



اگر گنجشک‌ها دور سرتان به پرواز درآمد



کله یا سر - این کره‌ی مغزدار - کلا عضو مهمی در بدن به شمار می‌رود. حالا ما کاری نداریم که کله‌ی بعضی‌ها خالی‌ست یا عین گردوی پوک است یا کله‌ی بعضی‌ها آن قدر پر است که مخلفاتش از توی گوش‌هایشان بیرون می‌زند. کله‌ی هرکسی برای خودش عزیز است و بس. در این شماره هم ما نمی‌خواهیم درباره‌ی انواع و اقسام کله با شما سخن بگوییم، بلکه می‌خواهیم درباره‌ی صدماتی که به کله وارد می‌شود، صحبت کنیم. بعضی‌ها هستند بدون ضربه‌ی خاصی به سرشان، مخ‌شان جابه‌جا می‌شود که دوباره ما کاری با آن‌ها نداریم. در واقع می‌خواهیم عملیات بعد از ضربه و جابه‌جایی مخ را بررسی کنیم.

اگر به سر کسی ضربه وارد شد چه کار کنیم؟
 الف) حالش را ببرسیم.
 ب) محل ضرب‌دیدگی را در یک لگن آب یخ فرو کنیم.
 ج) سوالات ریاضی ببرسیم تا ببینیم مخ‌اش جابه‌جا شده است یا نه؟
 د) بهش بگوییم الکی شلوغ‌اش نکنند.
 ه) ما در موقعیت به طور غریزی تصمیم می‌گیریم چه کار کنیم!

ضربه به سر یکی از خنده‌دارترین حادثه‌های ممکن است که در انیمیشن‌ها و فیلم‌ها هم، هر جا نویسنده یا کارگردان کم می‌آورد و می‌خواهد زورکی هم که شده به داستان نمک اضافه کند، به کله‌ی یکی از شخصیت‌ها ضربه وارد می‌کند تا مخاطب را بخنداند. هر هر خنده دارد؟ حالا شاید کمی خنده داشته باشد، اما خنده نباید دُر انسان‌دوستی و امدادگری ما را کاهش بدهد. به خاطر همین بعد از ضربه به سر و صدمه دیدن این عضو باید به چند نکته توجه کرد:

ببینید ضربه‌کاری بوده است یا نه. عدم هوشیاری، خواب‌آلودگی نسبی یا کوتاه‌مدت را بررسی کنید. بعضی‌ها جوگیر می‌شوند و برای هوشیار کردن مصدوم از یک ضربه‌ی دیگر استفاده می‌کنند. واقعا شما با خودتان چه فکری می‌کنید؟ سردرد و پشتک وارو زدن یا به عبارت دیگر حالت تهوع و استفراغ یکی دیگر از علائم ضربه به سر است.

اگر مصدوم عین ژله این‌ور و آن‌ور می‌شد یا سقوط آزاد می‌کرد و نمی‌توانست تعادلش را حفظ کند، اگر پرنده‌ها دور سرش پرواز و جیک جیک می‌کردند و گیج و بیج می‌زد، ضربه، اساسی وارد شده است.

احساس مور مور شدن و ضعف در اندام‌ها، تنفس پر صدا و تشنج و بندری زدن هم از دیگر علائم ضربه به سر است.

از مصدوم بخواهید یک مورچه روی زمین پیدا کند. این کار به شما کمک می‌کند تا میزان تاری دید او را بررسی کنید.

آهان! یادم رفت این نکته را زودتر بگویم. اگر

دیدید از بینی، گوش‌ها یا داخل چشم‌ها خون بیرون می‌زد، لطفا غش نکنید. ناسلامتی شما یک امدادگرید!

خب حالا چه کار کنیم؟

دو حالت وجود دارد. حالت اول وقتی‌ست که مصدوم هوشیار است و می‌داند در اطرافش چه اتفاقاتی رخ می‌دهد. دوباره علائم حیاتی‌اش، از جمله راه‌هوایی، گردش خون (نبض) و تنفس را بررسی کنید.

بعد مصدوم را به پهلو بخوابانید. به صورتی که قسمت آسیب‌دیده‌ی سر رو به پایین باشد. فقط یادتان نرود که کله‌ی مصدوم را هی این‌ور و آن‌ور نچرخانید. چون که خطر آسیب‌دیدگی نخاع وجود دارد. هر حرکتی که انجام می‌دهید، مراقب سر و گردن را محافظت کنید.

حالا اگر مصدوم هوشیار بود اول یک آفرین به او بگویید که انقدر قوی است و از او رمز قوی بودنش را ببرسید. همین کار سطح هوشیاری او را به شما نشان می‌دهد. بعد علائم حیاتی‌اش را کنترل کنید و او را به یک سمت بخوابانید تا خون یا ترشح از دهانش خارج شود. این کار به باز نگه‌داشتن راه هوایی کمک می‌کند.

بعد هم همان‌طور که منتظر اورژانس هستید علائم حیاتی مصدوم را کنترل کنید.

یادتان باشد که وسط کار یکهو دلسرد، ناامید، وحشت‌زده یا ... نشوید و مصدوم را به حال خودش رها نکنید و تنها نگذارید. او باید توسط یک پزشک حتما معاینه شود. پس لااقل تا آمدن اورژانس یک قهرمان باشید!

این ورزشکاران و ورزش‌دوستان هلال‌احمری



یکی از خوشحالی‌های این روزهای اخیر این است که تعداد ورزشکاران مدال‌آور هلال‌احمری بیشتر و بیشتر می‌شود؛ یا به عبارت دیگر هلال‌احمری‌های ورزشکار روز به روز به موفقیت‌های بزرگ‌تری دست پیدا می‌کنند. مثل سیامک صالح فرج‌زاده، یکی از کارمندان معاونت جوانان جمعیت هلال‌احمر استان آذربایجان شرقی که موفق شد در رقابت‌های پرتاب دیسک مسابقات آسیایی پارالمپیک اینچئون کره‌ی جنوبی، مدال برنز را کسب کند. علاوه بر این، او با پرتاب ۳۷ متر و ۴۳ سانتی‌متر توانست در رشته‌ی پرتاب این دوره از مسابقات به عنوان پنجم دست پیدا کند. سیامک صالح فرج‌زاده در دوره‌ی گذشته‌ی رقابت‌ها، برنده‌ی مدال طلا و دو مدال برنز هم شده است.

حالا با یک پرش بلند می‌رویم به کرمانشاه. استانی که دوتا از فعال‌ترین اعضای جمعیت هلال‌احمر در مسابقات اینچئون کره‌ی جنوبی توانستند به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا کنند. سونیا گماری در رشته‌ی اسلالم قایقرانی و علی مظاهری در رشته‌ی بوکس برنده‌ی مدال‌های خوش‌رنگ این مسابقات بودند.



معاونت جوانان هم در استان مازندران از سوسن حاجی‌پور، تکواندوکار و عضو جوانان جمعیت هلال‌احمر این استان تقدیر کرد. خانم حاجی‌پور در دیداری که با معاونت و دیگر اعضای جمعیت هلال‌احمر داشت، علاقه‌مندی خودش را برای حضور افتخاری در تیم تکواندوی جوانان جمعیت هلال‌احمر استان اعلام کرد.

هلال‌احمری‌های سرزنده و شاداب و ورزشکار در استان اصفهان هم بی‌کار ننشستند و یک تور دوچرخه‌سواری برگزار کردند. این تور با شعار «تحرک رمز سلامتی، ورزش دشمن اعتیاد» با حضور ۳۰۰ دوچرخه‌سوار در مسیر اصفهان-چادگان به صورت رفت و برگشت برگزار شد. تازه! در این برنامه آموزش امداد و کمک‌های اولیه هم به دوچرخه‌سواران داده شد.

