

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
فصل اول:	
۴	چگونگی بوجود آمدن جمعیت های صلیب سرخ و هلال احمر
۶	اهداف جمعیت های صلیب سرخ و هلال احمر
۶	اصول اساسی صلیب سرخ و هلال احمر
فصل دوم	
۹	کمک های اولیه واهداف آن
۱۰	خصوصیات امدادگر
۱۲	مراحل کمک های اولیه به صورت شماتیک
۱۳	نکته های اساسی در هنگام مواجهه با بیمار یا مصدوم بیهوش
فصل سوم	
۱۵	آناتومی بدن انسان
۱۶	مثلث حیات
۱۶	دستگاه های مختلف بدن انسان
۱۶	۱- دستگاه تنفس
۱۹	۲- دستگاه گردش خون
۲۱	۳- دستگاه گوارش
۲۲	۴- دستگاه عصبی
۲۴	۵- پوست
۲۴	۶- دستگاه عضلانی اسکلتی
۲۵	۷- دستگاه تناسلی و مجاری ادراری
فصل چهارم	
۲۶	وضعیت اورژانس
۲۷	بدست آوردن رضایت و اعتماد مصدوم
۲۷	ارزیابی مصدوم
۲۸	علائم حیاتی
۲۹	ارزیابی جامع و کامل

۳۰	هوشیاری و بیهوشی
۳۱	تنفس
۳۲	وضعیت پوست و دمای بدن
۳۳	قطر مردمک چشم
۳۴	فشار خون
۳۵	طریقه گرفتن فشار خون
۳۶	شوک: غش - صرع - تشنج
۳۷	علائم شوک
۳۷	کمک های اولیه در شوک
۳۹	غش - علائم غش - کمک های اولیه در غش
۳۹	سنکوب
۳۹	صرع

فصل پنجم

۴۱	خون و خونریزی ها
۴۳	شبکه ی رگ های خونی
۴۴	انواع خونریزی ها
۴۴	انواع خونریزی های داخلی
۴۶	علائم کلی خونریزی های داخلی
۴۶	کمک های اولیه در خونریزی های خارجی
۴۸	خونریزی بینی
۴۹	زخم ها
۵۰	انواع زخم
۵۲	عوارض زخم ها
۵۳	عفونت یا inflammation چیست؟
۵۴	اقدامات درمانی در زخم ها

فصل ششم: شکستگی و در رفتگی ها

۵۷	مقدمه
۵۷	شکل استخوان ها
۵۸	ساختمان استخوان ها
۵۸	قسمت های مختلف استخوان

۵۹	پیدایش استخوان
۵۹	تعداد استخوان ها
۵۹	جمجمه
۶۰	ستون مهره ها
۶۰	استخوانهای ساق پا
۶۱	استخوان ران
۶۱	استخوانبندی ساعد
۶۱	استخوان ترقوه
۶۱	قفسه سینه
۶۱	استخوان جناغ
۶۱	دنده ها
۶۲	مفصل ها
۶۲	عضلات
۶۲	شکستگی ها
۶۳	شکستگی
۶۳	انواع شکستگی ها
۶۴	علائم کلی شکستگی ها
۶۵	در رفتگی
۶۵	اقدامات کلی در آسیب های دستگاه اسکلتی
۶۶	اصول کلی کمک های اولیه در آسیب های اسکلتی
۶۸	اقدامات اولیه در چند شکستگی مهم (ستون فقرات و گردن)
۶۸	علائم آسیب دیدگی ستون فقرات
۶۹	کمک های اولیه در آسیب دیدگی ستون فقرات
۷۰	شکستگی بینی
۷۱	اقدامات اولیه در شکستگی بینی
	فصل هفتم: آتل بندی
۷۱	آتل چیست
۷۱	انواع آتل
۷۲	فوائد آتل بندی
۷۲	مواردی که باید در آتل بندی رعایت شود

- ۷۴..... حمل (انتقال مصدوم)
- ۷۵..... نکات اصولی در حمل مصدوم
- ۷۵..... عواملی که باید با توجه به آن نوع حمل را انتخاب نمود
- ۷۶..... انواع حمل: حمل یک نفره- دو نفره- گروهی

فصل هشتم: پانسمان و بانداژ

- ۸۵..... پانسمان
- ۸۵..... ویژگی های یک پانسمان
- ۸۵..... اهداف پانسمان
- ۸۶..... چگونگی انجام یک پانسمان کامل و دقیق
- ۸۶..... وسایل لازم برای یک پانسمان کامل
- ۸۶..... چگونه وسایل پانسمان را استریل کنیم
- ۸۷..... نکاتی که در پانسمان باید رعایت شود
- ۸۸..... بانداژ
- ۸۸..... موارد استفاده از بانداژ
- ۸۹..... نکات مهم در بانداژ
- ۸۹..... نشانه های یک بانداژی که بیش از حد بسته شده باشد
- ۸۹..... انواع باند

فصل نهم: اصول احیای قلبی - ریوی (CPR)

- ۹۱..... تاریخچه احیای قلبی ریوی در بزرگسالان
- ۹۲..... تعریف CPR
- ۹۲..... تعریف BLS: یا کمک های اساسی در حفظ حیات
- ۹۲..... اندیکاسیون ها یا علائم BLS
- ۹۵..... ترتیب اجرای کمک های اساسی در حفظ حیات BLS
- ۹۵..... چگونگی انجام احیای قلبی - ریوی CPR
- ۹۶..... قدم اول: اثبات هوشیاری
- ۹۶..... سطوح هوشیاری
- ۹۷..... قدم دوم: با صدای بلند کمک خواستن
- ۹۷..... قدم سوم: وضعیت دادن به بیمار
- ۹۸..... قدم چهارم: باز کردن راه هوایی
- ۱۰۱..... قدم پنجم: بررسی تنفس خود به خودی

۱۰۱	قدم ششم: شروع تنفس مصنوعی
۱۰۶	قدم هفتم: کنترل گردش خون
۱۰۸	قدم هشتم: اورژانس را خبر کنید
۱۰۸	قدم نهم: شروع ماساژ قلبی
۱۱۰	خلاصه تکنیک CPR
۱۱۱	جابجایی امدادگران در CPR
۱۱۲	مشکلات اساسی در CPR
۱۱۲	مشکلات اساسی در احیاء قلبی- ریوی یا CPR
۱۱۳	۱- عوارض احیای قلبی- ریوی
۱۱۵	۲- اشتباهات شایع
۱۱۶	مکانیسم جریان خون در حین CPR
۱۱۷	انسداد راه هوایی در افراد هوشیار
۱۱۷	علائم انسداد راه هوایی فوقانی
۱۱۷	فاکتورهایی که در ایجاد انسداد راه هوایی فوقانی دخالت دارند
۱۱۸	روش های جلوگیری از انسداد راه هوایی در افراد هوشیار
۱۱۸	چگونگی رفع انسداد راه هوایی در افراد هوشیار
۱۲۱	اصول احیای قلبی ریوی در شیر خواران و کودکان
۱۲۲	تشخیص ایست قلبی
۱۲۲	وضعیت (Position)
۱۲۲	حجم و تعداد تنفس
۱۲۳	انسداد راه هوایی
۱۲۴	ماساژ خارج قلبی
۱۲۴	معیار خاتمه CPR
۱۲۴	نکته های خواندنی در CPR
	فصل دهم: مسمومیت ها
۱۲۷	سم
۱۲۷	علل مسمومیت
۱۲۸	مسمومیت های گوارشی
۱۲۹	تشخیص مسمومیت
۱۳۰	کمک های اولیه در مورد مسمومین با مواد شیمیایی و سموم

۱۳۳.....	شرح مسمومیت ها و کمک های اولیه آن ها
۱۳۷.....	گزیدگی ها
۱۳۷.....	مارگزیدگی
۱۳۸.....	انواع مارها (۱- مارهای غیر سمی ۲- مارهای نیمه سمی ۳- مارهای سمی)
۱۳۹.....	عوامل موثر بر مارگزیدگی
۱۴۰.....	تشخیص مارگزیدگی
۱۴۱.....	اقدامات اولیه در مارگزیدگی
۱۴۲.....	گزیدگی مار غیرسمی و اقدامات لازم آن
۱۴۲.....	عقرب گزیدگی
۱۴۳.....	علائم و نشانه ها
۱۴۳.....	کمک های اولیه عقرب گزیدگی
۱۴۳.....	گزش زنبور
۱۴۳.....	علائم و نشانه ها
۱۴۴.....	گزش عنکبوت
۱۴۶.....	کمک های اولیه
فصل یازدهم: سوختگی ها	
۱۴۷.....	سوختگی ها
۱۴۸.....	سوختگی (Burns)
۱۴۹.....	درجات سوختگی
۱۵۰.....	آسیب های دستگاه تنفسی
۱۵۱.....	اهداف درمان سوختگی
۱۵۲.....	کمک های اولیه و فوری در محل وقوع حادثه
فصل دوازدهم: حوادث طبیعی	
۱۵۶.....	آشنایی با سوانح و بلایا
۱۵۷.....	تعریف بلا
۱۵۷.....	حوادث و بلایای طبیعی
۱۵۷.....	تقسیم بندی بلایا
۱۵۸.....	توفان
۱۵۸.....	نشانه های وقوع توفان
۱۵۹.....	سیل

۱۶۰ زلزله
۱۶۲ آمادگی های لازم قبل از زلزله
۱۶۶ صاعقه و رعد و برق
۱۶۶ خشکسالی

فصل سیزدهم: مروری بر اج - آی - وی (ایدز)

۱۶۷ تاریخچه
۱۶۸ نحوه انتقال آلودگی
۱۶۹ اعمال و رفتارهایی که از انتقال ویروس ایدز تاثیرات اندکی دارند
۱۷۰ ارتباط ویروس ایدز با سن، جنس و نژاد
۱۷۰ اتیولوژی و بیماری زایی
۱۷۱ واکسن ها
۱۷۲ انواع هپاتیت
۱۷۳ اپیدیمولوژی
۱۷۳ هپاتیت ویروس A
۱۷۳ هپاتیت ویروس B
۱۷۳ هپاتیت ویروس C
۱۷۳ هپاتیت ویروس D
۱۷۴ هپاتیت ویروس E
۱۷۴ مراحل ایجاد بیماری
۱۷۴ درمان هپاتیت A
۱۷۴ درمان هپاتیت مزمن

فصل چهاردم: حوادث منطقه ای و متفرقه

۱۷۶ عوارض ناشی از گرما
۱۷۷ آفتاب سوختگی
۱۷۷ علائم آفتاب زدگی
۱۷۸ روش های پیشگیری و کمک های اولیه
۱۷۸ گرما زدگی
۱۷۹ کمک های اولیه
۱۸۰ خستگی گرمایی یا ضعف گرمایی
۱۸۱ عوارض ناشی از سرما

۱۸۲	آسیب های ناشی از سرما.....
۱۸۲	الف- سرمازدگی.....
۱۸۳	ب) سرما گزیدگی.....
۱۸۳	علائم و نشانه های سرماگزیدگی سطحی.....
۱۸۴	کمک های اولیه در سرما گزیدگی.....
۱۸۶	فهرست منابع.....



(ای طیب جمله علت های ما)

مقدمه

ما در روزگاری زندگی می‌کنیم که هیچ یک از نسل‌های گذشته بشر چنین وضعی را نداشته، تحولات عظیم و عجیبی از جمله عصر راه یافتن بشر به فضای نامتناهی، پیشرفت‌های چشمگیر در وسایل ارتباط جمعی، استفاده از نیروی شگرف اتم، وجود آدمک‌های ماشینی و حتی تصرف در جنسیت انسان و ...

این پیشرفت‌های علمی و صنعتی جهان را در معرض تغییری مداوم قرار داده و بشر را وادار کرده که به صورت روز مره زندگی کند. یعنی زندگی ثابت و قابل پیش‌بینی نداشته باشد. این مسائل خواه ناخواه در حوزه‌های اخلاق، دین، ادب، فرهنگ، سیاست و اجتماع تأثیر به‌سزایی خواهد داشت. هر چند ارزش علوم و فنون انکارناپذیر است لیکن باید به یک واقعیت اشاره کرد که انسان نیازهای دیگری غیر از نیازهای مادی دارد که علم و تکنولوژی نمی‌تواند به طور کامل جواب‌گوی آن‌ها باشد، بلکه آن چیزی که چراغ حیات بشر را شعله‌ور و نورانی نگه می‌دارد و پاسخگوی نیازهای عاطفی و احساسی انسان است، علم و تکنولوژی محض نیست، اگر نیازهای روحی انسان از قبیل عشق و محبت به انسان‌ها، نعدوستی، همدردی، آرامش و امنیت که بسیار گسترده‌تر از نیازهای مادی اوست برآورده نشود، انسان به موجودی از خود بیگانه و منع شده تبدیل می‌شود که به ((داشتن)) بیشتر می‌اندیشد، ((بودن)) صرف تملک اشیا موجب از هم گسیختگی و پاره پاره شدن هستی انسان در مرداب چنان زندگی می‌شود. جای تعجب نیست که می‌بینیم بشر امروز با وجود تمام امکانات و رفاه مادی، خود را تنها تر و بی‌پناه‌تر از گذشته حس می‌کند. هر چند نیازها و کمبودهای روحی مثل موربانه او را از درون می‌خورد و پوچ و پوک و میان‌تهی می‌کند. در کنار این دشواری‌ها



مشکلات دیگری نیز بشر را تهدید می کند، چون او در این کره خاکی زندگی می کند، بعضی از قوای قهریه ی طبیعت از جمله سیل، زلزله، آتش سوزی، جنگ و خون ریزی و سایر سوانح پیوسته در زندگی او رخ می دهد. این جاست که حرفه ی امدادگری اهمیت خود را باز می یابد و جامعه ی امروزی شدیداً به آن نیازمند است. هر کسی کوچک ترین احساس دینی، اخلاقی، انسانی داشته باشد این مسئولیت را دارد که نسبت به زندگی هموعان خود بی اعتنا نباشد.

لذا از چندین سال پیش که این توفیق را یافتیم که به عنوان عضوی از اعضای جمعیت هلال احمر فارس (ممننی) رسالت خود را در امر تدریس امداد و کمک های اولیه ایفا کنیم. در ضمن آموزش متوجه این نکته شدیم که روش های آموزشی حرفه ی امدادگری متناسب با پیشرفت های دنیای امروز نیست بلکه از جهاتی نقایصی دارد. از این روبرو آن شدیم که به عنوان اولین قدم به تهیه و تدوین کتابی بپردازیم که مطالب ضروری را به زبانی ساده و مطابق با علم پزشکی روز در اختیار امدادگران قرار دهد. که از این رهگذر ثواب اخروی برده و مرهمی بر دردها و آلام ورنج های انسان هایی نهاده باشیم، که گرفتار مصایب و حوادث غیر مترقبه می شوند. از آن جایی که وقتی نیت برای اقدام امری رضای خدا و خدمت به مردم باشد، اسباب و مسبباتش خود به خود فراهم می شود. این کار در مدت کوتاهی با کیفیتی مطلوب صورت پذیرفت. در این راستا از همکاری و راهنمایی برادران و دوستان خیر اندیش و دلسوز بهره مند شدیم که لازم است در همین جا از زحمات همه ی آن عزیزان قدردانی شود.

تشکر ویژه داریم از آقایان دکتر بشیر بویر احمدی متخصص بی هوشی و دکتر محمد میرزایی و خانم شهلا حسینی مربی امداد و کمک های اولیه که متن را از نظر علمی بررسی نموده اند، برادران و خواهران سعید



کیانی، احمدرضامین پور، فریبا بهارلو، زهرا گشتاسب، لیلا بهزاد فر، سکینه حسینی، مریم السادات آزمون مریبان امداد که زحمت بازخوانی و غلط های املائی را بعهدہ داشتند، برادران محترم کریم حیدری، حاج سید غفار آزمون که متن را بازخوانی و ویرایش نمودند، برادر حاج حسین شایانی که همکاری همه جانبه ای در تهیه و تدوین داشته، خواهر فریده بهارلو و برادر اشکان رستمی که زحمت تایپ و اسکن عکس ها را بعهدہ داشته اند، برادر قاسم شریف زاده، محمد جلیل معصومی، تقی دهقان، علی برامکی که در تهیه عکس ها زحمات زیادی را متحمل شدند، رئیس و کلیه پرسنل جمعیت هلال احمر که به نوعی همکاری لازم را داشته اند، مریبان دلسوز و زحمت کش در سطح استان فارس و امدادگران عزیزی که در تهیه ی عکس ها و مطالب، همکار و مشوق ما بودند و اجازه داده اند تصویر آن ها در کتاب چاپ گردد صمیمانه تشکر و قدردانی می نماییم. در پایان اگر نام بزرگواری از قلم افتاده است با لطف و بزرگواری خود، ما را می بخشند.

« من الله توفیق »

حاج سید علی و دکتر حاج سید عسکر آزمون

مریبان امداد و کمک های اولیه

جمعیت هلال احمر