

حوادثی که از در و دیوار می بارد!



آشنایی با اقدامات اولیه در فوریت‌های سنین ۶ تا ۱۸ سال

اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این مقاله:

مفهوم حادثه را توضیح دهند.

مراحل آسیب و راهبردهای اصل پیشگیری را بیان کنند.

اصول اقدامات اولیه در فوریت‌های پزشکی ۱۶ تا ۱۸ سال را شرح دهند.

علائم و نشانه‌های مسمومیت (مارگزیدگی، غرق شدگی و...) را فهرست کنند.

اقدام‌های لازم در هنگام بروز مسمومیت‌ها را با توجه به نوع علائم و نشانه‌ها توضیح دهند.

کبری پیر محمدلو

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



رباب خالقی

کارشناس آموزش بهورزی معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



فرشته قشمی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



نسرين دشتکی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



مقدمه

آسیب‌های نوجوانان معضلی جهانی و روبه رشد است و بیشترین میزان مرگ و میر از دوره کودکی تا بزرگسالی در این سنین اتفاق می‌افتد. هر ساله صدها هزار نوجوان بر اثر حوادث غیرعمدی کشته شده و میلیون‌ها کودک دیگر نیز دچار عوارض و بیماری‌های ناشی از آسیب‌ها می‌شوند. در مورد هر یک از انواع آسیب‌ها، مداخلات پیشگیرانه‌ای وجود دارد که از بروز و شدت این خطرات می‌کاهد. اساس این مداخلات پیشگیرانه، شناخت و پیشگیری از حوادث عمدی و غیرعمدی است. از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت، «حادثه» یک رویداد غیرمنتظره است که باعث آسیب می‌شود. در این تعریف، ویژگی‌های «غیر منتظره»، «ناگهانی» و «خارج از فرآیندهای برنامه‌ریزی» مورد تأکید است.

مراحل آسیب و راهبردهای اصل پیشگیری

برای هر آسیب سه مرحله وجود دارد: مرحله پیش از وقوع، مرحله وقوع و مرحله پس از وقوع که راهبردهای اصل پیشگیری بر این سه مرحله متمرکز است:

- **پیشگیری اولیه از حوادث:** بر کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز دارد.

- **پیشگیری ثانویه از حوادث:** اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن است.
- **پیشگیری ثالثیه از حوادث:** از ناکارآمدی فرد آسیب دیده جلوگیری کرده و برای توان بخشی وی تلاش می‌کند.

مجموعه اقدام‌هایی که بلافاصله پس از بروز حادثه و قبل از رسیدن به مرکز درمانی توسط فرد آموزش دیده برای مصدوم انجام و سبب کاهش چشمگیر مرگ و میر، پیشگیری از عوارض، تخفیف بیماری و آسیب‌های بعدی مصدوم می‌شود کمک‌های اولیه یا اقدامات اولیه نام دارد.

ارزیابی در مواجهه با مصدوم

ارزیابی اولیه: شامل بررسی خطر احتمالی برای خود و مصدوم و تعیین سطح هوشیاری، بررسی



ABC در مصدوم:

Airway (A) راه هوایی: راه هوایی مصدوم را بررسی و آن را باز کنید. (همراه با حمایت سروگردن در مصدوم مشکوک به آسیب نخاع)

Breathing (B) تنفس: پس از باز کردن راه هوایی نگاه کنید، گوش کنید و احساس کنید. اگر مصدوم نفس کشید، وی را در وضعیت ریکاوری قرار دهید، در غیر این صورت احیای بیمار انجام شود.

Circulation (C) جریان خون: نبض کاروتید را لمس کنید. اگر نبض ندارد > احیاء قلبی ریوی

ارزیابی (ثانویه): در این مرحله باید مصدوم را به سرعت، ولی با دقت بیشتری از فرق سر تا نوک پا معاینه کنید. هدف از انجام این کار پی بردن به صدماتی است که تهدیدی برای حیات مصدوم به شمار می‌روند ولی شدت آن‌ها کمتر است یا در مرحله اول متوجه آن‌ها نشده‌اید و از دید شما پنهان مانده است، مانند خونریزی از نقاط پنهان بدن مثل کشاله ران

اختلال هوشیاری

تعیین سطح هوشیاری^۱

فرد کاملاً هوشیار^۲: به شخص، زمان و مکان آگاهی دارد و به طور طبیعی به سؤالات شما پاسخ می‌دهد. **حساس به محرک‌های شفاهی^۳:** فرد به طور خودبه‌خودی واکنش ندارد و صحبت نمی‌کند اما اگر او را صدا کنید برای مدتی چشمان خود را باز می‌کند تا به سؤالات شما پاسخ دهد و دوباره به حالت قبلی برمی‌گردد.

حساس به محرک‌های دردناک^۴: تنها در صورت اعمال محرک‌های دردناک مثل فشار دادن لاله گوش یا قسمت خارجی بازو عکس‌العمل نشان می‌دهد. **بی‌پاسخ یا بی‌هوش^۵:** حتی نسبت به اعمال محرک‌های دردناک نیز بدون پاسخ است.

در صورت بی‌هوش بودن مصدوم: تماس با اورژانس، بررسی میزان پاسخ‌دهی با صدا زدن و ضربه آرام با دست بر روی شانه‌های بیمار و بررسی ABC انجام شود. در صورت فقدان نبض و تنفس: احیای قلبی ریوی انجام شود.

در صورت برقراری علایم حیاتی: تمیز کردن راه‌هوایی، خوابانیدن بیمار به پهلو، بررسی بیمار از نظر وجود علایم حیاتی هر ۱۵ دقیقه و در نهایت انتقال به مرکز درمانی انجام شود.

نکته: به افراد بیهوش و دارای اختلال در سطح هوشیاری از طریق دهان چیزی نخورانید.

مارگزیدگی

علایم: وجود یک یا دو سوراخ در محل نیش زدگی، درد و سوزش محل گزش، تخریب موضعی نسج، قرمزی پوست و بروز تاول، گانگرن (قانقاریای گازی)، خون‌مردگی، لخته خون عروق سطحی و ورم عضو آسیب دیده و اذعان مصدوم بر مشاهده مار

اقدام‌های لازم در مارگزیدگی

- ارزیابی صحنه حادثه و دور کردن مصدوم از محل
- برای جلوگیری از گزیدگی دوباره
- دادن آرامش به مصدوم و حفظ خونسردی
- شست‌وشوی محل گزیدگی با آب و صابون بدون



اعمال فشار

- خارج کردن اشیای زینتی و کفش از عضو آسیب‌دیده
 - استفاده از روش بی‌حرکت سازی و نگه داشتن عضو، همسطح قلب
 - بی‌حرکت کردن اندام (می‌توانید در گزیدگی پا، یک اندام را به اندام دیگر ببندید)
 - شست‌وشوی چشم با آب ساده یا شیر در صورت ورود سم به چشم
 - ارجاع فوری مصدوم به مراکز درمانی
- نکته مهم:** ایجاد برش، خراش یا سوراخ در محل گزیدگی و تلاش برای ساکشن سم از محل گزیدگی و بستن تورنیکه به دور اندام مارگزیده و کمپرس سرد و دادن غذا به مصدوم ممنوع است.

عقرب‌گزیدگی

علایم: درد و احساس گزگز در محل گزیدگی، حرکات غیر طبیعی چشم، آبریزش دهان، تهوع و استفراغ، تغییر ضربان قلب یا نامنظمی/تپش قلب، اختلال تنفسی، خون‌ریزی، بی‌اختیاری ادرار و مدفوع، تغییر رنگ ادرار، حرکات تشنجی و حتی مرگ

اقدام‌های لازم در عقرب‌گزیدگی

- ارزیابی صحنه حادثه و دادن آرامش به مصدوم و حفظ خونسردی
- شست‌وشوی محل گزیدگی با آب و صابون
- عدم دستکاری محل گزش تا حد امکان
- خودداری از درمان‌های سنتی
- کمپرس سرد

۱. AVPU سرنام انگلیسی برای چهار واژه هوشیاری، صدا، درد، بدون پاسخ

2. Alert 3. Verbal 4. Painful 5. Unresponsive

اقدام‌های لازم در زنبور گزیدگی

- ارزیابی علایم حیاتی و در صورت وجود شوک انجام اقدامات شوک (مصدوم را به پشت بخوابانید و پاهای مصدوم را ۳۰ سانت بالاتر قرار دهید و پتوییچ کرده و انتقال دهید)
- خارج کردن نیش حشره از محل گزیدگی بدون فشار روی کیسه زهر
- شست‌وشوی محل گزیدگی با آب فراوان و صابون بدون اعمال فشار و انجام ماساژ
- گذاشتن کمپرس سرد
- ارجاع فوری مصدوم به مراکز درمانی

شکستگی‌های بسته

علایم: درد، حساسیت در محل آسیب، تورم و تغییر شکل، کاهش فعالیت عضو، علایم و نشانه‌های شوک در آسیب‌های لگن و ران

اقدام‌های لازم در شکستگی‌های بسته

- حرکت ندادن مصدوم مگر در مواقع لزوم (از فشار آوردن مستقیم روی محل شکستگی بپرهیزید و اندام شکسته را صاف نکنید)
 - در شکستگی پا، بستن پای آسیب‌دیده به پای سالم
 - در شکستگی دست، آویزان کردن آن به گردن
 - ارجاع فوری مصدوم به مراکز درمانی
- نکته:** وقتی پای آسیب‌دیده را به پای دیگر می‌بندید، در محل‌های تماس پوست با پوست، از پنبه یا باند استفاده کنید. مصدوم را در وضعیت راحت قرار دهید. به مصدوم غذا یا نوشیدنی ندهید.



- خارج کردن اشیای زینتی و کفش عضو آسیب‌دیده
- استفاده از روش بی‌حرکت سازی و نگه داشتن عضو همسطح قلب یا کمی پایین‌تر از سطح قلب
- بی‌حرکت کردن اندام (می‌توانید در گزیدگی پا، یک اندام را به اندام دیگر ببندید).

• ارجاع فوری مصدوم به مراکز درمانی

نکته: در صورت امکان و بدون اتلاف وقت عقرب زنده یا مرده در قوطی دردار برای تشخیص گونه و نوع سم و انتخاب روش درمانی همراه فرد آسیب‌دیده ارسال شود.

زنبور گزیدگی

علایم: مشاهده سوراخ یا نیش در محل گزش، خارش، درد، سوزش، قرمزی یا تورم محل گزش، علایم سیستمیک (کهیر، خارش یا بثورات جلدی فراگیر، گرگرفتگی، ورم ناحیه گلو و دهان، تهوع و استفراغ، درد شکم، درد قفسه سینه، کاهش فشار خون، تنفس مشکل و صدادار، اضطراب، در موارد شدید کاهش سطح هوشیاری، تنفس بسیار مشکل یا مرگ در اثر شوک حساسیتی)





هر حرکتی سر و گردن را با هم محافظت کنید زیرا خطر آسیب نخاعی وجود دارد.

مسمومیت

علائم: استفراغ یا عُقزدن، درد معده، اسهال، تشنج و هذیان، مشکلات تنفسی، تغییر وضعیت هوشیاری، احساس بوی مواد شیمیایی، سردرد، احساس سوزش و درد در دهان و گلو و معده

اقدام‌های لازم در مسمومیت

- پرسش از مصدوم در مورد نوع و زمان و مقدار ماده خورده شده
 - خودداری از وادار کردن مسموم به استفراغ عمدی
 - ارجاع فوری مصدوم به مراکز درمانی
- نکته مهم:** توجه زیادی به محافظت از راه هوایی و وضعیت تنفس بیمار شود. در صورت کاهش هوشیاری، دستورات زمان کاهش هوشیاری انجام شود.

سوختگی

به هر گونه آسیب به پوست، مخاط و بافت‌های زیر پوست که با حرارت مستقیم یا غیر مستقیم ایجاد شود، سوختگی گفته می‌شود.

علائم: پارگی ناحیه پوست، قرمزی، تاول، کنده شدن پوست، احساس سوزش و درد و آسیب لایه‌های زیرین پوست در موارد شدید

اقدام‌های لازم در سوختگی‌ها

- قرار دادن محل سوختگی زیر جریان آب تمیز و خنک تا زمان برطرف شدن درد
- خارج کردن لباس‌های تنگ و سوخته و زیورآلات

شکستگی‌های باز

علائم: شکستگی بسته همراه با وجود زخم در محل شکستگی استخوان به طوری که شکستگی به سطح پوست راه پیدا کند.

اقدام‌های لازم در شکستگی‌های باز

- رعایت اصول بی‌حرکت‌سازی
- استفاده از گاز استریل روی زخم به منظور جلوگیری از خون‌ریزی و عفونت (کنترل خون‌ریزی با فشار ملایم لبه‌های زخم دور استخوان بیرون زده، بدون سعی در جا انداختن استخوان)
- قرار دادن مصدوم در وضعیت راحت
- ندادن غذا و نوشیدنی به مصدوم
- ارجاع فوری مصدوم به مراکز درمانی

صدمات سر

علائم: کاهش هوشیاری، خواب آلودگی نسبی یا کوتاه مدت، تهوع و استفراغ، تاری دید، کاهش حافظه و تعادل، نابرابری اندازه مردمک‌ها با اتساع آن‌ها، خون‌ریزی از بینی و گوش، سردرد شدید منتشر و تشنج

اقدام‌های لازم در صدمات سر

- ارزیابی صحنه حادثه
 - ثابت نگه داشتن سر و گردن
 - ارزیابی اولیه و ثانویه
 - خوابانیدن مصدوم به پهلو به منظور خروج خون و ترشحات
 - ارجاع فوری مصدوم به مراکز درمانی
- نکته مهم:** از چرخاندن فقط سر بپرهیزید و هنگام



- قرار دادن عضو سرمازده بالاتر از سطح بدن
- خودداری از حرارت مستقیم برای گرم کردن عضو (برای گرم کردن عضو آسیب دیده در موارد خفیف، دور آن پتو بپیچید)
- عدم تخلیه تاولها
- پرهیز از ذوب کردن اندام یخ زده
- عدم استفاده از پماد یا داروی موضعی
- عدم اجازه راه رفتن به مصدوم روی پای یخ زده
- خودداری از مالیدن برف یا ماساژ اندام یخ زده
- ارجاع فوری مصدوم به مراکز درمانی

گرمزدگی

علامت: گرمزدگی از آسیب‌های خفیف مانند تورم اندام تحتانی، عرق‌سوز، گرفتگی‌های عضلانی تا تظاهرات شدید و حاد به صورت از دست دادن شدید مایعات بدن، تحریک پذیری، گیجی، پرخاشگری، تشنج و کاهش سطح هوشیاری بروز می‌کند.

اقدام‌های لازم در گرمزدگی

- انتقال مصدوم از محیط گرم به خنک‌ترین جای ممکن و دور از تابش مستقیم آفتاب. (وی را در وضعیت نیم نشسته قرار دهید به طوری که پاهایش کمی بالاتر قرار گیرد)
 - در صورت امکان، خروج لباس‌های مصدوم (روی بدنش آب ولرم بپاشید یا اسپری کنید و سپس با باد زدن سعی در خنک کردن وی کنید)
 - ارجاع فوری مصدوم به مراکز درمانی
- نکته مهم:** مراقب راه هوایی و تنفس فرد بوده و در صورتی که مشکلی وجود نداشت با احتیاط به وی مایعات خنک مثل دوغ یا آب میوه و آب نمک بنوشانید.

از تن مصدوم (در صورتی که لباس محل سوختگی چسبیده باشد، به جای سعی در کندن آن، اطرافش را قیچی کنید)

- استفاده از یک پانسمان تمیز غیر چسبنده یا یک پارچه کتان بدون پرز، بدون مالیدن دارو
- بی حرکت کردن اندامی که دچار سوختگی شده (از سطح بدن بالاتر نگه داشته شود)
- هرگز تاول‌ها را تخلیه نکنید.

در صورت سوختگی شدید مثل سوختگی‌های وسیع در آتش‌سوزی‌ها و... محل سوختگی را بدون به کار بردن آب با پارچه تمیز پوشانده و پتو پیچ کنید. قرار دادن مصدوم در هوای آزاد به علت خطر مسمومیت با گازهای سمی و توجه به وضعیت تنفس وی

- ارجاع فوری مصدوم به مراکز درمانی
- نکته مهم:** اگر مصدوم هوشیار است به او جرعه جرعه آب بدهید و در صورتی که مصدوم هوشیار نیست طبق دستور مربوط اقدام شود.

سرمازدگی و یخ‌زدگی

علامت: آسیب سرمای به اندام‌ها در اثر تماس طولانی مدت با سرمای خشک یا مرطوب به صورت قرمزی، تورم، کبودی و حتی زخم و تاول اغلب در انگشتان دست و پا، لاله گوش و بینی

اقدام‌های لازم در سرمازدگی

- دور کردن مصدوم از محیط سرد
- خارج کردن هرچه سریع‌تر لباس، جوراب و کفش‌های خیس
- خشک کردن عضو سرمازده به ملایمت

غرق شدگی

اقدام‌های لازم در غرق شدگی

- آغاز عملیات احیاء در اولین فرصت ممکن
- عدم تلاش برای تخلیه آب وارد شده به معده یا ریه‌ها مانند فشار روی شکم
- ارجاع همه مصدومان حتی موارد بی‌علامت به بیمارستان (در حین انتقال مصدوم را گرم نگه‌دارید)

برق گرفتگی و صاعقه‌زدگی

علامت: از دست دادن هوشیاری، توقف ضربان قلب، سوختگی‌های عمیق

عبور جریان برق از بدن می‌تواند باعث ایجاد زخم‌های وخیم و گاهی مرگ‌آور شود. این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که الکتریسیته با جریان و ولتاژ زیاد از بدن عبور کند. اگرچه ممکن است این حالت سبب شود که تنها یک سوختگی کوچک روی بدن دیده شود اما آسیب به اعضای داخلی بدن ممکن است قابل توجه باشد و همچنین ممکن است عمل تنفس و تپش قلب را مختل سازد.

اقدام‌های لازم در برق گرفتگی

- قطع جریان برق (بر روی یک جسم عایق بایستید و بدن مصدوم را در قسمت بدون لباس لمس نکنید)
- دور کردن مصدوم در موارد صاعقه‌زدگی از مکان مرتفع و مجاور درخت، ماشین، کنار دریا و دریاچه
- در صورت لزوم آغاز عملیات احیاء در اولین فرصت
- مصدوم را انتقال دهید

نکته: اگر عامل برق گرفتگی، سقوط کابل فشارقوی است، باید حداقل ۹ متر از آن دور شوید. توجه داشته باشید، چوب و وسایل پلاستیکی، در برابر جریان‌های فشار قوی عایق نیستند. در موارد سوختگی، طبق اقدامات در سوختگی‌ها عمل کنید.



با توجه به مطالب پیشگفت، رعایت موارد ذیل در انجام اقدام‌های امدادی بسیار ضروری است:

- پیش از نزدیک شدن به صحنه حادثه مطمئن شوید که خودتان به خطر نمی‌افتید.
- نحوه کاهش آسیب و عملیات را بررسی کنید و موارد خطر آفرین را دریابید.
- برای انجام عملیات برنامه‌ریزی کرده و وسایل مورد نیاز را مشخص کنید.
- با اورژانس یا نیروهای امدادی تماس بگیرید.
- با روش‌های صحیح کمک‌های اولیه، اقدام‌های لازم را انجام دهید.
- در هنگام برخورد با مجروحان و مصدومان در صورتی که آموزش‌های لازم را ندیده‌اید، از اقدام‌های نسنجیده خودداری کنید تا از صدمات بیشتر به مصدوم جلوگیری شود.

نتیجه‌گیری

آسیب‌ها و صدمات بدنی همیشه در کمین انسان‌ها بوده و حیات آن‌ها را به خطر می‌اندازد. در حال حاضر نیاز است هر کسی از کمک‌های اولیه آگاهی کافی را داشته باشد تا در محیط زندگی خود در صورت بروز حوادث برای اشخاص دیگر بتواند به سرعت به آن‌ها امداد رسانی کند و نجات‌بخش زندگی شان باشد.

منابع

- معاونت سلامت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، راهنمای بالینی و برنامه اجرایی تیم سلامت برای ارایه خدمات رده سنی ۵ تا ۱۸ سال وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۶
- صمیمی‌راد، هوشنگ، ترجمه راهنمای کمک‌های اولیه، تهران، چاپ هفتم، ۱۳۷۸
- مظفر خسرو، همتی عبدالرسول، کمک‌های اولیه، چاپ سوم، شیراز، زمستان ۱۳۸۳
- راهنمای خود مراقبتی جوانان، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۵