

بِه نام خدا

کمرک های اولیه در ورزش و پیشگیری از آسیب

ارائه دهنده: هاشم پیری

دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی



چرا آموزش کمک های اولیه؟

چرا پیشگیری از آسیب؟

کمک های اولیه ورزشی چیست؟

استراتژیهایی برای به حداقل رساندن و پیشگیری از آسیب های ورزشی

کمک های اولیه ورزشی و ملاحظات قانونی

- ▶ در معرض خطر قرار نگرفتن
- ▶ رضایت نامه و اطلاعات اضطراری
- ▶ رها نکردن مصدوم
- ▶ سهل انگاری و بی دقتی
- ▶ رازداری

کیف کمک های اولیه ورزشی

- ▶ دستمال/پاک کننده الکلی
- ▶ پماد آنتی بیوتیک (پلی اسپورین و...)
- ▶ ژل آلو ورا
- ▶ لایه چرمی/لایه فومی
- ▶ سرنگ شستشو
- ▶ چسب زخم
- ▶ پدهای غیر چسبنده
- ▶ باندهای چسبدار لوله ای شکل
- ▶ نوار چسب
- ▶ باند الاستیک

ادامه...

- ▶ سنجاق های بی خطر
- ▶ کرم هیدروکورتیزون
- ▶ لوسیون کالامین
- ▶ لوسیون ضد آفتاب
- ▶ قیچی ها
- ▶ مرهم لب
- ▶ ماده ضد حشره
- ▶ انبرک یا موچین
- ▶ آتل های آماده

ادامه...

- ▶ دستکش
- ▶ وسیله تنفس دهان به ماسک محافظ
- ▶ پتوی اضطراری
- ▶ دفتر یاداشت / مداد
- ▶ باندهای سه گوش
- ▶ کیسه های یخ
- ▶ کیسه های پلاستیکی
- ▶ طرح عمل اضطراری
- ▶ کمک های اولیه در ورزش و پیشگیری از آسیب
- ▶ AED

اصول کلی کمک های اولیه در ورزش

- ▶ کنترل موقعیت
- ▶ باقی گذاشتن مصدوم در هر موقعیتی که هست
- ▶ حفظ آرامش
- ▶ ارزیابی اولیه
- ▶ بررسی ثانویه (تب لز)
- ▶ شرح حال (سردانا)
- ▶ تماس با ۱۱۵

چه کارهایی باید انجام داد:

- ▶ تشخیص شرایط فوریت پزشکی
- ▶ تصمیم به کمک گرفتن
- ▶ تماس با مراکز درمانی
- ▶ کنترل و بازبینی مصدوم
- ▶ ارائه کمک های اولیه

تشخیص شرایط فوریت پزشکی

- ▶ جدی بودن آسیب
- ▶ فاصله فیزیکی
- ▶ خویشاوندی
- ▶ زمان مواجه شدن با آسیب

نشانه و علائم زیر نیاز به فوریت های پزشکی را نشان می دهد:

- ▶ مصدوم بدون پاسخ
- ▶ تنفس مشکل، کوتاهی تنفس
- ▶ غش، گیجی ناگهانی، ضعف، تغییرات در بینایی
- ▶ اغتشاش ذهنی یا تغییرات در حالت روانی
- ▶ هر گونه درد ناگهانی یا شدید

نشانه و علائم زیر نیاز به فوریت های پزشکی را نشان می دهد:

- ▶ خونریزی غیر قابل کنترل
- ▶ استفراغ یا اسهال شدید و مداوم
- ▶ سرفه یا استفراغ خونی
- ▶ احساسات متمایل به خودکشی یا آدمکشی
- ▶ مورد شک بودن آسیب های ستون فقرات
- ▶ در صورتی که مصدوم نمی تواند حرکت کند

تصمیم به کمک

- ▶ نداشتن دانش و شناخت
- ▶ اعتماد به نفس
- ▶ توانایی خطر نمودن
- ▶ حفظ آرامش

شماره تلفن های ضروری

115 ▶

110 ▶

125 ▶

118 ▶

1490 ▶



برای کمک با ۱۱۵ تماس بگیرید

چگونه به مراکز فوریت های پزشکی اطلاع دهیم؟

- ▶ نام تماس گیرنده
- ▶ شماره تلفن تماس گیرنده
- ▶ محل دقیق حادثه
- ▶ چه حادثه ای رخ داده است
- ▶ تعداد ورزشکارانی که آسیب دیده یا بیمارند
- ▶ وضعیت مصدوم



۱. پاسخ می‌دهد؟ با انگشت ضربه بزنید و بلند صدایش کنید.



۲. (A) راه هوایی؟ سر را به عقب خم کنید/ چانه را بالا بکشید.



۳. (B) - نفس می‌کشد؟ نگاه کنید، گوش کنید و حس کنید.



۴. (C) - گردش خون؟ نشانه‌های وجود جریان خون را بررسی کنید.



شکل ۲ ب = بد شکلی



شکل ۱ ت = تورم



شکل ۴ ز = زخم باز



شکل ۳ ل = لمس درد ناک

شرح حال «سردانا»: اطلاعاتی که از این شرح حال بدست می‌آید بر نوع کمکی که شما به مصدوم می‌دهید اثر دارد.

س = سابقه بیماری قبلی

«آیا چنین مشکلی را قبلاً هم داشته‌اید؟ آیا بیماری دیگری هم دارید؟»

ر = رخدادی که منجر به آسیب یا بیماری کنونی شده

«چطور آسیب دیدید؟» «چه باعث شد که اینطور بشوید؟»

د = داروها

«آیا دارو مصرف می‌کنید؟ برای چه منظوری آنها را مصرف می‌کنید؟ آیا مواد مخدر یا الکل مصرف می‌کنید؟»

آ = آلرژی

«آیا به چیزی حساسیت دارید؟»

ن = نشانه

«چه پیش آمده‌است؟» (همان شکایت اصلی)

آ = آخرین وعده خوراک

«آخرین چیزی که خورده‌اید کی بوده است؟ و چه خوردید یا آشامیدید؟»

دستور بیفا برای آسیب های حاد

▶ بالا نگه داشتن

▶ یخ

▶ فشار

▶ استراحت

دستور بیفا

نگاه عملی

دستور بیفا برای قوزک پا



۳. ی = یخ



۲. ی = یخ



۱. ب = بالانگه داشتن

ادامه...



۴.ف = فشار

۵.ف = فشار

ادامه.....

مراحل زیر را تکرار کنید:

کمپرس یخ به مدت ۲۰ دقیقه و سپس فشار به
مدت ۳-۴ ساعت تا ۲۴ ساعت

۷ الف. استراحت

دیگراز عضو آسیب دیده استفاده نکنید.
استفاده بیشتر باعث آسیب بیشتر می شود،
ترمیم را به تأخیر می اندازد، درد را
افزایش می دهد و خونریزی مخفی ایجاد
میکند. مصدوم را در یک وضعیت راحت
بنشانید یا بخوابانید. با این کار جریان
خون محل آسیب کمتر می شود.

۷. الف = استراحت

بررسی اندام از نظر گ.ج.م

نگاه عملی

بررسی اندام از نظر گ.ج.م.
(گردش خون، حس و حرکت)

بررسی اندام فوقانی از نظر:



۱. گردش خون ، شریان رادیال

بررسی اندام تحتانی از نظر:



۱. گردش خون ، شریان تیبیای خلفی.

ادامه.....



۲. حس، انگشت شست پا را فشار دهید.



۲. حس، انگشتان را فشار دهید.

ادامه.....



۳. حرکت، پا را تکان دهید.




۳. حرکت، دست را تکان دهید.

مبادا هر بار برای بیش از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کیسه یخ را روی موضع بگذارید، چون ممکن است عضو دچار سرمازدگی یا آسیب عصبی بشود. یخ یا جسم یخ زده را مستقیماً روی پوست نگذارید.

مبادا برای مصدومی که سابقه بیماری گردش خون، سندرم رینود (اسپاسم شریان‌های اندام که باعث کاهش جریان خون آن می‌گردد)، یا حساسیت غیرعادی به سرما دارد یا ناحیه آسیب‌دیده قبلاً دچار سرمازدگی شده‌است، از کمپرس سرد استفاده کنید.

مبادا زود کمپرس یخ را بردارید. اشتباه معمول اینست که زودتر از موعد از گرما استفاده می‌کنند و این باعث بروز تورم و درد می‌شود. پیش از استعمال گرما، برای ۲۴ ساعت اول و ترجیحاً ۴۸ ساعت اول، روزانه سه یا چهار بار از کیسه یخ استفاده کنید. برای آسیب‌های شدید، توصیه می‌شود تا بیش از ۷۲ ساعت اول از یخ استفاده کنید.



احتیاط

مبادا باند کشی را خیلی سفت ببندید، چون اگر خیلی سفت باشد، جلوی جریان خون ناحیه را می گیرد.



احتیاط

زمانی که معاینه می کنید

مبادا آسیب را شدت دهید و زخم را آلوده کنید.

مبادا مصدومی را که احتمال آسیب نخاعی دارد، حرکت دهید.




احتیاط

مبادا زخم را با دست برهنه لمس کنید. اگر خواستید از دست خود استفاده کنید، این راه باید آخرین انتخاب شما باشد. پس از اینکه خونریزی بند آمد، خیلی سریع و به خوبی دست خود را با آب و صابون بشویید.

مبادا از فشار مستقیم برای جراحی چشم، یا زخمی که در آن چیزی فرورفته، یا شکستگی جمجمه استفاده کنید.

مبادا پوششی را که خون را به خود گرفته است، از روی زخم بردارید، بلکه باید پارچه‌ای دیگر روی آن بگذارید و به فشار آوردن ادامه دهید.



احتیاط

از تورنیکه بندرت استفاده می‌شود زیرا به اعصاب و رگ‌ها آسیب وارد می‌کند و استفاده از آن ممکن است سبب از دست رفتن دست یا پا شود. با اینحال اگر می‌خواهید از تورنیکه استفاده کنید، از یک جنس مسطح و پهن (نه طناب یا سیم) استفاده کنید و آن را شُل نبندید.



احتیاط

مبادا زخم‌های بزرگ و بسیار کثیف و تهدیدکننده حیات را تمیز کنید. بگذارید این کار را کارکنان بخش اورژانس بیمارستان انجام دهند.


مبادا زخم‌ها را بسایید. سایش زخم باعث آسیب دیدن بافت‌ها می‌شود.

احتیاط

مبادا زخم را با محلول ید قوی (همان بتادین ۱۰٪) یا الکل (۷۰٪) شستشو دهید. این ترکیبات همانقدر که می‌تواند باکتری‌ها را بکشد، سلول‌های بدن را هم از بین می‌برد و دردناک هم هست. به علاوه برخی افراد به ید آلرژی دارند.

مبادا از پراکسید هیدروژن استفاده کنید. این ماده باکتری‌ها را نمی‌کشد، و بر جریان خون مویرگی اثر می‌گذارد، و ترمیم زخم را طولانی می‌کند.

مبادا برای زخمی که نیاز به بخیه دارد یا سوراخ شده است، از پماد آنتی‌بیوتیک استفاده کنید (پماد جلوی خونگیری بافت را می‌گیرد). پماد آنتی‌بیوتیک فقط برای خراشیدگی و زخم‌های سطحی مناسب است.



احتیاط

مبادا عضو قطع شده را در پارچه خیس پیچید. این کار باعث می شود عضو خیس بخورد و بافت هایش نرم شود، و پیوند دوباره آن مشکل شود.

مبادا عضو قطع شده را در ظرف یخ فرو ببرید - آن را روی یخ بگذارید. پیوند کردن دوباره اعضای یخ زده معمولاً ناموفق است.

احتیاط

مبادا بانداژ را آنقدر محکم ببندید که جلوی جریان خون را بگیرد. برای اطمینان همیشه نبض اندام را بررسی کنید. اگر نمی‌توانید نبض را لمس کنید، بانداژ را شل کنید.

مبادا بانداژ آنقدر شل باشد که پانسمان روی پوست جابجاشود. این یکی از اشتباهات شایع است. پس از مدتی باید باند را بکشید و آن را محکم کنید.

مبادا نوک انگشتان دست و پا را بپوشانید مگر آنکه آسیب دیده‌باشد. تغییر رنگ انگشتان در اثر اختلال گردش خون، نشانه خوبی است و نباید پوشانده‌شود.

مبادا از باند کشی برای بستن زخم استفاده کنید. امدادگران عادت دارند باند کشی را خیلی سفت ببندند.

احتیاط

مبادا کمپرس سرد را برای بیش از ۲۰٪ سطح بدن در بزرگسال (۱۰٪ برای کودکان) بکار برید؛ مصدوم دچار سوختگی مقدار زیادی دما و آب از دست می‌دهد و خنک کردن سطح وسیع بدن باعث هیپوترمی (کاهش شدید دمای بدن) می‌شود.

مبادا پیش از آنکه محل سوختگی را خنک کنید، روی آن مرهم، پماد، کره، کرم، اسپری، یا درمان‌های خانگی بگذارید. این نوع مرهم‌ها هم غیراستریل است و باعث عفونت می‌شود و هم اینکه گرما را در محل نگه می‌دارد و آسیب را بیشتر می‌کند.

احتیاط

مبادا شیئی فرو رفته را بیرون بکشید؛ بلکه آن را با پانسمان حجیم در جای خود ثابت کنید. اگر مشکوک به شکستگی جمجمه هستید، زخم پوست سر را تمیز نکنید و آب نگیرید زیرا مایع می تواند باکتری و آلودگی ها را وارد مغز کند.



احتیاط

مبادا جلوی جریان مایع مغزی-نخاعی را از گوش یا بینی بگیرید.
بستن هر دو راه باعث افزایش فشار درون جمجمه می شود.
مبادا پاها را بالا ببرید- این کار باعث افزایش فشار روی مغز
می شود.
مبادا زخم باز جمجمه را تمیز کنید- این کار باعث عفونت مغز
می شود.



احتیاط


مبادا بگذارید مصدوم سرش را به عقب خم کند.
مبادا در سوراخ بینی گوش پاک کن فرو کنید.
مبادا سر و گردن مصدومی را که به آسیب نخاع مشکوک است، حرکت بدهید.



احتیاط

مبادا به شخصی که دچار گرفتگی عضلانی شده است، قرص نمک بدهید. این کار باعث تحریک معده، تهوع و استفراغ می شود.

مبادا عضله گرفتار را ماساژ بدهید. این کار باعث درد بیشتر می شود و گرفتگی را نیز از بین نمی برد.



احتیاط

مبادا در رفتگی یا شکستگی ستون مهره، بازو، مچ دست، لگن، یا زانو را صاف کنید، زیرا رگها و اعصاب بزرگی از آن محل رد می شوند، ممکن است آسیب ببینند. بجای این کار، اگر اندام از نظر گچ (گردش خون، حس، حرکت) سالم است، مفصل آسیب دیده را در همان وضعیتی که با آن مواجه شده اید، آتل بگیرید.



احتیاط

مبادا به مصدومی که دچار سکتۀ مغزی شده‌است، چیزی بخورانید، چون ممکن است ناحیۀ گلو فلج شده‌باشد و بلع دچار اختلال باشد.

دفیبریلاسیون سریع

دسترسی سریع



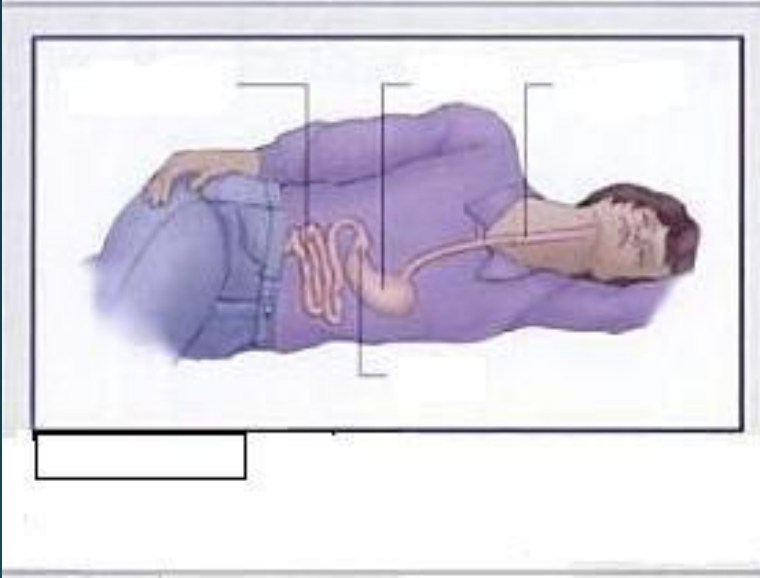
مراقبت های پیشرفته سریع

CPR سریع

چهار حلقه از زنجیره بقا

وضعیت بهبودی





برتری های استفاده از حالت خوابیدن به پهلو چپ (وضعیت بهبود)

- راه هوایی را باز نگه داشته است
- حالت تهوع با قرار دادن مری بالای معده به تاخیر انداخته است
- سم در معده بهتر مانده تا در روده
- فشار روی سیاهرگ زیرین (بزرگترین سیاهرگ بدن) در زنان باردار را کم کرده.

از توجه شما متشکرم

