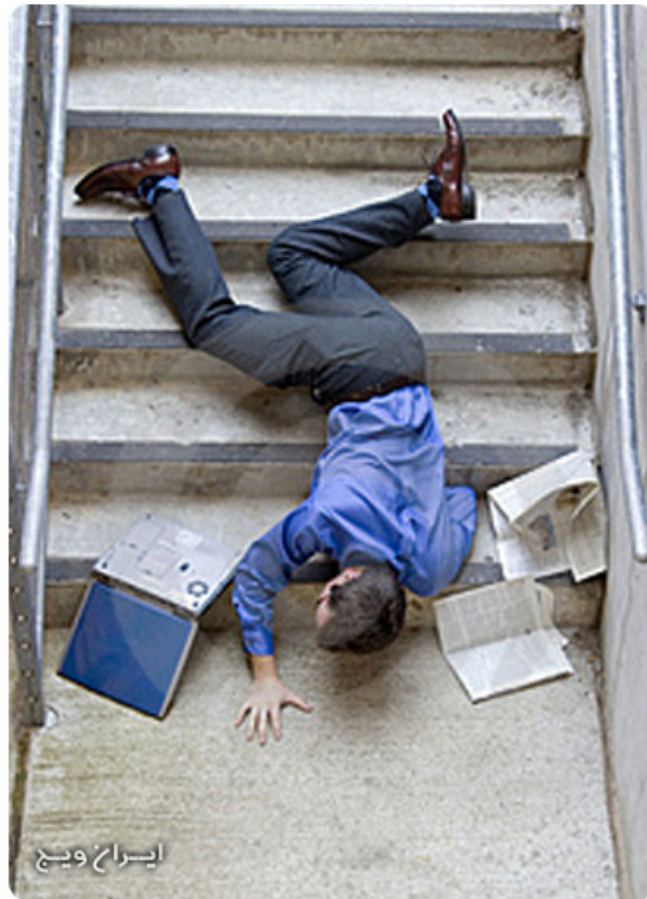


## نکات مهم کمک های اولیه در حادثه ها



کمک های اولیه آنقدر مهم هستند که شاید بهتر بود در مدارس جزء درس های اجباری قرار می گرفت! به طور حتم می توان گفت بیشتر افراد جامعه ما اطلاعات کامل و درستی در این مورد ندارند. در اینجا شما را با چند حادثه اورژانسی رایج، آشنا می کنیم. البته یادتان نرود قبل از هر اقدامی ابتدا با اورژانس تماس بگیرید؛ مسئولان اورژانس بهترین راهنما برای شما هستند. به همین خاطر به سراغ دکتر محمد امین زارع، متخصص طب اورژانس، استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران رفته ایم تا در مورد اورژانس های پزشکی توضیحاتی به شما بدهد.

## با اورژانس‌ها چه باید بکنیم؟



احتمالا جعبه کمک‌های اولیه را دیده‌اید و شاید اصلا یک جعبه کمک‌های اولیه هم در خانه‌تان داشته باشید، اما چقدر از آن استفاده می‌کنید؟ اصلا بلد هستید از این جعبه و محتویات آن استفاده کنید؟ می‌دانید هر کدام از محتویات این جعبه به چه کاری می‌آید؟ مصاحبه اصلی بخش سلامت خانواده، مصاحبه‌ای است با دکتر محمدامین زارع، متخصص طب اورژانس که به طور جامع و کامل در مورد وقایع و اتفاقاتی که ممکن است برای شما و اعضای خانواده‌تان پیش بیاید و احتیاج به رسیدگی اورژانس دارد توضیح داده است. در این مطلب شما می‌توانید متوجه شوید که بهترین اقدام در زمان رخ دادن برق‌گرفتگی، سانحه همراه با شکستگی، بریدگی و سوختگی در خانه چیست و چگونه می‌توانید به چنین مصدومی کمک کنید. به نظر من تمام اعضای خانواده باید این مطلب را بخوانند و نکته‌های آن را به خاطر بسپارند.

اما جدا از این مطلب سایر مطالب بخش سلامت خانواده را هم به شما توصیه می‌کنم. اولین خواندن در مورد سیر بیماری آنفلوآنزا در بدن انسان است. این وقایع‌نگاری روزبه‌روز به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که چگونه به بیماری آنفلوآنزا مبتلا می‌شوید و چگونه آن را به دیگران انتقال می‌دهید و چگونه می‌توانید از ابتلا به آن دور بمانید و در صورت ابتلا، چگونه خود را درمان کنید؟ مطلب دیگری هم که به شما توصیه می‌کنم آن را مطالعه کنید، مطلبی است در مورد استفاده از داروهای

تیروئیدی برای لاغری که بسیاری از افراد (به خصوص خانم‌ها) از آن استفاده می‌کنند؛ در این مطلب به شما گفته می‌شود که داروهای تیروئیدی اصلاً چه هستند و آیا استفاده از آنها لاغری به همراه می‌آورد یا نه و آیا این لاغری بی‌عارضه است یا نه. آخرین مطلب هم ترجمه‌ای است در مورد «سکته مغزی»<sup>۱</sup>، علت بروز و راه‌هایی برای پیشگیری از بروز آن برای شما که نگران سلامت پدر و مادرها و مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها هستید؛ این مطلب را از دست ندهید!

### وقتی زخمی خونریزی شدید دارد



در مورد زخم‌ها و بریدگی‌ها بهترین کار اعمال فشار مستقیم و مداوم روی زخم است. متأسفانه بیشتر افراد زمانی که روی زخم فشار وارد می‌کنند، بعد از مدتی فکر می‌کنند باید فشار را قطع کرده و ببینند برای زخم چه اتفاقی افتاده است، درحالی که این کار باعث می‌شود خونریزی دوباره جریان پیدا کند؛ بنابراین لازم است حداقل به مدت ۵ دقیقه روی زخم فشار مداوم ایجاد کنیم. اگر بتوانید فشار را به صورت دستی وارد کنید بهتر است. معمولاً در این فاصله، لخته تشکیل می‌شود و انعقاد خون اتفاق می‌افتد؛ در نتیجه جلوی خونریزی تا حد زیادی گرفته می‌شود. برای این کار می‌توانید از پارچه‌ای تمیز یا گاز استریل استفاده کنید. اگر امکان پانسمان وجود دارد می‌توان چند گاز استریل را روی زخم در حال خونریزی گذاشت و آن را بست و بعد مجدداً با دست روی گازها فشار داد. یادتان باشد اگر تمام پانسمان‌ها خونی شد باید روی آنها گازهای جدید قرار دهید. هرگز پانسمان

قبلی را از روی زخم برندارید. در چنین حالتی فرد ۲ پانسمان می‌شود. بهتر است فشار را به صورت دستی وارد کنید و در صورت امکان، ناحیه بریدگی را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا فشار خون در آن قسمت کمتر شده و خونریزی خود به خود کنترل شود.

### وقتی یک اندام قطع شده



در مورد قطع شدگی‌ها، مثلاً انگشت یا بخشی از آن «مدت زمان طلایی» و «محل قطع شدگی» از اهمیت بالایی برخوردارند. هرچه اندام‌ها نزدیک‌تر به بدن قطع شوند برای مثال اگر پا از قسمت ران قطع شود مدت زمان طلایی کمتر خواهد بود تا وقتی که یک انگشت قطع شود. انگشت را می‌توان تا ۲۴ ساعت بعد پیوند زد؛ البته اگر له نشده باشد. هرگز نباید اندام قطع شده را در آب یا چیزی مشابه آن غوطه‌ور کرد و هرگز نباید آن را در نایلون بدون تهویه هوا پیچید. این اعمال خود باعث آسیب بافت می‌شوند. توصیه می‌شود یک ظرف یخ درست کنید، اندام قطع شده را بشوید، خشک کنید و بین گاز نسبتاً مرطوب پیچید. بعد آن را در یک کیسه پلاستیکی در باز روی یخ‌ها بگذارید و همزمان با انتقال مریض، آن را نیز به مراکز درمانی برسانید. عضو قطع شده نباید مستقیم با یخ در تماس باشد تا آب به داخل آن نفوذ نکند. اگر هم مجبور بودید سر کیسه را ببندید، حتماً اجازه دهید مقداری هوا در آن باقی بماند.

## وقتی در دست‌تان میخ فرو رفته است



اگر جسمی که وارد بدن شده، برنده نباشد و به راحتی قابل درآمدن باشد و در استخوان و نزدیکی مفصل نباشد می‌توان یک بار برای درآوردن آن اقدام کرد؛ در غیر این صورت بهتر است به آن دست نزنید؛ برای مثال اگر چاقو یا یک جسم زاویه‌دار مانند قلاب ماهیگیری در بدن فرو رفت اصلاً نباید به آن دست زد چون ممکن است در راه خروج، صدمه بیشتری به بافت وارد کند. در هر صورت توصیه می‌شود جسم خارجی دست‌کاری نشود و هرچه سریع‌تر فرد به مراکز درمانی منتقل شود. اگر بتوانید سریع به مرکز درمانی برسید، لازم نیست کار خاصی کنید یا برای مثال دور جسم فرورفته گاز استریل بپیچید؛ برای مثال چاقو هم در مسیر رفت و هم در مسیر برگشت باعث ایجاد پارگی می‌شود. اگر بخواهید دور این چاقو را گاز بپیچید، حرکت حاصل از این دست‌کاری آسیب را بیشتر می‌کند. استفاده از گاز در شرایطی توصیه می‌شود که اطراف جسم فرورفته خونریزی وجود داشته باشد. برای کنترل خونریزی می‌توان گاز را در اطراف آن گذاشت و فشار داد نه اینکه گاز را دور جسم بپیچید.

## وقتی پای A «برق A» در میان است



مهم ترین اصل در کمک به مریض برق گرفته، قطع جریان برق است. هیچ وقت توصیه نمی شود قبل از قطع برق به مریض دست بزنید. ابتدا باید منبع برق از فیوز یا جای نزدیک تر قطع شود. اگر هم نتوانستید آن را قطع کنید باید حتما کفش عایق بپوشید و حواس تان باشد که روی محیط های خیس پا نگذارید. سپس می توانید از یک وسیله عایق مانند یک تکه چوب خشک برای جدا کردن فرد از جریان برق استفاده کنید اما اگر فشار برق قوی باشد، ممکن است چوب نیز خاصیت رسانایی پیدا کند! در چنین مواقعی توصیه می شود تا زمانی که پرسنل مجرب نرسیده اند به فرد دست نزنید، زیرا نه تنها او را نجات نمی دهید، که خودتان را هم برق می گیرد.

در این موارد به طور حتم اورژانس، خدمات تخصصی تری ارائه می کند تا اینکه خود شما بخواهید مریض را به مراکز درمانی برسانید. همیشه توصیه می شود با اورژانس در تماس باشید؛ حتی اگر خودتان بخواهید مریض را به بیمارستان ببرید. در بسیاری از اوقات خود اورژانس توصیه می کند مریض را خودتان و با سرعت هرچه تمام تر به نزدیک ترین مرکز درمانی برسانید. به هر حال در برق گرفتگی اصطلاحی وجود دارد مبنی بر اینکه یا بیمار در محل فوت می کند یا مشکل خاصی برایش ایجاد نمی شود. بیمار نجات یافته باید برای پیگیری بقیه عوارض و درمان سوختگی ها و اختلالات الکترولیدی احتمالی به مراکز درمانی منتقل شود. بسیاری از اوقات، مشکل خود برق گرفتگی نیست، بلکه عوارض همراه آن است؛ برای مثال ممکن است فرد حین برق گرفتگی به

گوشه‌ای پرت شده و مهره‌های گردنش آسیب‌دیده باشند. در چنین وضعیتی اگر بیمار را به صورت غیر حرفه‌ای جابه‌جا کنید، باعث می‌شوید آسیب بیشتر به بدنش وارد شود؛ بنابراین توصیه این است که حداقل با مرکز اورژانس در تماس باشید.

### وقتی جسمی داخل چشم فرو رفته



اگر جسمی داخل چشم فرو برود هرگز نباید به آن دست زد. چشم، حساس‌تر از سایر نقاط است. حتی پلک زدن به تنهایی می‌تواند باعث جابه‌جایی جسم شود و همین موضوع، در آوردن آن را با مشکل روبه‌رو می‌سازد. بسیاری از اوقات دیده شده که فرد، خود برای درآوردن سوزن از داخل چشم اقدام کرده و تکه‌ای شکسته از سوزن داخل چشمش باقی مانده است؛ همین موضوع، کار را سخت‌تر می‌کند.

## وقتی احتمال شکستگی می‌دهید



اگر دچار ضربه‌ای سخت شدید و احتمال شکستگی دادید، بدانید که کمک‌های اولیه در زمان شکستگی بستگی به عامل شکستگی دارد. گاهی دست و پا بر اثر زمین خوردن، برخورد با یک تکه چوب، بازی کردن یا افتادن یک جسم سنگین روی آنها می‌شکند. در چنین مواردی ضربه مستقیماً به دست یا پا وارد شده است. در این صورت می‌توانید مریض را تکان دهید و به نزدیک‌ترین درمانگاه یا بیمارستان برسانید. توصیه می‌شود حین جابه‌جایی، اندام آسیب‌دیده بالاتر نگه داشته شود و تا جایی که ممکن است بی‌حرکت باشد.

اگر هم شکل اندام عوض شده باشد باید در همان شکل به مرکز درمانی منتقل شود یعنی اصلاً نباید اندام را صاف کرد چون ممکن است باعث آسیب عروقی شود.

تنها افراد متخصص می‌توانند این کار را انجام دهند. آتل بستن نیز یک کار نسبتاً تخصصی است و افراد عادی نباید این کار را انجام دهند. گاهی اوقات شکستگی بر اثر تصادف یا مانند آن اتفاق می‌افتد. در چنین مواردی هیچ‌وقت توصیه نمی‌شود فرد را جابه‌جا کنید، زیرا ممکن است همزمان با شکستگی، بقیه اندام‌ها نیز آسیب‌دیده باشند.



## وقتی قلب درد می‌گیرد



یکی از مشکلات رایج در مورد دردهای قلبی، تاخیر در انتقال بیمار به مراکز درمانی است. هیچگاه نباید درد قفسه سینه را دست‌کم گرفت. به محض اینکه فرد در قفسه سینه، دست‌چپ، شکم و... احساس درد کرد باید به مراکز درمانی مراجعه کند تا تحت نظر قرار بگیرد و مراقبت‌های لازم برایش انجام شود. در حین جابه‌جایی از خانه به مرکز درمانی لازم نیست هیچ کار خاصی انجام دهید؛ فقط باید سریع‌تر بیمار را به مرکز درمانی برسانید. اگر فکر می‌کنید اورژانس سریع‌تر مراجعه می‌کند یا اگر مریض بد حال است و مرکز درمانی دور است باز هم بهتر است با آمبولانس اورژانس منتقل شود زیرا اورژانس حین انتقال هم می‌تواند خدماتی ارائه دهد اما اگر مرکز درمانی خیلی نزدیک بوده و امکان انتقال خیلی سریع فراهم است، می‌توانید با اتومبیل شخصی بیمار را منتقل کنید.

البته این را بدانید که به کار بردن اصطلاح **«سکته‌آ»** برای تمام دردهای قلبی درست نیست. تشخیص اینکه سکته اتفاق افتاده یا خیر، به عهده پزشکان بیمارستان است. معمولاً اصطلاح **«سکته مغزی‌آ»** در مورد افرادی به کار می‌رود که یک طرف بدن‌شان فلج می‌شود. اصطلاح **«سکته قلبی‌آ»** نیز برای کسانی استفاده می‌شود که دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و سایر علائم سکته می‌شوند. افراد عادی از روی علائم بیمار نمی‌توانند از وقوع سکته مطمئن شوند. در این مواقع نیز توصیه می‌شود ابتدا با اورژانس تماس بگیرید. با این کار متخصصان اورژانس حداقل چند

سؤال از شما می‌پرسند و بر اساس جواب‌هایتان چند توصیه مفید می‌کنند و در صورت لزوم برای انتقال بیمار به محل موردنظر مراجعه می‌کنند؛ بنابراین قبل از هر کاری با اورژانس ۱۱۵ یا اورژانس‌های پیش‌بیمارستانی تماس بگیرید.

### وقتی دندان می‌شکند



اگر دندان تان شکست، آن را بشویید و در یک ظرف حاوی شیر یا سرم فیزیولوژیک قرار دهید. اگر هم امکانش وجود دارد آن را زیر زبان خود نگه دارید و فوری به دندانپزشک مراجعه کنید. دندانپزشکان ماده‌ای سیمانی شکل دارند که به وسیله آن دندان را سر جای اولیه‌اش می‌چسبانند. برخی‌ها معتقدند باید دندان را سر جای اولیه‌اش قرار داد و بعد به دندانپزشک مراجعه کرد، در حالی که اگر خودتان دندان را سر جای اولش بگذارید ممکن است مجدداً بیفتد. این کار بیشتر در مواقعی توصیه می‌شود که دندان از ریشه درآمده باشد و به راحتی بتوانید آن را سر جای اولش قرار دهید. به طور کلی نگه‌داشتن دندان داخل دهان به‌خصوص برای کودکان خطرناک است زیرا ممکن است ناخودآگاه وارد مجرای تنفسی‌شان شود. بین بیمارستان و دندانپزشکی، بهتر است دندانپزشکی را انتخاب کنید زیرا در بیمارستان مواد لازم برای چسباندن دندان وجود ندارد و این کار تخصص دندانپزشکان است.

**منبع: مجله سیب سبز**