

اگر قوانین حمل مصدوم را نمی‌دانید اورا جابه‌جا نکنید

بسیاری از کسانی که در حوادث دچار آسیب نخاعی می‌شوند، به این دلیل است که مردم عادی بدون این که قوانین حمل مصدوم و اصول آن را بلد باشند، مصدوم را جابه‌جا می‌کنند. این کار باعث آسیب زدن بیشتر به مصدوم می‌شود، بهتر است مردم کاری را که بلد نیستند، انجام ندهند و در صورت وقوع حادثه و شک کردن به این که یکی از مصدومان دچار آسیب نخاعی شده، کار جابه‌جایی و نجات فرد مصدوم را به نیروهای امدادی مسلط واگذار کنند.

تمام آن چیزی که باید در مواجهه با سوختگی بلد باشید

سوختگی از مواردی است که ممکن است در هر خانه‌ای اتفاق بیفتد؛ این که این اتفاق در سفر آن هم یک سفر نوروزی رخ دهد، ممکن است کنترل داستان را سخت‌تر کند. سطحی، نیمه عمیق و عمیق سه نوع معمول سوختگی‌ها است که بر خورد با هر کدام از آنها معمولا متفاوت است. در هر حال دانستن یک سری موارد کلی برای برخورد با سوختگی مهم است که تمام افرادی می‌توانند این کارها را انجام داده یا رعایت کنند. قبل از هر چیز باید بدانید که وظیفه پوست جلوگیری از ورود میکروب‌ها و حفظ آب و درجه حرارت بدن است و در مورد کسانی که دچار سوختگی می‌شوند همیشه باید دو موضوع شوک و عفونت را در نظر بگیرید.

در سوختگی‌ها نخستین مورد حذف عامل سوختگی است؛ به این معنا که اگر آتش یا چیزی که سوختگی را ایجاد کرده روی بدن مصدوم است، خاموش شود و عامل سوختگی باید جدا شود؛ حذف عامل سوختگی تنها یک استثنا دارد که آن هم قیر است، در مورد قیر اجازه حذف عامل سوختگی را ندارید، قیر باید سرد و سپس حذف شود اما در بقیه موارد حذف عامل سوختگی نخستین کاری است که باید انجام شود. دومین کاری که باید انجام شود، بحث خنک کردن محل سوختگی است؛ این کار هم از تورم جلوگیری می‌کند و هم درد مصدوم را کاهش می‌دهد. بهترین کار این است که محل سوختگی ۲۰ دقیقه زیر جریان شیر آب قرار بگیرد؛ البته در سوختگی‌های عادی عضو سوخته حداقل ۱۰ دقیقه باید زیر جریان شیر آب قرار بگیرد.

نکته: در سوختگی‌های عمیق به هیچ عنوان اجازه ندادن آب برای خنک کردن محل استفاده کنید. این کار باعث آسیب بیشتر به مصدوم می‌شود.

کار بعدی که از عفونت جلوگیری می‌کند، بحث پوشاندن محلی است که دچار سوختگی شده است که همان پانسمان کردن نامیده می‌شود. این کار نیاز به یک سری امکانات مانند وازلین دارد، نمی‌توان پارچه خشک را روی محل سوختگی گذاشت، بدتر می‌چسبد و در آوردن آن کار سختی خواهد بود و به مصدوم آسیب بیشتری می‌زند؛ اما اگر امکانات در دسترس باشد می‌توانید پانسمان را با وازلین انجام دهید. جلوگیری از شوک بحث بعدی است؛ باید حتما روند علائم حیاتی مصدوم را چک کنید تا دچار شوک نشود. این علائم حیاتی در سوختگی‌های با درجه بیشتر باید هر ۵ دقیقه چک شود. این که اندام سوخته را بالاتر از سطح قلب قرار دهید، هم از آسیب بیشتر جلوگیری می‌کند.

دانستنی‌های سوختگی:

اجازه ترکاندن ناول را ندارید، ناول به نوعی یک پانسمان برای محل سوخته است و از بحث عفونت در کسانی که دچار سوختگی شده‌اند، جلوگیری می‌کند. اگر نیاز به انجام این کار باشد در مراکز درمانی انجام می‌شود اما شما به عنوان افراد عادی اجازه این کار را ندارید.

در سوختگی‌های خفیف اگر پمادهای سوختگی در دسترس تان قرار دارد، می‌توانید از آنها استفاده کنید. برای درمان‌های سر خود هیچ تأیید علمی وجود ندارد؛ از خمیر دندان یا سیب‌زمینی یا موم دیگر نباید در درمان سوختگی‌ها استفاده کرد. شاید برخی از این درمان‌ها در مورد فرد خاصی تأثیر داشته باشند اما ممکن است در فرد دیگری حساسیت ایجاد کنند و مشکل جدی‌تر شود.



عکس: محمد جواد زاده

با توصیه‌های دم دستی امدادی آشنا شوید

دانستنی‌های خونریزی و سوختگی ساده و بدون دردسر

سَمیرا زمانی | مجال است در مدت زمان یک سال اتفاقات دم دستی مانند سوختگی، بریدگی، مسمومیت، گزیدگی، شکستگی، حمله قلبی یا مغزی و با بسیاری موارد دیگر را تجربه نکنید، بنابراین این نکته تنها یک نفر در خانواده با روش برخورد صحیح در زمان وقوع این اتفاقات آشنا باشد می‌تواند بسیار تأثیر گذار باشد. این اتفاقات اگر در تعطیلات عید و سفرهای نوروزی رخ دهند بیشتر از هر زمان دیگر ممکن است کام اعضای خانواده را تلخ کنند. به همین دلیل سعی کردیم در این روزها بر این نکات کار بردی، ساده و مفید برای مواجهه با هر کدام از این اتفاقات را در گفت‌وگو با یک کارشناس جمع‌آوری کنیم. محمد حسین نامی، کارشناس آموزش همگانی در جمعیت هلال احمر است، کسی که سال‌هاست بارها و بارها با انواع آسیب‌هایی که ممکن است به وجود بیاید روبرو شده و توصیه‌هایش می‌تواند در هر کدام از این موقعیت‌ها برایتان کاربردی باشد. در شماره‌ها و روزهای این اتفاق را در گفت‌وگو با کارشناسی که باید در مواجهه با خونریزی‌ها انجام دهید گفته‌است.

دانستنی‌های امدادی برای خونریزی‌ها

خونریزی‌ها هم از رایج‌ترین اتفاقاتی هستند که ممکن است در روزهای عید با آنها مواجه شوید، بنابراین بد نیست بدانید نخستین کارهایی که باید درباره این مشکل انجام دهید، چه چیزهایی هستند. بد نیست بدانید خونریزی داخلی و خارجی انواع خونریزی هستند؛ خونریزی خارجی شامل سه دسته خونریزی سرخرک، سیاهرگ و مویرگ می‌شود که در این بین کنترل خونریزی سرخرک یا شریان‌ها از همه سخت‌تر است.

در مورد خونریزی‌ها چیزی که بسیار مهم است این است که خونریزی را چگونه می‌توان کنترل کرد؟ چرا که اگر کنترل نشود، در خونریزی‌های شدید قطعا باعث مرگ بیمار خواهد شد. برای این کار نخستین قدم فشار مستقیم روی زخم است. با یک پارچه تمیز یا ترجیحا گاز استریل فشار مستقیمی بر روی قسمتی که دچار خونریزی در اندام‌ها شده است، بیاورید. همزمان اندامی که دچار خونریزی شده است را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. بیشتر خونریزی‌ها با همین دو کار کنترل می‌شوند و بعد از ۱۰ دقیقه نکه داشتن خونریزی قطع خواهد شد.

برخی از خونریزی‌ها بعد از این دو کار قطع نمی‌شوند؛ کار بعدی که تخصصی‌تر است، استفاده از شریان‌بند است. این کار برای خونریزی‌های شدید مانند قطع عضوها استفاده می‌شود و چند اصل دارد که باید حتما رعایت شود. اول از همه این که این کار باید توسط نیروهای امدادی انجام شود و تنها در صورتی که دسترسی به نیروهای امدادی نبود باید این کار را انجام دهید. بالای محل زخم را با یک باند ببندید، حتما باید تایمی که می‌بندید را روی پیشانی مصدوم بنویسید تا اگر اتفاقی برای شما افتاد، فرد بعدی بداند چه زمانی بسته شده است. حتما هر ۵ دقیقه وقتی احساس کردید عضو دارد تیره می‌شود باند را شل کنید تا مجدد خون به جریان بیفتد و اگر خونریزی قطع نشده بود، دوباره ببندید. فراموش نکنید این کار باید آخرین راه حل برای کنترل خونریزی باشد.

بحث بعدی پانسمان است؛ بعد از این که خونریزی کنترل شد، زخم ایجاد شده باید پانسمان شود. نخستین کار در پانسمان این است که یک رو نمایی از زخم داشته باشید؛ به عنوان مثال اگر مصدوم لباس دارد باید لباس را پاره کنید تا زخم را کامل ببینید.

شست‌وشوی زخم بسیار مهم است، این کار معمولا با سرم شست‌وشو انجام می‌شود. زخم باید کامل شسته و به وسیله پد الکلی یا بتادین

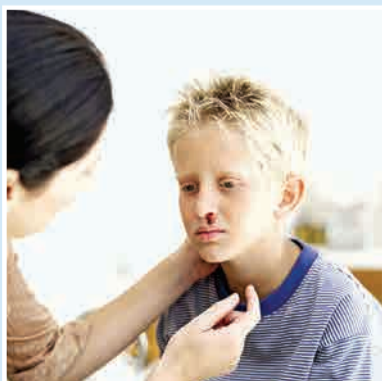
استریل شود. نکته مهم این است که بتادین به هیچ عنوان نباید روی زخم باز زده شود، درست است که بتادین میکروب‌ها را از بین می‌برد اما سلول‌های زنده را هم از بین می‌برد و نباید به طور مستقیم با محل زخم برخورد داشته باشد؛ بلکه بهتر است اطراف زخم را ضد عفونی کنید. برای زدن بتادین هم باید یک‌بار از سمت زخم به سمت خارج کشیده شود تا عفونتی از اطراف وارد زخم نشود. بعد از این اگر به گاز استریل و باند دسترسی ندارید با یک پارچه تمیز باید زخم را پانسمان کنید.

در کمک‌های اولیه بحث شوک بسیار مهم است و علائم حیاتی باید هر ۵ دقیقه کنترل شوند. در مورد خونریزی‌ها هم این کار مهم است. نخستین کار برای کنترل علائم حیاتی کنترل جریان نبض است. شریانی که از روی استخوان رد می‌شود را نبض می‌نامند. رایج‌ترین نبض در مچ دست است، اگر امتداد انگشت شست را روی مچ بیابید و در کنار استخوان دو انگشت غیر از انگشت شست قرار دهید، کاملا می‌توانید نبض را احساس کنید. مطمئن‌ترین نبض در ناحیه گردن قرار دارد، این نبض در دو طرف ناحیه گردنی وجود دارد که البته اجازه این که همزمان نبض دو طرف ناحیه گردن را بگیرید، ندارید. تعداد نبض بسیار مهم است و معمولا زنجی ۶۰ تا ۸۰، ۸۰ تا ۱۱۰ و ۱۱۰ تا ۱۶۰ نبض در دقیقه از بزرگسالان تا نوزادان است؛ اگر هم ۳۰ ثانیه بگیرید و در ۲ ضرب کنید، می‌توانید حساب کنید. مورد بعدی کنترل تنفس است، قدیم می‌گفتند دبدن، شنیدن و حس کردن برای این کار کافی است. اما امروز می‌گویند اگر شکم و قفسه سینه مصدوم تکان می‌خورد به این معناست که تنفس دارد اما برای این کار باید ۶ تا ۱۰ ثانیه وقت گذاشته شود.



لطفا برای خونریزی بینی اشتباه کمک نکنید

خونریزی بینی خیلی شایع است و مردم کارهای رایج اما غلط زیادی در مورد آن انجام می‌دهند. بهترین کار برای کنترل خونریزی بینی این است که مصدوم بنشیند، سرش را جلو بیاورد و تیغه قسمت نرم بینی را محکم بگیرد و فشار دهد. ۱۰ دقیقه این کار را انجام دهید؛ معمولا خونریزی کنترل می‌شود. اگر بیخ‌راه در یک پارچه بگذارید و روی اطراف بینی بگذارید، می‌تواند کمک‌کننده باشد. اگر با این کار خونریزی کنترل نشد حتما مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید.



نکته: در پانسمان یک اصل همیشه یادتان باشد، هر جایی که با خونریزی خارجی سرو کار دارید حتما باید از دستکش استفاده کنید تا به هر دلیلی بیماری‌های مختلف از فرد مصدوم به شما منتقل نشود. نکته: اگر جسمی وارد بدن فرد شده، اجازه بیرون آوردن آن را ندارید، پس فراموش نکنید که به هیچ عنوان اجازه بیرون کشیدن جسمی مانند چاقو از بدن فرد آسیب‌دیده را ندارید؛ تنها این جسم باید با پارچه یا باند تمیز فیکس شود و تکان نخورد که کمک‌بزرگ اما ساده‌ای است که حتی می‌تواند جان فرد را نجات دهد.