



omid20.com

سلامت در حوادث و بلایا

شبکه بهداشت شهرستان داراب
آیدا عارف کارشناس بهداشت محیط

بهار ۱۳۸۸

- طبیعی: زلزله, سیل, طوفان و....
- تکنولوژی: انفجار نیروگاه هسته ای
- اکولوژی: آلودگی های وسیع زمین

ضروریات یادگیری کمک های اولیه

حوادث گوناگونی در کمین همه مردم هستند. حوادثی مثل تصادفات, برق گرفتگی, شکستگی استخوان ها, گیر کردن لقمه در گلو و خفگی, مار گزیدگی, سوختگی, خونریزی و... خبر نمی کند. پزشکان و کادر مجرب درمانی همیشه در دسترس نیستند و لازم است اقدام های نجات دهنده و کمک کننده در مراحل اولیه تا رساندن مصدوم به مرکز درمانی صورت گیرد.

تعریف کمک های اولیه:

کمک های اولیه شامل اقداماتی فوری و ضروری است که در محل حادثه توسط افراد غیر پزشک جهت کم کردن وخامت صدمات و درد مصدومین یا بیماران و جلوگیری از مرگ آنان تا رسیدن کمک های پزشکی و یا رسیدن کمک های پزشکی و یا رساندن مصدوم به بیمارستان و مراکز درمانی صورت می گیرد.

خصوصیات و وظایف امداد گر:

یک امدادگر معمولا جزء اولین افرادی است که در محل حادثه حضور می یابد ولی تفاوت وی با دیگر تماشا چیان این است که یک امداد گر می تواند با بکار گرفتن آموخته های خود به حفظ جان مصدوم و بهبود حال وی کمک کند.

مهمترین وظیفه یک امداد گر هنگام تلاش برای کمک به دیگران حفظ سلامت خود می باشد بنابراین اصول ایمنی مبنی بر عدم تماس با خون و دیگر ترشحات بدن را حتما رعایت کند (پوشیدن ماسک, دستکش استریل, عینک و...)

اولین وظیفه امداد گر هنگام ورود به صحنه حادثه ارزیابی صحنه حادثه می باشد و سپس با خونسردی کامل با دقت و سرعت کامل ولی با دقت و سرعت عمل زیاد کار کمک رسانی را شروع میکند.

هنگام وقوع حادثه چه باید کرد:
هنگام وقوع حادثه به ترتیب اولویت موارد زیر را انجام می دهیم:

۱- دسته بندی مصدومین بر اساس

شلوغی و ساکتی

*مصدومین ساکت و بی هوش همیشه در اولویت کمک رسانی قرار دارند.

۲- تعیین سطح هوشیاری

مقدمه

تحقیقات دانشمندان در مورد سوانح طبیعی تا کنون به گونه ای است که نمی توان با ثبت و ضبط علائم, قبل از بروز حادثه اعلام خطر نمود. نا گذیر باید به پیشگیری و رعایت اصول ایمنی پرداخت که آسان تر و کم خرج تر هم است. حوادث و سوانح در اصل تغییری ناگهانی هستند که در شرایط طبیعی رخ بدهند و در اثر وقوع آنها سر رشته روند طبیعی زندگی مردم به هم می ریزد و مردم دچار رنج و محنت می گردند و نهایتا به مراقبت, سر پناه, غذا, آب و سرویس های بهداشتی و درمانی و سایر ضروریات زندگی محتاج می گردند.

در یک دسته بندی با توجه به عوامل رویداد سوانح را که به تعبیری به آن بلایا نیز می گویند, می توان به دسته های زیر تقسیم کرد.

انواع بلایا:

۳- تعیین وضعیت تنفس

۴- تعیین وضعیت جریان خون

۵- تعیین نوع خونریزی

۶- تشخیص نوع شکستگی

برنامه I, A, B, C, H را اجرا کنید

Immune ایمنی

Airway باز کردن راه هوایی

Breathing چک کردن تنفس مصنوعی

Circulation چک کردن گردش خون

Hemorrhage خونریزی

انسداد راههای هوایی و خفگی ها :

ادامه کار طبیعی دستگاه تنفس و تبادل

گازهای اکسیژن و دی اکسید کربن بین

خون و هوا برای ادامه زندگی لازم و

ضروری میباشد هر گونه اختلال در

کارآیی این دستگاه می تواند منجر به

کاهش اکسیژن خون و بروز صدمات در

سلول های بدن از جمله آسیب های

مغزی و مرگ فرد گردد

روش یافتن وجود تنفس :

۱- حس کنید : با استفاده از صورت و گونه

-ها هوای باز دمی خارج شده و بینی را

لمس کنید .

۲- گوش کنید : به صدای باز دم بیمار

گوش دهید .

۳- نگاه کنید: به بالا و پایین رفتن قفسه

سینه بیمار با دقت نگاه کنید .

اساس کمک های اولیه در خفگی ها بر

مبنای واژه Open Airway ایجاد راه

هوایی می باشد . خفگی به دو علت عمده

، بسته شدن راه هوایی با زبان و فرورفتن

جسم خارجی در راه هوایی به وجود

می آید .

الف- بسته شدن راه هوایی با زبان

در اثر از بین رفتن هوشیاری و کنترل

عصبی و یا عقب رفتن بیش از اندازه سر

می باشد . جهت باز کردن راه هوایی در

اثر زبان یکی از سه روش زیر را انجام

دهید :

۱- سر عقب - جانه بالا

۲- سر عقب - گردن بالا

۳- فشار به فک

*روش سوم را در مواردی که آسیب

گردنی وجود داشته باشد استفاده

می کنیم .

ب- بسته شدن راه هوایی در اثر

جسم خارجی :

۱- انسداد ناقص : در این موارد تشویق

فرد به سرفه کردن و زدن به پشت فرد

توصیه می شود .

۲- انسداد کامل : استفاده از فشار شکمی

در بزرگسالان احیاء قلبی و ریوی

احیاء قلبی و ریوی :

سلامت دو دستگاه تنفس و گردش خون

برای حیات ضروری است و از کار افتادن

این دو دستگاه در مدت کوتاهی به مرگ

مصدوم می انجامد . سلول های مغزی

زیادی بطور طبیعی فقط ۶ دقیقه بدون

اکسیژن می توانند زنده بمانند . سالانه

تعداد زیادی از افراد به دلیل حوادث

ترافیکی ، بیماری های قلبی - عروقی

، برق گرفتگی ، غرق شدگی ، خفگی

و... دچار ایست قلبی و تنفسی شده و

متأسفانه به دلیل عدم اجرای صحیح

عملیات احیاء قلبی و ریوی می میرند

در برخورد با این موارد با سرعت عمل و

دقت کافی عملیات احیاء قلبی و ریوی یا

CPR را شروع می کنیم و عملیات

A, B, C را اجرا می کنیم :

۱- سر مصدوم را به سمت عقب و چانه

اورا به سمت بالا می کشیم (باز کردن

راه هوایی A)

۲- اگر مصدوم نفس نداشت دو تنفس

مصنوعی به آن می دهیم (تنفس دهان به

دهان B)

۳- نبض کاروتید مصدوم را به مدت ۵-

۱۰ ثانیه چک کرده و در صورت عدم نبض

کاروتید گردنی اقدام به ماساژ قلبی می

کنیم . C)

۴- تعداد ماساژ باید ۱۵ بار و محل دستها

حدود ۲ انگشت بالاتر از زائده جناق سینه

باشد .

۵- سیکل ۲ (۱۵ تنفس به ۱۵ بار

ماساژ) را برای افراد بزرگسال حداقل

چهار بار در دقیقه انجام می دهیم تا

زمانی که علائم حیاتی برگشت نماید.

