

## درس دوازدهم امداد و نجات



### روایت یک تجربه از زلزله

صدای زوزه باد در خانه می‌پیچید و بدجوری بی‌خوابی به سرم زده بود. در کورسوی چراغ خواب اتاقم، یک لحظه چشمم به لوستر کوچک سقفی افتاد که تکان می‌خورد. دلم لرزید، آب دهانم خشک شد و ترس از «زمین‌لرزه» مثل خوره به جانم افتاد. در یک لحظه لرزش شدید زمین شروع شد. فریاد زدم: پناه بگیرید.

... از محله و خانه‌ها فریاد و سر و صدای عجیبی به گوش می‌رسید. خواهر و مادرم که با فریاد من از خواب پریده بودند، هراسان به حیاط خانه آمدند و پدرم دیر کرد! او را صدا زدیم و در همین حین صدای خراب شدن دیوارها و ریختن سقف خانه، ما را به عقب راند. لرزش‌ها که تمام شد، به سراغ پدر رفتیم او برادر کوچک‌ترم را بغل کرده و پناه گرفته بود. اما چون بدنش را محافظ برادرم ساخته بود، تکه‌های دیوار روی کمر و پاهایش افتاده و حسابی زخمی شده بود. پدر با لبخند مظلومانه‌ای بچه را تحویل مادرم داد و او را از زیر آوار بیرون آوردیم. متأسفانه از لوازم کمک‌های اولیه چیزی در خانه نداشتیم و زخم بندی و بستن آتل را بلد نبودیم. با دردسر فراوان و کمک دیگران او را به بیمارستان رساندیم. در بیمارستان غوغایی برپا بود.

پرستاری که به سراغ بابا آمد، از کارهای سرهم‌بندی ما ابراز رضایت کرد و از ما خواست در کار امداد و پرستاری به آنان کمک کنیم. در سالن آموزشی بیمارستان، نیروهای داوطلب با روپوش سفید برای آموزش فوریت‌های پزشکی جمع شده بودند. ابتدا رئیس بیمارستان به همه خوشامد گفت و بر دقت و سرعت عمل آنها تأکید کرد.

سپس میزان دانش، توانمندی‌ها و تسلط داوطلبان، به امداد و کمک‌های اولیه ارزیابی شد. یکی از پزشکان به عنوان مدرس کمک‌های اولیه با استفاده از نمایش تصویری و ارائه کتابچه‌ای کوچک آموزش را آغاز کرد.

آقای دکتر با حوصله و دقت چند نفر دیگر را به جایگاه فراخواند و مراحل سه گانه «درمان خون‌ریزی خارجی» را به صورت عملی آموزش داد، سپس در گروه‌های دو نفری زخم‌بندی را تمرین کردیم.

مادر در اواسط کلاس سری به ما زد و خبر آرامش و راحتی پدر را داد. خیالم راحت شد و از خدای مهربان سپاسگزاری کردم. استاد در ادامه کلاس نکات مهمی را در مورد خون‌ریزی داخلی بیان کردند.

پذیرایی مختصری در کلاس انجام شد و استاد تأکید کرد که هیچ‌گاه به صورت سرخود و بدون مشورت دست به اقدام نزنیم و همواره با کادر بیمارستان و امدادگران هلال احمر ارتباط و همفکری داشته باشیم؛ زیرا جان انسان‌ها در میان است.

مباحث بعدی کلاس در مورد؛ شوک، درمان سوختگی سطحی، آسیب‌های اسکلتی، آتل بندی و ... بود.

کم‌کم احساس می‌کردم تبدیل به یک پزشک شده‌ام! در همین حال‌وهوا بودم که محل حضور هر یک از ما اعلام شد. تعدادی از افراد با آمبولانس‌ها همراه شدند و دیگران در بخش‌های دیگر بیمارستان شروع به فعالیت کردند.

چند بار با اجازه مدیر به پدرم سر زدم که خوشبختانه وضعیت مناسبی داشت و پس از یک عمل جراحی موفق در بخش ارتوپدی بستری شده بود.

اورژانس بسیار شلوغ و تخت‌ها پُر از مصدوم بود. چندین بیمار نیز در اتاق‌های اداری و راهروها تحت‌نظر بودند و بخش‌های بیمارستان جا نداشت.

ما در طول سه روز با امدادگران هلال احمر و بیمارستان همکاری کردیم . خواهش می‌کنم قبل از بروز این گونه حوادث ، کلاس‌های آموزشی هلال احمر را بگذرانید .

## کمک‌های اولیه

کلیه اقداماتی است که برای نجات جان یا جلوگیری از بدتر شدن وضعیت شخص آسیب‌دیده ، بلافاصله پس از بروز حادثه و قبل از رساندن او به مراکز درمانی توسط یک فرد آموزش‌دیده ، انجام می‌شود .

### کنترل علائم حیاتی ، مهم‌ترین اقدامات کمک‌های اولیه

علائم حیاتی و عوامل تهدیدکننده حیات عبارت‌اند از :

تنفس      نبض      فشار خون      درجه حرارت

ارزیابی‌های اولیه مصدوم عبارت‌اند از :

1- ایجاد راه هوایی باز ( در دهان و بینی )      2- برقراری تنفس      3- جریان خون مناسب      4- درمان خون‌ریزی



## درمان خون‌ریزی خارجی

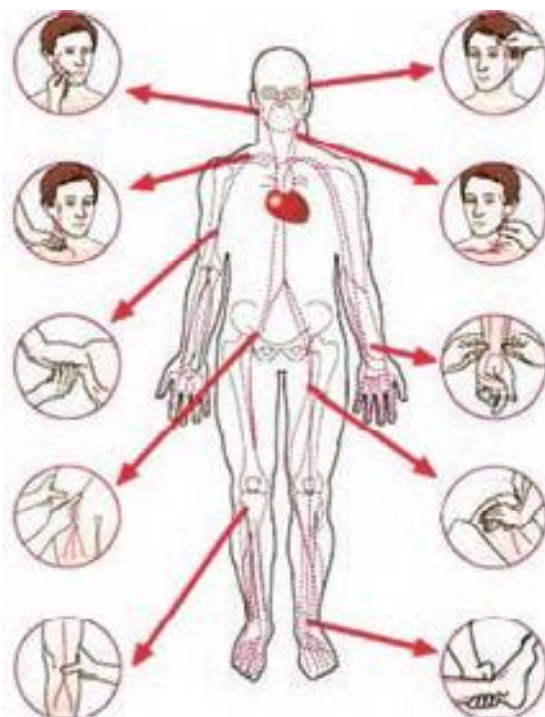
در صورتی که مصدوم خون‌ریزی شدید داشته باشد :

باید با فشار مستقیم بر روی محل خون‌ریزی یا در صورت امکان با بالا نگه داشتن عضو ، از خون‌ریزی جلوگیری کنیم .  
مراحل انجام کار به صورت زیر است :

- 1- چند گاز استریل یا چند تکه پارچه تمیز را روی محل خون‌ریزی بگذارید و با دست روی آن فشار دهید .
- 2- اگر خون‌ریزی در قسمتی از بدن است که امکان قرار دادن آن در سطحی بالاتر از سطح بدن وجود دارد ، مانند خون‌ریزی در ساعد دست ، هم‌زمان با فشار دادن محل خون‌ریزی ، عضو خون‌ریزی‌کننده را بلند کنید و بالا نگه دارید .
- 3- در حالی که خون‌ریزی را با وارد کردن فشار کنترل می‌کنید ، با یک باند دور محل خون‌ریزی را ببندید . نباید آن قدر محکم بسته شود که باعث قطع شدن گردش خون شود .



## نقاط فشار روی شریان‌ها در کنترل خون ریزی خارجی



### بیشتر بدانید (۱) در صورت مواجهه با شخص زخمی :

- ۱ سطح زخم را با سرم شست‌وشو و گاز استریل تمیز کنید.
- ۲ برش پوستی آویزان را در محل خودش قرار دهید.
- ۳ سطح زخم را به وسیله پانسمان به‌طور کامل ببوشانید.
- ۴ پانسمان را از محل اولیه جابه‌جا نکنید (چون جابه‌جا کردن آن ممکن است دوباره باعث خون‌ریزی شود).
- ۵ باندپیچی را وقتی انجام دهید که خون‌ریزی به وسیله پانسمان، قبلاً کنترل شده باشد.
- ۶ باند را بیش از حد سفت یا شل نبندید.
- ۷ نوک انگشتان دست‌ها و پاها را آزاد بگذارید.



## خونریزی داخلی

این خونریزی در داخل بدن اتفاق افتاده و قابل رؤیت نیست .

دو نکته مهم در خونریزی داخلی :

- 1- احتمال مرگومیر در خونریزی داخلی سه برابر خونریزی خارجی است .
- 3- علائم و نشانه‌های عمومی خونریزی داخلی به صورت مجموعه‌ای است و هر یک به تنهایی نشانگر خونریزی داخلی نیست .

### پاسخ فعالیت 3

علائم خونریزی داخلی متوسط یا شدید :

سرگیجه یا عدم تعادل - سردرد (اغلب شدید) - اسهال (اغلب به رنگ تیره ، قهوه‌ای یا سیاه) - ضعف عمومی  
خستگی بی‌دلیل - درد عضلانی و مفصلی ، درد و ضعف - فشار خون پایین‌تر از حد نرمال - خون در ادرار  
سردرگمی ، از دست دادن حافظه و یا عدم تمرکز - مشکلات بینایی (اغلب تاری ، سیاهی رفتن و یا دوبینی)  
بی‌حسی - درد قفسه سینه - تنگی نفس یا تنفس کم عمق - کبودی (معمولاً در اطراف محل خونریزی)  
درد شکم (اغلب به اندازه‌ای شدید که منجر به تهوع و استفراغ می‌شود .)

علائم خونریزی داخلی بسیار شدید :

فشار خون بسیار پایین - ضربان قلب سریع - عرق سرد - کبودی یا فقدان ادرار - استفراغ خونی - از دست دادن  
هوشیاری - نشت خون از چشم‌ها ، گوش‌ها یا بینی - نارسایی اعضای بدن - حمله ناگهانی درد - کما

## شوک

به اختلال در دستگاه گردش خون برای خون‌رسانی کافی به سلول‌ها شوک می‌گویند .

شایع‌ترین علت شوک ، خونریزی می‌باشد .

### پاسخ فعالیت 3

علائم شوک (نقص عملکرد دستگاه قلبی-عروقی) :

بی‌قراری - غش یا از دست رفتن هوشیاری - پلک‌های بسته و مردمک‌های گشاد - اضطراب - حالت تهوع ، استفراغ  
تشنگی مفرط - افت فشار خون (علامت دیررس) - نبض تند و ضعیف - ضعف عمومی بدن - پوست رنگ‌پریده  
گچی‌رنگ - پوست سرد و مرطوب - تنفس تند ، کم عمق و با زحمت - وجود خونریزی فعال

### اقدامات اولیه لازم جهت پیشگیری از شوک

- 1- شل کردن لباس‌های تنگ
- 2- آرام کردن بیمار و وضعیت دادن به او
- 3- بی‌حرکت ساختن شکستگی
- 4- کنترل خونریزی
- 5- تسکین درد
- 6- حفظ حرارت بدن
- 7- برقراری تنفس مناسب
- 8- دادن اکسیژن با فشار زیاد



### علائم شوک در نوزادان

- 1- رنگ پریدگی
- 2- کم تحرکی
- 3- عرق سرد
- 4- اضطراب
- 5- نبض تند و نخی شکل
- 6- فشار خون پایین
- 7- عدم روئیت رگ های گردنی
- 8- بیهوشی



### درمان سوختگی های سطحی

- 1- کنترل علائم حیاتی مصدوم
- 2- زیر آب سرد گرفتن محل سوختگی به مدت 10 تا 20 دقیقه
- 3- خودداری کردن از ترکاندن تاول ها
- 4- پانسمان کردن محل سوختگی با گاز استریل



## آسیب‌های اسکلتی (شکستگی ، دررفتگی و پیچ خوردگی)



- 1- اگر آسیب یا علامت واضحی وجود ندارد ، ولی مصدوم از درد شکایت دارد ، همیشه بنا را بر وجود شدیدترین آسیب اسکلتی یعنی شکستگی بگذارید و اقدامات لازم را انجام دهید .
- 2- هنگام شکستگی در صورتی که عضو آسیب‌دیده خون‌ریزی نداشت ، فقط آتل ببندید .
- 3- از اقدام برای جا انداختن موارد شکستگی یا دررفتگی به شدت پرهیز کنید .

## مقابله با مخاطره آتش‌سوزی

### مثلث آتش

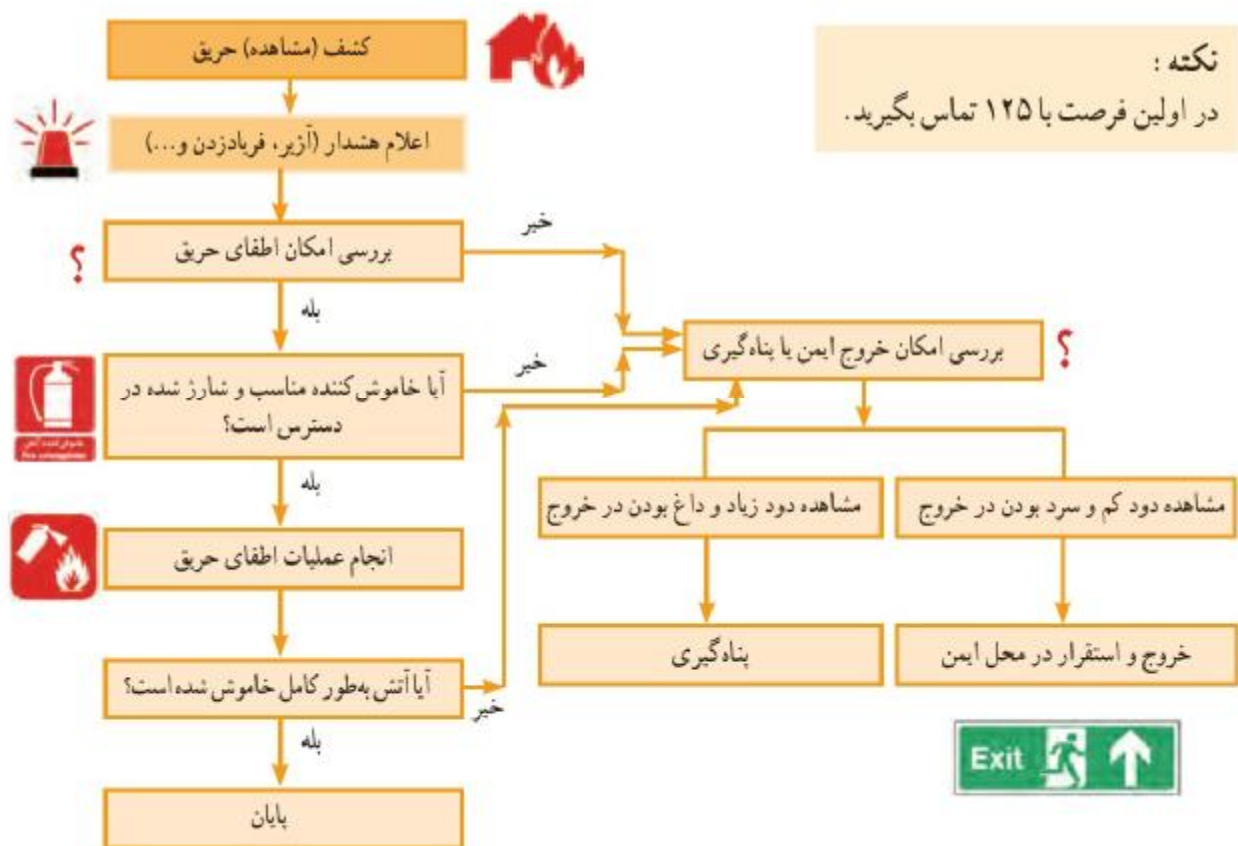


برای ایجاد آتش سه عامل اکسیژن ، ماده سوختنی و حرارت لازم است .  
برای جلوگیری از گسترش آتش سوزی باید یکی از این عوامل را حذف کنید .

برای مقابله با آتش سه راهکار وجود دارد :

- 1- اطفاء حریق
- 2- خروج ایمن (فرار)
- 3- پناه‌گیری

## اطلاع نگاشت مقابله با مخاطره آتش‌سوزی



## خروج ایمن در زمان آتش‌سوزی

خروج ایمن به زبان ساده یعنی خروج از محدوده خطر ، قرار گرفتن در محل امن و باقی ماندن در آنجا تا زمان رفع قطعی خطر .

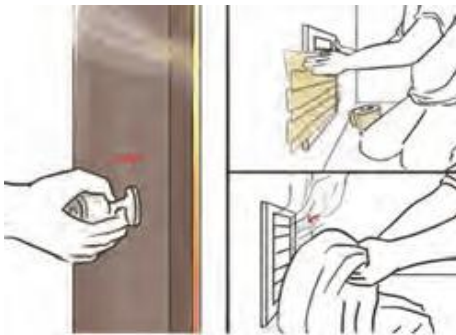
برای انجام یک خروج ایمن ، اصول و نکات زیر را به خاطر بسپارید :



- \* آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید .
- \* ندوید ، ولی سریع حرکت کنید .
- \* با توجه به موقعیت آتش ، از نزدیک‌ترین مسیر خروجی ایمن ، خارج شوید .
- \* در صورت دود گرفتگی ؛ به حالت سینه‌خیز ، نشسته یا چهار دست‌وپا بروید .
- \* هنگام خروج پارچه‌ای مرطوب را بر روی دهان و بینی خود قرار دهید .
- \* از آسانسور استفاده نکنید .
- \* در اولین فرصت با 125 ( آتش نشانی ) تماس بگیرید .
- \* پس از خروج از مکان ، تا رفع خطر ، از ورود به محل خطر خودداری کنید .

## پناه‌گیری در زمان آتش‌سوزی

منظور از پناه‌گیری ، قرار گرفتن در مکان و موقعیتی است که احتمال کمترین آسیب را در زمان زیاد دارد .



هنگام پناه‌گیری ، اصول و نکات زیر را به خاطر بسپارید :

- \* درزهای ورود دود را با پارچه بپوشانید .
- \* پنجره‌های رو به فضای باز را باز کنید تا هوای تازه جریان داشته باشد .
- \* با تکان دادن پارچه سفید از پنجره ، درخواست کمک کنید .
- \* در اولین فرصت با 125 تماس بگیرید .

## آیا می‌دانید:

با عضویت در گروه‌های آتش‌نشان داوطلب ، می‌توانید آموزش‌های بیشتر و تکمیلی‌تری را فرا بگیرید .

## فعالیت 7

با توجه به حوادث و سوانح محل زندگیتان ، یکی از موارد زیر را انتخاب کنید . کمک‌های اولیه و راه‌های امداد مربوط به آن را بنویسید :

مسمومیت‌ها ، گزش‌ها و گازگرفتگی ، خفگی و غرق‌شدگی ، سرمازدگی و گرم‌زدگی ، سیل ، زمین‌لرزه و تصادفات

.....

.....

.....

.....

.....

.....