

کمک‌های اولیه

شامل اقداماتی است که هنگام وقوع حوادث برای جلوگیری از مرگ، پیشگیری از صدمات و عوارض بعدی و یا کاهش درد و رنج مصدوم پیش از رسیدن به پزشک و یا انتقال وی به مراکز درمانی به عمل می‌آید.

مقدمه

علیرغم پیشرفت علم و تکنولوژی انسان هنوز درمقابل عوارض سوانح و بلایای طبیعی ناشی از دگرگونی‌های طبیعت آسیب‌پذیر است. و با توجه به ازدیاد روز افزون حوادث مختلف، بخصوص جنگ، تصادفات رانندگی، سوختگیها، خفگی به دلایل مختلف، برق‌گرفتگی، سقوط از ارتفاعات، گزش حیوانات و حشرات، مسمومیتهای مختلف و غیره، اصولی‌ترین کار کسب آمادگی به منظور مقابله با حوادث و سوانح و بکارگیری آن جهت حفظ سلامتی و نجات جان خود و اطرافیان در لحظات اولیه وقوع یک حادثه است.

اهداف کمک‌های اولیه

- نجات و زنده نگهداشتن شخص مصدوم یا بیمار
- جلوگیری از شدت یافتن عارضه
- کمک به بهبود حال بیمار تا رسیدن و یا انتقال او به مراکز درمانی

خصوصیات امدادگر

شخص کمک دهنده نیازی به داشتن اطلاعات پزشکی یا پرستاری ندارد. همه افراد می‌توانند با آموختن اصول کمک‌های اولیه و انجام کمک صحیح و به موقع، چه بسا باعث جلوگیری از مرگ حتمی مصدومین و یا ازدیاد و شدت یافتن عوارض مختلف گردند.

امدادگر باید سرعت عمل داشته و در هر حادثه به سرعت از وضع بیمار و نوع حادثه اطلاعاتی کسب نموده و اقدام به نجات بیمار نماید.

- در هر حادثه خونسردی خود را حفظ نموده و با آرامش دست بکار شود.
- به روحیه بیمار توجه نموده و سخنانش تسلی‌بخش بوده و رفتارش اطمینان بخش و توام با دلسوزی می‌باشد.
- در کارش وارد بوده و با اصول کمک‌های اولیه آشنا باشد و بداند که در هر حادثه به چه نحو باید عمل کند.

وظایف اصلی امدادگر

در هر حادثه آنچه بسیار ضروری بوده حفظ ترتیب عمل در کمک‌های اولیه است. بدین ترتیب که امدادگر باید هنگام رسیدن به بالین مصدوم یا بیمار به ترتیب زیر اقدام نماید:

۱. بازرسی راههای تنفسی و کنترل علایم حیاتی بدن (مثل نبض، فشارخون و تنفس)
۲. جلوگیری از خونریزی
۳. کنترل علایم مسمومیت و اقدام به نجات مسموم
۴. کنترل شکستگیها و انجام کمک‌های اولیه لازم

تشخیص نوع حادثه

در هر حادثه باید نوع عارضه را تشخیص دهید تا بتوانید اقدام صحیح را انجام دهید. برای تشخیص ابتدا باید از سابقه مصدومیت آگاه شد و اینکه حادثه یا بیماری چگونه اتفاق افتاده و یا شروع شده است. در صورتیکه فرد بیهوش باشد، وضع ظاهری محل حادثه هم ممکن است به تشخیص کمک کند. ممکن است در جیبهای بیمار کارت یا مدارکی وجود داشته باشد که نشاندهنده بیماری

قلبی و یا بیماری قند) دیابت (باشد که دانستن این موضوع در امر درمان و کمک به ادامه حیات بیمار نقش مهمی دارد.

نکات مهم در کمک به بیماران

- در ارزیابی مصدوم ، در ضمن کنترل علائم حیاتی بدن ، به رنگ چهره بیمار توجه داشته، وضع مردمک چشمهای او را کنترل کنید.
- از دادن هر نوع دارو یا مواد غذایی یا مایعات به بیمار بیهوش خودداری کنید مجروحین را معمولاً به پشت می خوابانند ولی در مواقعی که حالت تهوع داشته و استفراغ می کند و یا بیهوش است (بدون داشتن صدمات دیگر بدن) باید او را به حالت ایمنی درازکش و به پهلو بخوابانید.
- دهان بیمار بیهوش را فوراً بررسی کرده و دندانهای مصنوعی ، آدامس ، سیگار و یا اشیاء خارجی دیگر را اگر در دهان او وجود داشته باشد خارج نموده و ترشحات لزج را با دستمال پاک نمایید. دقت کنید زبان بیمار در جلو دهان قرار گرفته و راه تنفسی او را مسدود نکند.
- در صورتیکه بدن بیمار سرد و رنگ پریده است باید او را با پتو یا وسیله دیگری گرم نگاهداشت.
- اگر کوچکترین تردیدی در مرگ بیمار دارید، باید کمکهایتان را تا رسیدن پزشک و یا اطمینان از مرگ بیمار ادامه دهید.

ارزیابی سریع مصدوم

هر امدادگر باید پس از اطمینان از امنیت محل استقرار خود و مصدوم یا بیمار باید به ارزیابی اولیه همه گونه علائم حیاتی و هر عاملی که حیات مصدوم را در معرض خطر قرار دهد، بپردازد. در این ارزیابی سوال مهم این است که آیا مصدوم بیهوش است و یا موارد تهدید کننده حیات وجود دارد؟ در این مورد بلافاصله اقدامات لازم جهت رفع خطر را انجام دهید. هر فرد بیهوش باید در معرض خطر تلقی شود زیرا راه هوایی وی ممکن است بسته شده و به توقف وی بیانجامد.

مراحل ارزیابی

بررسی سطح هوشیاری مریض

ابتدا هوشیاری مریض را بررسی کنید، سعی کنید برای پیدا کردن او فقط شانه‌هایش را تکان دهید و مراقبت کنید تا سر و گردن او تکان نخورد (چون ممکن است شکستگی گردن در بین باشد).

باز کردن مجاری هوایی (Air way)

سعی کنید مجاری هوایی را باز کنید. به عقب افتادن زبان و قرار گرفتن آن در برابر گلو شایعترین علت انسداد و راه هوایی در مصدومین بیهوش است. اجسام خارجی و آسیب به مجاری هوایی نیز می‌توانند باعث انسداد راه هوایی شوند.

علائم انسداد راه هوایی : در صورت انسداد کامل هوای تنفسی به گوش نمی‌رسد و صورت و لبها کبود است و در انسداد ناقص راه هوایی صدای غلغل ، خرخر به گوش می‌رسد. و ورود و خروج هوا به ریه خوب انجام نمی‌گیرد.

تنفس را چک کنید (Breathing) :

اگر راه هوایی مصدوم باز بود، تنفس او را چک کنید که آیا تنفسی دارد یا نه؟ پس از باز نمودن راه هوایی با مانور سر عقب و چانه بالا ، سر خود را نزدیک دهان مصدوم آورده سعی کنید با گوشتان صدای تنفس را بشنوید. با لاله گوش حرکت صدا را در مقابل دهان و بینی مصدوم حس کنید و با چشمهایتان حرکت قفسه سینه وی را ببینید. اگر تنفس دارد و بیهوش است او را در وضعیت

بهبود قرار دهید (یعنی به پهلو ، طوریکه پای بالایش به سمت جلو و دست زیرش به سمت عقب برود). تا ترشحات طبیعی دهان (یا استفراغ) وی وارد ریه‌ها نشود. و اگر تنفس ندارد و تنفس به او بدهید.

گردش خون بیمار را چک کنید (Circulation) :

نبض گردنی یا نبض کاروتید بیمار را برای اطمینان از وجود گردش خون و عملکرد طبیعی قلب چک کنید.

بررسی وجود خونریزی

وجود خونریزیهای شدید سبب از دست رفتن خون و نرسیدن خون به اندامهای حیاتی مانند مغز و کلیه و سرانجام پدیدار شدن شوک می‌شود.

پس از کنترل A.B.C بیمار و پس از اطمینان از اینکه راه هوایی باز است (A) بیمار به خوبی نفس می‌کشد (B) و جریان خون به خوبی در رگها جاری است (C) یعنی بیمار نبض دارد، که ارزیابی اولیه نام دارد. در مرحله بعدی ارزیابی کیفیت علائم حیاتی بیمار را بررسی می‌کنیم. علائم حیاتی عبارتند از نبض ، تنفس ، وضعیت پوست ، سطح هوشیاری و فشار خون.

معاینه مصدوم

معاینه بالینی مصدوم باید پس از بررسی و اطمینان از طبیعی بودن علائم حیاتی بیمار انجام شود که برای معاینه همیشه از سر به سمت پایین معاینه می‌کنیم.

دهان

تنفس را چک کنید. به عمق ، میزان و ماهیت آن (اینکه تنفس آسان است یا مشکل و صدادار یا آرام است) توجه کنید. به بو توجه کنید. سریعاً داخل دهان را بگردید تا مطمئن شوید چیزهایی مثل استفراغ ، خون ، غذا ، دندان مصنوعی و غیره که باعث بند آمدن نفس بیمار می‌شوند، در دهان وجود ندارد. لبها را چک کنید و ببینید آیا سوخته یا بیرنگ هستند یا نه که احتمالاً علامت مسمومیت هستند. پشت لبها را نگاه کنید و دقت کنید که آیا کبودی وجود دارد چون کبودی لبها نشانه خفگی است. دندانها را آزمایش کنید. اطمینان یابید که دندان لقی به گلوی بیمار نیفتاده باشد. مطمئن شوید که دندانهای مصنوعی محکم به لثه چسبیده‌اند. در غیر اینصورت دندانها را خارج کنید.

جمجمه

با ملایمت سر را از زمین بلند کنید، به دنبال خونریزی ، ورم یا برآمدگی ، فرورفتگی بگردید. اینها ممکن است نشانه شکستگی در جمجمه باشند.