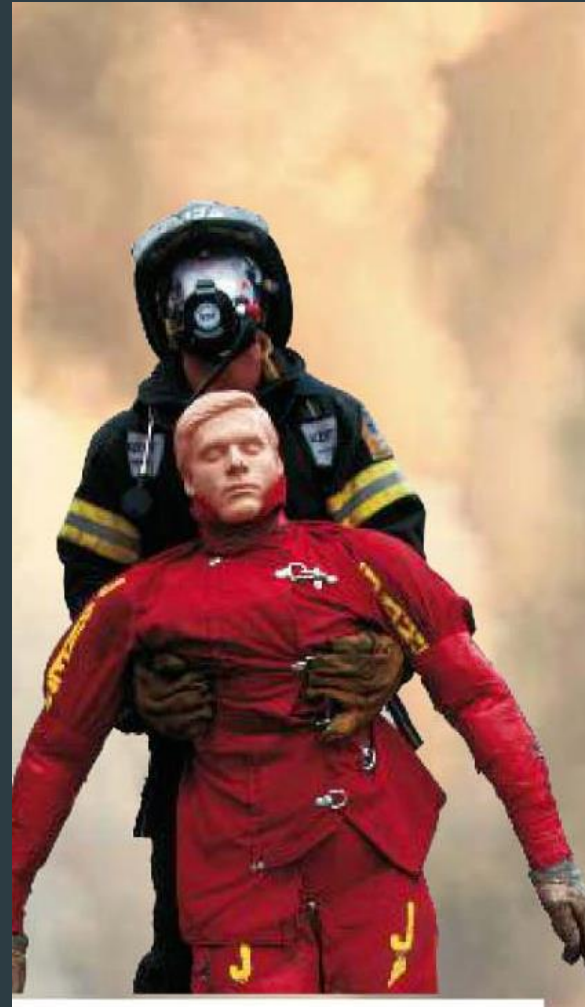
خروج مصدوم از صحنه
حادثه

خفگی با گاز

در صورتی که مصدوم تنفس
دارد به او اکسیژن بدهید

انتقال به مرکز درمانی

در صورتی که مصدوم تنفس
ندارد به او تنفس مصنوعی
بدهید

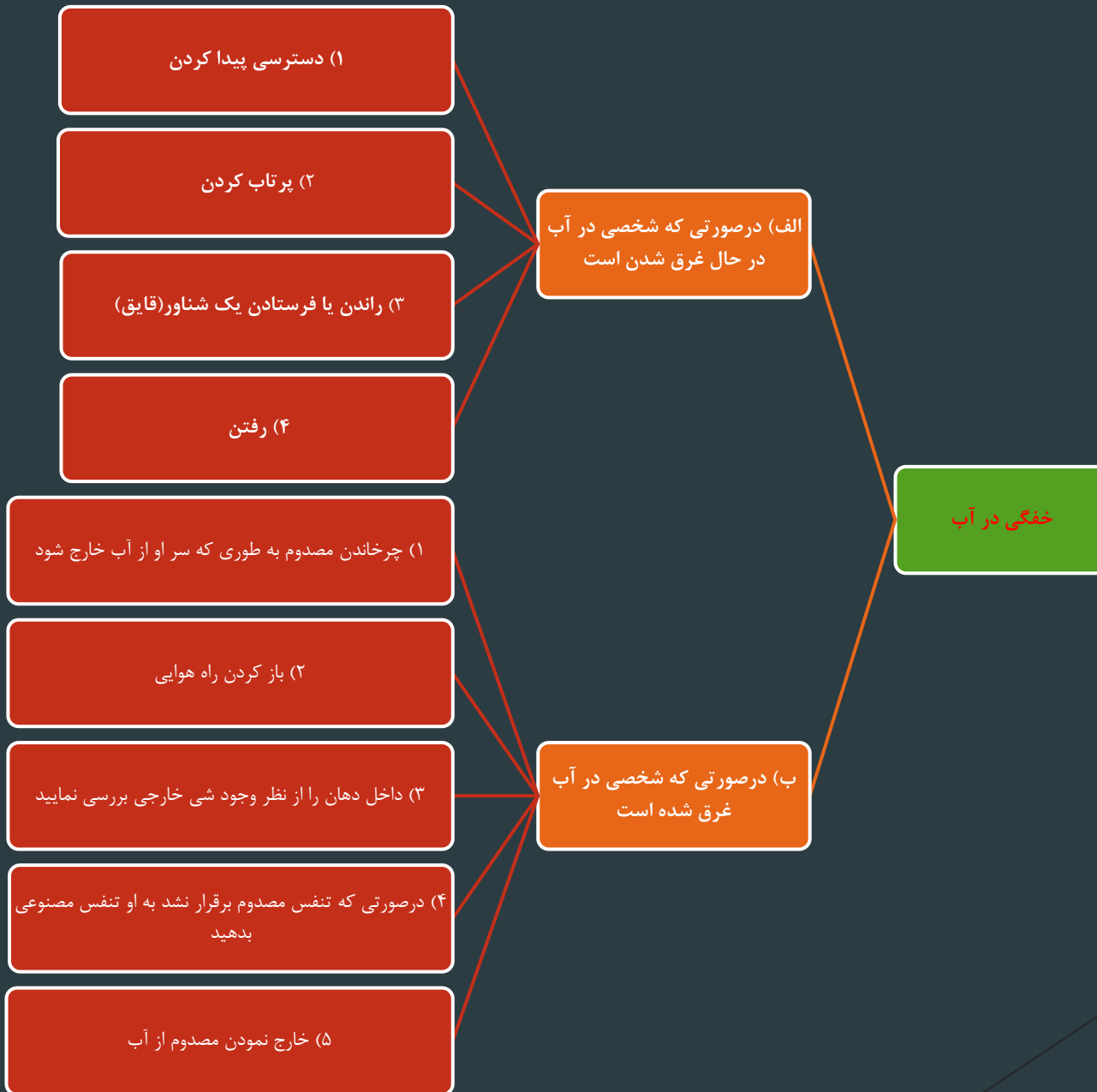


۴) خفگی در ارتفاع

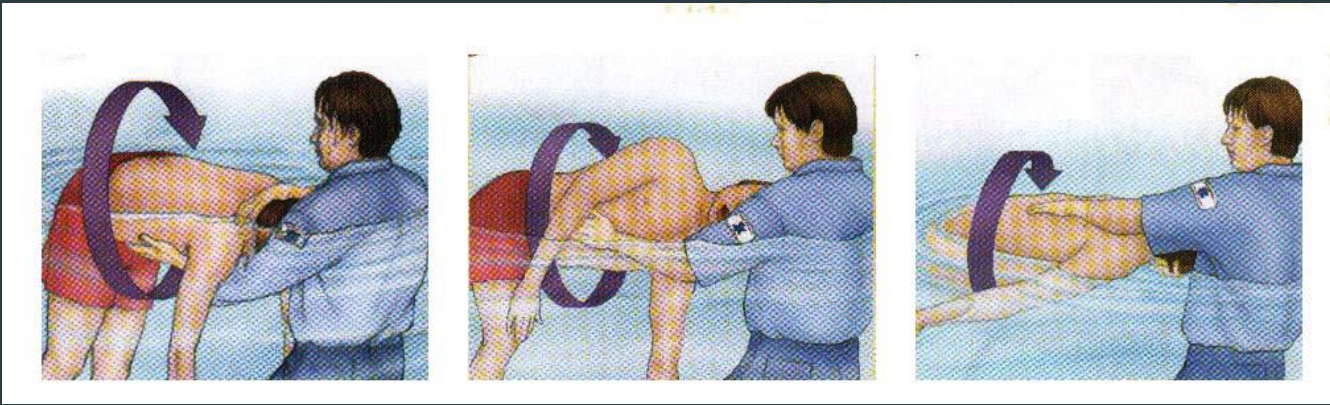




۵) خفگی در آب









۸-۴) سرمازدگی

هر گاه پوست در اثر سرما آسیب ببیند

آسیب های ناشی از سرما

۱) کاهش دمای مرکزی بدن (هیپوترمی)

۲) کاهش دمای اندام ها (یخ زدگی)



عوامل یخ زدگی

(۱) عوامل بیرونی (محیطی)

رطوبت ، سرما ، باد

(۲) عوامل درونی

الف) نداشتن لباس کافی

ب) سابقه یخ زدگی

پ) شرایط بحرانی (از دست دادن روحیه)

ت) عدم تحرکت



انواع یخ زدگی

- (۱) سطحی
- (۲) نیمه عمقی
- (۳) عمقی





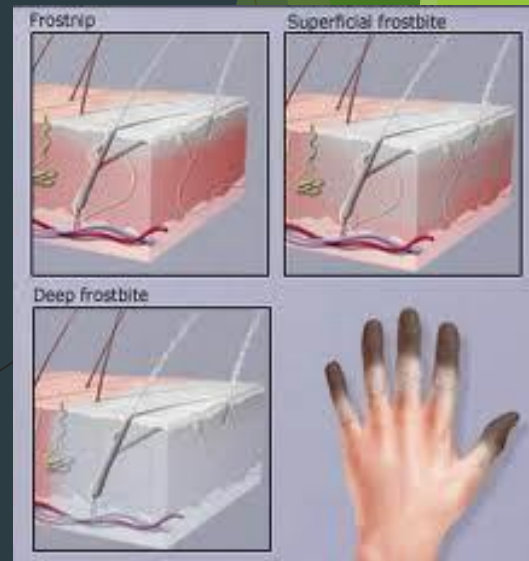
درجات یخ زدگی

(۱) درجه یک

(۲) درجه دوم

(۳) درجه سوم

(۴) درجه چهارم





علائم یخ زدگی

(۱) رنگ باختگی عضو

(۲) خشک شدن پوست

(۳) احساس درد و سوزش

(۴) خمیده شدن عضو

(۵) تورم

(۶) وجود تاول

(۷) بی حسی

(۸) عدم حرکت عضو

(۹) احساس گرما در عضو (علامت مرز بین سرمازدگی سطحی و عمقی می باشد)

(۱۰) عدم لمس نبض عضو

(۱۱) انجماد عضو

(۱۲) مرگ عضو (قانقاریا)





اقداماتی که مانع از ایجاد یخ زدگی می شود

(۱) بخواهید که یخ زده نشوید (روحی)

(۲) تحرک داشتن

(۳) حرکت دادن انگشتان دست و پا

(۴) مصرف مواد قندی

(۵) گرم نگه داشتن بدن

(۶) استفاده از پوشش کافی





اقدامات پس از یخ زدگی

- ۱) در صورت نیاز علایم حیاتی مصدوم را کنترل نمایید
- ۲) مصدوم را به محیط گرم منتقل نمایید
- ۳) اشیای زینتی و لباس‌های خیس مصدوم را خارج نمایید
- ۴) اعضای یخ زده مصدوم را با حرارت غیر مستقیم (در آب ۴۰ تا ۴۲ درجه و یا نقاط گرم بدن خود) گرم نمایید
- ۵) عضو آسیب دیده را ثابت نمایید
- ۶) مراقب باشید ناحیه یخ زده مجدداً آسیب نبیند.
- ۷) در صورت وجود تاول ؛ آنها را نترکانید و در صورت امکان عضو آسیب دیده را پانسمان نمایید
- ۸) مصدوم را به مرکز درمانی منتقل نمایید



نکات قابل توجه در یخ زدگی

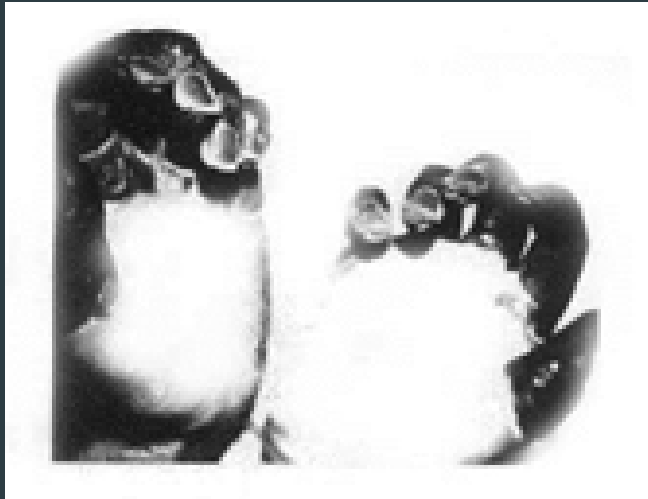
- ۱) با حرارت مستقیم عضو یخ زده را گرم ننمایید
- ۲) هرگز دست و پای یخ زده مصدوم را مالش ندهید
- ۳) در یخ زدگی پاها؛ نباید روی آنها راه رفت
- ۴) عضو آسیب دیده تا سیاه نشده، نباید قطع نمود
- ۵) به مصدوم الکلی ندهید زیرا الکلی عروق خونی را گشاد نموده و باعث هدر رفتن گرمای بدن می شود
- ۶) به مصدوم سیگار ندهید زیرا باعث انقباض عروق خونی شده و در خون رسانی به موضع و جریان خون اختلال ایجاد می نماید

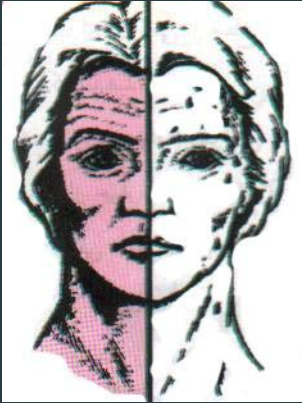


عوارض یخ زدگی

(۱) مرگ عضو

(۲) قطع عضو





۹-۴) گرمادگی

آسیب های ناشی از گرما

۱) حمله گرمایی

۲) خستگی گرمایی

۳) انقباضات عضلانی





۱) حمله گرمایی

وقتی که مکانیزم‌های بدن انسان در دفع حرارت

شرکت نمی‌نمایند و بدن سرد نمی‌شود ، حمله

گرمایی رخ می‌دهد



علائم حمله گرمایی

(۱) دمای بدن بیش از ۴۰ درجه می باشد

(۲) سرگیجه

(۳) پوست بدن خشک و داغ و قرمز

(۴) سردرد

(۵) ضعف

(۶) حالت تهوع و استفراغ

(۷) عدم تعریق

(۸) بیهوشی ناگهانی

(۹) اختلال در تعادل و تکلم

(۱۰) شوک

(۱۱) اغما

(۱۲) مرگ



اقدامات در حمله گرمایی

- ۱) علایم حیاتی مصدوم را کنترل نمایید
- ۲) مصدوم را به محیط خنک منتقل نمایید
- ۳) لباس‌های مصدوم را خارج نمایید
- ۴) مصدوم را در وان آب خنک قرار دهید
- ۵) در محل حضور مصدوم تهویه خنک ایجاد نمایید
- ۶) جهت خنک نمودن مصدوم می‌توانید از ملحفه خیس استفاده نمایید
- ۷) در صورت احتمال ایجاد شوک در مصدوم اقدامات پیشگیرانه را برای او انجام دهید
- ۸) در صورت نیاز ، مصدوم را به مرکز درمانی منتقل نمایید



۲) خستگی گرمایی

در خستگی گرمایی با از دست رفتن آب و الکترولیت‌های بدن از طریق تعریق، خون کافی به مغز و قلب نمی‌رسد



علائم خستگی گرمایی

(۱) سردرد

(۲) سرگیجه

(۳) حالت تهوع

(۴) غش

(۵) پوست سرد و مرطوب

(۶) تعریق

(۷) بی اشتها

(۸) کاهش سطح هوشیاری

(۹) گشاد شدن مردمک‌های چشم

(۱۰) ضعف

(۱۱) اختلال در حرکت

(۱۲) شوک

(۱۳) کاهش دمای بدن کمتر از ۳۷ درجه



اقدامات در خستگی گرمایی

(۱) علایم حیاتی مصدوم را کنترل نمایید

(۲) در صورتی که دمای مرکزی مصدوم افت پیدا کرده باشد اقدامات مربوط به هیپوترمی را برای او انجام دهید اما اگر دمای مرکزی افت نکرده بود طبق

اقدامات حمله گرمایی اقدام نمایید

(۳) پاهای مصدوم را به اندازه ۲۵ سانتی متر از سطح بدنش بالاتر قرار دهید

(۴) در صورت هوشیار بودن مصدوم به او مایع ORS، شیر موز و یا آب

هندوانه بنوشانید

(۵) در صورت نیاز مصدوم را به مرکز درمانی منتقل نمایید



۳) انقباضات عضلانی

نادرترین و درعین حال کم اهمیت ترین نوع آسیب
در جریان گرمزدگی محسوب می شود.

گرفتگی عضلانی در ادامه خستگی گرمایی و به دنبال
تعریق شدید و از دست رفتن مایعات و املاح بدن به
ویژه سدیم پتاسیم و کلسیم روی می دهد. زمانی که
کلسیم کاهش یابد گرفتگی عضلات رخ می دهد.



علايم انقباضات عضلانی

(۱) انقباض عضلات

(۲) حالت تهوع و استفراغ

(۳) ضعف

(۴) غش



اقدامات در انقباضات عضلانی

- ۱) علایم حیاتی مصدوم را کنترل نمایید
- ۲) در صورتی که مصدوم دچار هیپوترمی شده باشد اقدامات مربوطه را برای او انجام دهید
- ۳) در صورت هوشیار بودن مصدوم به او مایع ORS ، شیر موز و یا آب هندوانه بنوشانید



تکالیف همکاران محترم

(۱) مطالعه منابع علمی معتبر

(۲) گذراندن دوره کمک های اولیه





به امید دیدار در جلسات بعدی

۰۹۱۲۶۰۵۹۸۵۰

میرحسین رهنما

دی ۱۴۰۲

