

کمک‌های اولیه برای دررفتگی‌ها: عضو آسیب‌دیده را در راحت‌ترین وضعیتی که مصدوم احساس می‌کند، قرار دهید. برای این کار می‌توانید از بالش استفاده کنید.
توصیه می‌شود که دورفتگی را هم مانند شکستگی با استفاده از آتل ثابت کنید.
دو نکته مهم: هرگز سعی نکنید استخوان‌ها را به وضعیت عادی‌شان برگردانید. این کار ممکن است باعث صدمه بیشتر به بافت‌های اطراف شود.
اگر شک دارید آسیب وارد شده به مصدوم، در رفتگی است یا شکستگی، با آن مانند شکستگی رفتار کنید.

راهنمایی برای تشخیص انواع شکستگی و نخستین اقداماتی که باید برای درمان آن انجام دهیم

همه چیز درباره شکستن

تینا صفاهیه: زمین خوردن خطری است که هم آدم‌بزرگ‌ها را تهدید می‌کند و هم بچه‌ها را؛ البته کسانی که کفش مناسب نمی‌پوشند، بیشتر از بقیه در خطرند. تصادف در جاده‌ها، خیابان‌ها و بزرگراه‌ها هم یکی از حادثه‌های مهمی که ممکن است بر ایمان اتفاق بیفتد و منجر به شکستگی شود. شکستن استخوان‌ها گاهی وقت‌ها خیلی دردناک است و گاهی هم تا مدت‌ها متوجه آن نمی‌شویم. در هر صورت باید بدانیم با استخوانی که شکسته یا مشکوک به شکستگی است، چطور رفتار کنیم؛ چون یک اقدام نادرست می‌تواند باعث قطع عضو، فلج شدن یا حتی آسیب رسیدن به مغز بشود.

انواع شکستگی

شکستگی از نظر علمی یعنی از بین رفتن پیوستگی و تداوم استخوان‌های بدن و دو نوع مختلف دارد: شکستگی باز: قطعات شکسته، استخوان پوست را پاره می‌کند و از بدن بیرون می‌آید. شکستگی بسته: در این حالت قطعات استخوان به بیرون از بدن راه پیدا نمی‌کند.

نشانه‌های شکستگی

این علائم تقریباً در همه انواع شکستگی مشترک‌اند. اگر در یک مصدوم این علائم را دیدید، باید به شکستگی مشکوک شوید:

۱. محل آسیب‌دیده حساس باشد و اگر آن را لمس کنیم، درد بگیرد.
۲. محل آسیب دچار تورم و کیبودی شده باشد.
۳. اختلال عمل عضو آسیب‌دیده (مثلاً مصدوم نتواند آن را حرکت دهد)
۴. عضو آسیب‌دیده تغییر شکل داده باشد.
۵. بتوانیم فاصله بین دوسر استخوان شکسته را لمس کنیم.



نشانه‌های دورفتگی و پیچ خوردگی را بدانیم و تشخیص دهیم

یک نکته مهم: در هر زخم باز، حواستان به احتمال شکستگی باز باشد.

شکستگی را اشتباه نگیرید

گاهی وقت‌ها ممکن است نتوانیم شکستگی را به خوبی تشخیص دهیم و وقتی عضوی دچار دورفتگی یا پیچ خوردگی شده، به اشتباه کمک‌های اولیه شکستگی را انجام دهیم یا برعکس. دلیلش این است که آسیب‌های مختلف استخوان گاهی اوقات نشانه‌هایی شبیه به هم دارند، ولی با مطالعه دقیق علائم و تمرین زیاد می‌توانیم به تفاوت آنها پی ببریم.

نشانه‌های دورفتگی

دورفتگی یعنی خارج شدن و تغییر مکان استخوان‌ها از محل طبیعی‌شان در یک مفصل. اگر مصدومی این نشانه‌ها را داشته باشد، احتمالاً دچار دورفتگی شده است: ممکن است درد شدیدی در ناحیه مفصل احساس شود. / مصدوم نمی‌تواند عضو آسیب‌دیده را حرکت دهد. / عضو آسیب‌دیده ممکن است تغییر شکل پیدا کند. / ناحیه آسیب‌دیده، ممکن است ورم کند و بعد کیبود شود. / این نکته را هم به یاد داشته باشید که دورفتگی بیشتر در مفصل‌های شانه، آرنج، شست و انگشتان دیگر و آرواره دیده می‌شود.

پیچ خوردگی

کشش یا احتمالاً پارگی رباط‌های اطراف مفصل،

کمک‌های اولیه در مورد شکستگی به زبان ساده

درد شدیدتر قسمت‌های دیگر بدن مورد توجه نباشد.
۴. مصدوم ممکن است نتواند دست‌ها یا پاهایش را حرکت دهد.
۵. ممکن است وقتی چیزی با بدن مصدوم (مثلاً دست‌ها یا پاها) تماس پیدا می‌کند، آن را لمس نکنند.
۶. وقتی مهره‌های مصدوم را بسا ملایمت لمس می‌کنید، ممکن است علاوه بر درد شدید، متوجه نامنظم بودن آنها شوید
اگر احتمال می‌دهید کسی دچار شکستگی ستون فقرات شده، این اقدامات را انجام دهید

مصدوم را تکان ندهید

۱. اگر مطمئن هستید که آمبولانس به موقع و زود می‌رسد، مصدوم را تکان ندهید و به او توصیه کنید که آرام باشد و حرکت نکند. سسر مصدوم را با دست نگه دارید و اگر کس دیگری آن‌جا حضور دارد، از او بخواهید پاها را نگه دارد.
۲. اگر مجبورید مدت زیادی تا رسیدن کمک منتظر بمانید، این کارها را انجام دهید:
در صورت شکستگی مهره‌های پشتی، شانه‌ها و باسن مصدوم را نگه دارید و با دقت، یک لباس، ملحفه، بالش نرم یا چیزی شبیه این‌ها را بین ساق‌های او قرار دهید. دور قوزک پاها را به شکل هشت لاتین باندپیچی کنید و یک باند پهن دور ران‌ها و زانوی مصدوم بپیچید، سپس مصدوم را به صورتی که راه تنفسش باز بماند، روی برانکاردی که سطح سفت و محکمی داشته باشد، قرار دهید و به مراکز درمانی برسانید.
در شکستگی مهره‌های گردنی از یک تکه روزنامه (به طول ۱۰ سانتیمتر) و یک باند سبک گوش، یک گردنبند درست کنید و دور گردن مصدوم قرار دهید تا گردن او را ثابت نگه دارد.
مواظب باشید که گره گردنبند شل باشد و راه تنفس مصدوم را نبندد. اگر ناچار شدید، او را حرکت دهید، مانند حالت شکستگی مهره‌های پشتی عمل کنید.

شکستگی جمجمه می‌تواند به مغز آسیب برساند

۱. اگر از گوش بیمار مایعی ترشح می‌شود، سر را به طرف همان گوش خم کنید و روی گوش را با یک گاز استریل بپوشانید و آن را به حالت شل باندپیچی کنید.
۲. اگر مصدوم بی‌هوش است، ولی طبیعی نفس می‌کشد، او را در وضعیت بهبودی قرار دهید؛ به طوری که سرش به سمت قسمت آسیب‌دیده روی زمین قرار داشته باشد.
۳. هر ۴-۱۰ دقیقه یکبار تعداد تنفس و نبض و سطح هوشیاری را بررسی کنید.
۴. اگر ضربان قلب و تنفس بیمار قطع شد، عملیات احیای قلبی-ریوی (CPR) را بلافاصله شروع کنید.
۵. مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید.

پیچ خوردگی

عضو صدمه‌دیده را در راحت‌ترین وضعی که مصدوم احساس می‌کند، قرار دهید. (مصدوم نباید از عضو آسیب‌دیده استفاده کند)
اگر آسیب به دست یا پا وارد شده است، باید آن را بالاتر از سطح قلب قرار داد.
اگر پیچ خوردگی تازه اتفاق افتاده، از کمپرس سرد استفاده کنید تا درد و ورم کمتر شود.
قسمت آسیب‌دیده را با استفاده از باند کشی، باندپیچی کنید و تحت فشار قرار دهید. نکته: در این جا هم اگر شک دارید نوع آسیب پیچ خوردگی است یا شکستگی، با آن مانند شکستگی رفتار کنید.

اقدامات کلی در شکستگی‌ها

اگر تشخیص دادید که یک مصدوم دچار شکستگی شده، می‌توانید تا رسیدن نیروهای درمانی به او کمک کنید. برای شکستگی هر یک از قسمت‌های بدن باید کمک‌های اولیه مخصوص به آن را بدانیم، ولی چند نکته کلی هست که در همه آنها به کار می‌آید یا ما این توصیه‌ها را بخوانید تا در صفحه‌های بعد نشانه‌های شکستگی و روش‌های درمانی را برای اعضای مختلف بدن مرور کنیم.
اگر احتمال می‌دهید شکستگی وجود داشته باشد (حتی اگر مطمئن نیستید) کمک‌های اولیه مربوط به شکستگی را انجام دهید.

تهدیدهای پیچ‌خورده برای ستون فقرات

در این موارد همیشه احتمال به‌دیده که شاید به ستون فقرات آسیب رسیده باشد:
افتادن از بلندی
افتادن شدید هنگام ژیمناستیک
شیرجه‌زدن داخل استخر کم‌عمق و برخورد به کف استخر
افتادن از اسب یا موتورسیکلت
افتادن یک جسم سنگین روی کمر
زیر آوار ماندن
آسیب‌های سر و صورت
تصادف‌های رانندگی و موتورسیکلت
نشانه‌های شکستگی ستون فقرات
اگر علائم و نشانه‌های زیر را در مصدومی دیدید، به شکستگی ستون فقرات مشکوک شوید:
۱. درد شدید مهره‌شکسته هنگام لمس ستون مهره‌ها
۲. بی‌اختیاری ادراری و مدفوعی یا ناتوانی در دفع
۳. درد در ناحیه کمر یا گردن که البته ممکن است به دلیل

حتماً بیمار را بخوابانید

شکستگی جمجمه ممکن است به بافت مغز آسیب برساند و به همین دلیل باید آن را خیلی جدی بگیریم. ممکن است قطعات شکسته استخوان جمجمه مستقیماً به مغز صدمه بزنند یا خونریزی داخل جمجمه در کار مغز اختلال ایجاد کنند. بنابراین اگر به جمجمه ضربه وارد شده یا مصدوم با سر به زمین سقوط کرده، بهتر است به شکستگی جمجمه مشکوک شوید.

علائم شکستگی جمجمه

۱. نشانه‌های واضح جراحی روی سر مصدوم
۲. خون یا مایع شفاف آب‌مانندی که از گوش یا بینی جاری شده باشد
۳. خون گرفتگی در چشم‌های مصدوم یا کیبودی اطراف آنها
۴. گشاد شدن مردمک چشم‌های مصدوم یا متفاوت بودن اندازه‌های آنها
۵. بی‌هوشی یا کاهش سطح هوشیاری

کمک‌های اولیه برای کسی که جمجمه‌اش شکسته است

مراقب آسیب گردن باشید

۱. اگر مصدوم هوشیار است، او را در وضعیت نیمه خوابیده قرار دهید؛ به طوری که سر و شانه‌هایش را تکیه دهد. در صورتی که آسیب گردنی وجود دارد، از چرخاندن سر خودداری کنید.

