

# پاسخ فعالیت های درس دوازدهم

## امداد و نجات

**فعالیت (۱) قسمت ۱ ص ۱۴۶ -** کمک های اولیه شامل چه اقداماتی می شود؟

آیا شما تا به حال با فرد یا افراد مصدوم مواجه شده اید؟ چه اقدامی کرده اید؟ **فعالیت** درک ۱۴۶

**پاسخ فعالیت (۱) قسمت ۱ ص ۱۴۶ -** ۱ - حفظ خونسردی ۲ - انتقال مصدوم از

محیط پرخطر به محیط با حداقل امنیت ۳ - روحیه دادن به مصدوم و خودداری از تضعیف روحیه

۴ - کنترل علائم حیاتی (تنفس، نبض، فشارخون و درجه حرارت) ۵- تعیین نوع جراحات و

ضایعات به منظور اقدامات لازم ۶ - رساندن به نزدیک ترین بیمارستان یا مرکز درمانی .

**فعالیت (۱) قسمت ۲ ص ۱۴۶ -** از میان اقدام های اولیه امدادی کدام یک مهم

تر است؟ چرا. **فعالیت** تحلیل ص ۱۴۶

**پاسخ فعالیت (۱) قسمت ۲ ص ۱۴۶ -** کنترل علائم حیاتی ، زیرا کنترل این علائم

یعنی تنفس، نبض، فشار خون و درجه حرارت برای ادامه حیات ضروری است.

**فعالیت (۲) ص ۱۴۷ -** با کمک مربی و دانش آموزان دوره دیده امداد و هلال

احمر کنترل علائم حیاتی را در کلاس تمرین کنید. **فعالیت** تحلیل ص ۱۴۷

**پاسخ (۲) ص ۱۴۷ -** کنترل علائم حیاتی مصدوم : جهت بررسی وضع کلی بیمار و یا

مصدوم و میزان سلامتی وی علائم حیاتی او ارزیابی می شود. این علائم عبارتند از : (۱) میزان

هوشیاری (۲) تنفس (۳) نبض (۴) درجه حرارت (۵) ضربان قلب (۶) فشارخون (۷) رنگ پوست (۸) اندازه مردمک‌ها. البته بسته به ضرورت ممکن است بعضی از این علائم ضروری تر از بقیه باشد :

**۱. میزان هوشیاری :** ارزیابی هوشیاری بسیار مهم است و امدادگر با صدا کردن و یا تکان ملایم به مصدوم می‌تواند درجه هوشیاری او را تشخیص دهد و درگزارش دهی خود آن را به صورت عددی گزارش می‌دهیم : الف) کاملاً هوشیار ب) حواس پرتی مختصر ج) خواب آلودگی د) اغما یا بیهوشی کامل.

**۲. تنفس :** باید با گوش دادن یا قرار دادن دست بر روی قفسه سینه یا شکم تنفس فرد را ارزیابی کنیم.

**۳. نبض :** تعداد و زمان ضربان نبض با انقباضات قلب برابر است . با لمس سرخرگ‌های سطحی در محلی که از روی استخوان و یا عضله رد می‌شوند نبض بررسی می‌شود. مهمترین نکاتی که در نبض بررسی می‌شود : سرخرگ رادیال (مچ دست)، سرخرگ کاروتید (ناحیه گردن)، سرخرگ فمورال (کشاله ران) . برای گرفتن نبض سه یا دو انگشت میانی خود را روی سرخرگ محل نبض قرار داده و کمی به سرخرگ فشار آورده و یک دقیقه تعداد نبض‌ها را بشمارید، توجه کنید که هیچگاه با انگشت شصت نبض نگیرید ؛ زیرا این انگشت خود دارای نبض می‌باشد.

**۴. درجه حرارت :** برای کنترل آن از ترمومتر استفاده می‌شود می‌بایست ترمومتر را به مدت ۳ دقیقه زیر بغل گذاشت و سپس آنرا به طور مستقیم جلوی چشم گرفته و عدد دقیق را یادداشت نمود.

**۵. ضربان قلب :** با قرار دادن گوشی پزشکی یا گوش روی قفسه سینه و یا حتی کف دست بر روی ناحیه قلب، می‌توان ضربان قلب را شنید.

**۶. فشار خون :** اندازه گیری صحیح فشار خون اهمیت فوق العاده ای در سلامتی افراد دارد.

۷. **رنگ پوست در نقاط مختلف بدن** : رنگ آبی پوست بخصوص در ناحیه لبها می تواند ناشی از سیانوز یا کمبود اکسیژن باشد؛ رنگ قرمز و برافروخته می تواند نشان افزایش فشار خون باشد؛ رنگ پریدگی نشان از گردش خون ناکافی و زردی پوست می تواند نشانه یرقان باشد.

۸. **اندازه مردمکها** : در حالت طبیعی قطر مردمکهای دو چشم مساوی است، در نور زیاد یا تاباندن چراغ قوه تنگ می شوند؛ در مسمومیت با مواد مخدر مردمکها منقبض می شوند که به آن میوزیس می گویند و در حالت اغما و ایست قلبی، قطر مردمکها زیاد و گشاد می شود که به آن مدریازیس می گویند. گشاد بودن مردمکها و عدم پاسخ آن به نور چراغ قوه نشان از وخامت حال مصدوم دارد.

**فعالیت (۲) ص ۱۵۰ - علائم و نشانه های عمومی خونریزی داخلی را بیان کنید؟**

**فعالیت** چهارمورد دانش ص ۱۵۰

**پاسخ فعالیت (۲) ص ۱۵۰ - علائم و نشانه های عمومی خونریزی داخلی**

۱ - تهوع و استفراغ	۲ - درد و حساسیت در اثر فشار
۳ - فشار خون بسیار سریع	۴ - ضربان قلب سریع
۵ - عرق سرد	۶ - استفراغ خونی
۷ - از دست دادن هوشیاری	۸ - حمله ناگهانی درد
۹ - نشت خون از چشم ها ، گوش ها یا بینی.	۱۰ - کمبود یا فقدان ادرار

**فعالیت (۴) ص ۱۵۱ - علائم و نشانه های شوک را نام ببرید؟ فعالیت** چهارمورد دانش

**پاسخ فعالیت (۴) ص ۱۵۱ - علائم و نشانه های شوک**

۱- بی قراری	۲- خستگی عضلانی
۳- پلک های بسته و مردمک باز	۴- کاهش درجه حرارت بدن
۵- رنگ پریدگی	۶- اضطراب و ناآرامی
۷- کم تحرکی	۸- بیهوشی
۹- نبض تند.	

**فعالیت (۵) قسمت ۱ ص ۱۵۲-** از مربی امداد بخواهید درباره علائم و کمک

های اولیه مربوط به **صرع و تشنج و تفاوت آنها با علانم شوک** شما را راهنمایی کند. **فعالیت** درک

**پاسخ فعالیت (۵) قسمت ۱ ص ۱۵۲-** **صرع** از بیماریهای مغز و اعصاب می باشد

که معمولا به صورت تشنج و یا حواس پرتی است که در مدت زمان کوتاه اتفاق می افتد . به صورت ناگهانی و تقریبا بدون هیچ علامت آگاهی دهنده آغاز و چند دقیقه به طول می انجامد و مصدوم پس از آن ، از حوادث به وقوع پیوسته چیزی بیاد نمی آورد.

**ادامه پاسخ فعالیت (۵) قسمت ۱ ص ۱۵۲-** **مراحل حملات صرع : مرحله اول**

: تمام عضلات فرد منقبض شده و مثل چوب خشک شده و در پی آن به زمین می خورد. **مرحله**

**دوم** : چند ثانیه بعد از مرحله اول دچار تشنج ها و تکان های متعدد در تمام بدن می شود. در

این مرحله کف از دهان بیمار خارج شده و ممکن است ادرار و مدفوع وی دچار بی اختیاری گردد.

**مرحله سوم** : پس از حدود یک دقیقه به حالت اغما می رود. در انتها فرد به هوش آمده و ممکن

است به خواب طبیعی برود.

## **ادامه پاسخ فعالیت (۵) قسمت ۱ ص ۱۵۲- علائم بیماری صرع : نشانه ها و**

علائم صرع و تشنج ممکن است شامل موارد زیر باشند :

۱- سردرگمی موقت ۲- خیره شدن به یک نقطه ۳- حرکات غیر قابل کنترل حرکات دست و پا

۴- از دست دادن هوشیاری یا آگاهی ۵- علائم روانی مانند ترس، اضطراب.

علائم بیماری صرع بسته به نوع و محل تشنج متفاوت است. با توجه به محل تشنج در مغز و

وظیفه آن قسمت مغز، اثرات و علائم صرع متفاوت هست.

## **ادامه پاسخ فعالیت (۵) قسمت ۱ ص ۱۵۲- کمکهای اولیه در زمینه حملات**

**صرع :** اولین شیوه درمان به وسیله ابن سینا دانشمند برجسته ایرانی ارائه شد. بدین گونه که وی

با کشیدن دایره ای به دور بیمار به اطرافیان بیمار می گفت که جن در بدن بیمار رفته است و اجنه

او را می آزارند و هرکس وارد این دایره بشود مورد هجوم جن ها واقع می شود. ابن سینا با این

شیوه تنها می خواسته تا از ورود مردم به حیطة خط رسم شده در اطراف بیمار جلوگیری کند تا

اکسیژن کافی به بیمار رسیده و بیمار به وضع عادی خود بر گردد. امروزه نیز تنها کاری که از یک

امدادگر بر می آید به شرح زیر می باشد :

۱- در حین حمله مریض را از نقاط خطرناک دور کنید و به آرامی شانه ها و سر او را بگیرید تا

دامنه حرکت وی کم شود و به سر وی آسیب نرسد.

۲- در اثر تکان های شدید ممکن است مریض دچار ضربه مغزی شود و بهتر است زیر سر وی

جسم نرمی مثل بالش و غیره بگذارید.

۳- اگر دهان بیمار بسته بود سعی در باز کردن آن نکنید ، ولی اگر دهان بیمار باز بود جسم نرمی

مانند لاستیک یا دستمال را بین دندانهای بیمار قرار دهید تا از گاز گرفتن احتمالی زبانش

جلوگیری شود. در ضمن اینکار باید توجه داشته باشید که زبان مریض به عقب نیفتاده و راه های هوایی را مسدود نکند.

۴- به دلیل عدم اختلال در تنفس نیازی به تنفس مصنوعی نمی باشد

۵- بعد از رفع حمله به بیمار استراحت داده و همچنین مایعات شیرین به او بخورانید.

۶- در ضمن در صورتی که بیمار کنترل ادرار و مدفوع خود را از دست داد او را با چیزی ببوشانید تا پس از بهبودی، از اینکه دیگران وی را در آن وضع دیده اند ناراحت نشود.

**ادامه پاسخ فعالیت (۵) قسمت ۱ ص ۱۵۲- غش :** هنگامی که جریان خون مغز

کم شود، بدلیل اینکه مغز کنترل خود را روی اعضاء بدن از دست میدهد فرد قدرت و هوشیاری خود را از دست داده وسقوط می کند ؛ به این حالت غش می گویند.

**علائم غش :** ۱- رنگ پریدگی و سردی پوست و عرق زیاد ۲- سرگیجه ۳- گزگز دست و پا ۴-

اختلال بینایی ۵- تغییرات علام حیاتی بصورت کاهش درجه حرارت بدن و فشار خون و تعداد تنفس و نبض البته تعداد نبض کاهش یافته و بعد از مدتی کوتاه افزایش می یابد. ۶- سقوط و عدم هوشیاری.

**ادامه پاسخ فعالیت (۵) قسمت ۱ ص ۱۵۲- کمک های اولیه در زمینه غش :**

۱- اغلب وقتی که فرد می افتد یا شما وی را دراز می کنید حالش بهبود می یابد و اقدام دیگری لازم نیست. اگر مصدوم به حالت نشسته باشد بهتر است سر او را خم کرده و وسط دو زانویش بگذارید. ولی در مجموع وضعیت درازکش بهتر از نشسته است. ۲- سر فرد را به عقب خم کنید تا زبان از مسیرهای هوایی خارج شود و همچنین سر را به یک طرف خم کنید تا مواد استفراغی آسپیره نشود(وارد راه هوایی او نشود). ۳- لباس های مصدوم را شل کنید. ۴- تا وقتی مریض به

هوش نیامده چیزی را به او نخورانید. ۵- روی سر و صورت مصدوم آب سرد بپاشید یا نیشگون بگیرید. ۶- اگر بدن مصدوم سرد است او را در پتو بپیچید.

**توجه :** با وجود اینکه مسله غش مسله ساده ای است ولی می تواند نشانه بیماری مهم قلبی و یا غیره باشد. بنابراین توصیه می شود که فرد دچار غش به پزشک مراجعه نماید.

**پاسخ فعالیت (۵) قسمت ۲ ص ۱۵۲- کمک های اولیه مربوط به شوک را با**

نظارت مربی تمرین کنید. فعالیت ارزشیابی ص ۱۵۳

**پاسخ فعالیت (۵) قسمت ۲ ص ۱۵۲- علائم و نشانه های مختلفی که در فردی که**

دچار شوک شده ظاهر می شود عبارتند از : ۱- پوست سرد شده و ممکن است خاکستری یا رنگ پریده شود. ۲- ضربان قلب ضعیف و تند است. تنفس ممکن است آهسته و سطحی یا به صورت نفس نفس زدن (تنفس سریع یا عمیق (hyperventilation = باشد. فشار خون پایینتر از حد طبیعی است. ۳- فرد ممکن است حالت تهوع داشته باشد. او ممکن است استفراغ کند. ۴- نگاه فرد ممکن است بی فروغ شده و به نظر زل زده بیاید. بعضی از مواقع مردمک ها گشاد می شوند. ۵- اگر فرد هوشیار باشد، ممکن است احساس غش یا ضعف شدید یا گیجی کند. گاهی اوقات شوک باعث می شود فرد خیلی هیجان زده و مضطرب شود.

**ادامه پاسخ فعالیت (۵) قسمت ۲ ص ۱۵۲- اگر مشکوک به شوک هستید حتی**

**در صورتی که فرد پس از حادثه طبیعی به نظر میرسد :** ۱- با اورژانس تماس بگیرید. ۲- فرد را به پشت بخوابانید، پاهایش را حدود سی سانتیمتر بالاتر از سرش قرار دهید. اگر بالا بردن پا درد یا آسیب بیشتری ایجاد میکند او همان طور خوابیده نگه دارید. فرد را بی حرکت نگه دارید. ۳- علائم گردش خون را بررسی کنید (تنفس، سرفه یا حرکت) و اگر دیدید گردش خون وجود ندارد سی پی آر انجام دهید. ۴- فرد را گرم نگه دارید و کمربند یا هر لباس تنگ دیگرش

را شل کنید و روی او پتو ببندازید. حتی اگر فرد از تشنگی شکایت دارد هیچ چیزی از دهان به او ندهید. ۵- فرد را به پهلو بچرخانید تا در صورتی که استفراغ یا خونریزی از دهان اتفاق افتاد، فرد دچار خفگی نشود. ۶- برای آسیبهایی مانند خونریزی یا شکستگی استخوان، به دنبال درمان باشید.

**فعالیت (۶) ص ۱۵۲- آتل بندی را با نظارت مربی در کلاس انجام دهید؟ فعالیت ترکیب**

**پاسخ فعالیت (۶) ص ۱۵۲- آتل وسیله‌ای است که برای بی‌حرکت کردن عضو آسیب دیده (شکسته ، دررفته یا ضرب دیده) استفاده می‌گردد. این وسیله انواع و اشکال مختلف دارد. چنانچه آتل پیش ساخته (فلزی) در دسترس نبود، از چوب دستی ، تخته ، مجله یا روزنامه که به صورت لوله در آورده باشید، هم می‌توانید به عنوان آتل استفاده نمایید.**

**ادامه پاسخ فعالیت (۶) ص ۱۵۲- انواع آتل عبارتند از :** آتل خشک (مثل یک تکه چوب یا صفحه فلزی) ، آتل نرم مثل بالش یا ملحفه چندلا شده ، آتل کششی و آتل بادی یا پلاستیکی (از بازوبند فشارسنج یا لباس ضد شوک بادی و وسایل شبیه آن نیز می‌توان به عنوان آتل بادی استفاده کرد).

**ادامه پاسخ فعالیت (۶) ص ۱۵۲- قوانین آتل بندی :** ۱- باید مطمئن بود که اولاً آتل سالم بوده و ثانياً فاقد زوائد ایجاد ضایعه (مثل زائده‌های تیز یا میخ) باشد. ۲- آتل باید به قدر کفایت بلند باشد که نه تنها عضو شکسته ، بلکه مفاصلی را که در بالا و پایین شکستگی قرار دارند، را نیز بی‌حرکت نماید. ۳- پس از گذاردن آتل لازم است قسمتهایی را که بین آتل و عضو خالی مانده‌اند، بوسیله پنبه و یا پارچه پر کنید، سپس بوسیله باند و یا در صورت نبودن آنها با طناب ، دستمال کراوات و غیره ثابت و محکم ببندید. ۴- در آتل بندی باید از انتهای اندام به



ابتدای آن بانداژ شود. ۵- در صورت وجود آتل‌های فلزی پیش ساخته که برای هر عضوی مخصوص ساخته شده از آنها استفاده می‌کنیم و در غیر اینصورت :

### **ادامه پاسخ فعالیت (۶) ص ۱۵۲- آتل برای کف دست یا انگشتان :** از یک قطعه

تخته یا مقوای کلفتی به بزرگی وسعت کف دست استفاده کرده، کف دست را روی آن می‌گذاریم، توسط چند باند دست را روی این آتل ثابت کرده و بعد دست را توسط باند سه گوش وبال گردن می‌کنیم (از گردن آویزان می‌کنیم).

### **فعالیت (۷) ص ۱۵۴- با توجه به حوادث و سوانح محل زندگیتان ، یکی از موارد زیر را**

انتخاب کنید. کمک های اولیه و راه های امداد مربوط به آن را بنویسید : مسمومیت ها ، گازگرفتگی ، سرمازدگی و گرما زدگی ، سیل ، زمین لرزه و تصادفات. **فعالیت** تحلیل ص ۱۵۴

### **پاسخ فعالیت (۷) ص ۱۵۴- کمک‌های اولیه گازگرفتگی**

۱- با مراکز اورژانس تماس بگیرید و درخواست کنید که نیروهای امداد اورژانس روانه شوند. هم نیروهای آتش‌نشانی و هم خدمات آمبولانس را درخواست کنید. ۲- اگر دور شدن از منبع گازها ضروری به نظر می‌رسد، مصدوم را به هوای آزاد منتقل کنید. ۳- مصدوم را ننگه دارید و او را تشویق کنید که به طور طبیعی نفس بکشد. ۴- تا زمان ورود نیروهای امدادی، در کنار مصدوم بمانید. علایم حیاتی را کنترل و ثبت کنید.

### **پاسخ فعالیت (۷) ص ۱۵۴- اقداماتی که می توان در زمان مواجهه با فرد**

**گرم‌زده** در مرحله اول انجام داد. بصورت زیر می باشد: ۱- مصدوم به محلی خنک یا زیر سایه منتقل شود. ۲- لباس‌های مصدوم بازشود. (کمربند و یقه لباس را باز شود). مصدوم تشویق شود که آب بنوشد، البته اگر می‌تواند بنشیند و قادر به خوردن است. ۳- مصدوم خنک شود. از اسپری کردن آب خنک (نه خیلی سرد) یا اسفنج مرطوب شده با آب خنک، فن و کولر استفاده

شود. ۴- اگر مصدوم دچار حمله گرما شد فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته یا از فردی خواسته شود این کار را انجام دهد. به خنک کردن مصدوم ادامه داده تا زمانی که وضعیت مصدوم بهبود یابد و یا تیم اورژانس به بالین مصدوم برسد. ۵- اگر مصدوم هوشیاری خود را از دست داد یا بهبودی پیدا نکرد با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته و عملیات احیا آغاز شود.

### **ادامه پاسخ فعالیت (۷) ص ۱۵۴- برای فردی که دچار سرمازدگی می شود می**

**توان اقدامات زیر را به عنوان اقدامات اولیه انجام داد :** ۱- مصدوم از محل سرد دور شود لباس‌های خیس مصدوم در آورده و وی را خشک نمود، ۲- لباس‌های خشک به مصدوم پوشانده و از پتو برای پوشاندن او استفاده شود. ۳- با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته و جعبه کمک‌های اولیه را آورد یا از فردی خواسته شود که این کار را انجام دهد. ۴- پشت و اطراف مصدوم، پتو و حوله قرار داده و سر مصدوم را پوشانده ولی صورت او پوشانده نشود. ۵- اگر مصدوم هوشیاری خود را از دست داد، عملیات احیا انجام شود .

### **فعالیت (۸) ص ۱۵۴- خروج ایمن را با کمک مدیر و معلم مدرسه خود به صورت مانور**

مقابله با آتش سوزی تمرین کنید. **فعالیت** ارزشیابی ص ۱۵۶

### **پاسخ فعالیت (۸) ص ۱۵۴- انجام این فعالیت باید به صورت مانور تمرین شود. در**

صورت مساعد شدن شرایط می توان این تمرین را انجام داد.

### **فعالیت (۹) ص ۱۵۴- اصول و فرایند اطفای حریق را با استفاده از خاموش کننده ها با**

حضور مربی یا مأمور آتش نشانی تمرین کنید. **فعالیت** ارزشیابی ص ۱۵۶

### **پاسخ فعالیت (۹) ص ۱۵۴- برای انجام این فعالیت نیاز به حضور مربی یا مأمور آتش**

نشانی است که در صورت مساعد شدن شرایط می توانید این تمرین را ببینید و مشاهده کنید.