کمک‌های اولیه

دکتر فرهاد بهمنی

شکستگی باز

هفته‌قبل نکاتی درباره شکستگی‌های بسته مطرح کردیم. این هفته به شکستگی‌های باز می‌پردازیم.

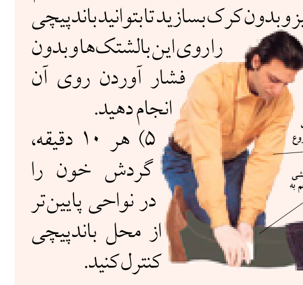
اهداف

• پیشگیری از خونریزی، جابه‌جایی و ایجاد عفونت در موضع آسیب
• فراهم کردن شرایط انتقال به بیمارستان به طوری که طی انتقال، اندام آسیب‌دیده با حفظ راحتی مصدوم، ثابت نگه داشته شود.

روش کار

۱) در صورت امکان، دستکش یک‌بار مصرف بپوشید. یک پانسمان استریل یا یک قطعه پارچه تمیز بدون کرک را به صورت شل روی محل جراحت بگذارید. برای مهار خون‌ریزی، فشار وارد کنید. ولی روی استخوان بیرون زده فشار نیاورید.
۲) یک لایه پوششی تمیز را با دقت روی پانسمان قرار دهید.
۳) پانسمان و لایه پوششی را با یک باند محکم کنید. باند را محکم ببندید ولی دقت کنید که گردش خون را مختل نکند.
۴) قسمت آسیب‌دیده را مثل شکستگی بسته بی‌حرکت کنید و شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان را فراهم کنید.

مورد خاص: اگر استخوان بیرون زده است، در اطراف استخوان بالشتک‌هایی از پارچه نرم و تمیز و بدون کرک بسازید تا بتوانید باندپیچی را روی این بالشتک‌ها و بدون فشار آوردن روی آن انجام دهید.



۵) هر ۱۰ دقیقه، گردش خون را در نواحی پایین‌تر از محل باندپیچی کنترل کنید.

احتیاط!

• قبل از محکم و ثابت کردن بخش آسیب‌دیده، از حرکت دادن مصدوم خودداری کنید.
• مصدوم را از خوردن، نوشیدن یا سیگار کشیدن منع کنید، چون ممکن است نیاز به بیهوشی عمومی داشته باشد.
• مستقیما روی انتهای بیرون زده استخوان، فشار وارد نکنید.

گفتگو با دکتر افشین امینی، متخصص طب اورژانس

آخرین چهارشنبه سال را نسوزانید!

■ مریم معروف

از اواخر بهمن‌ماه تقریبا همه ما شمارش معکوس عید و استقبال سال نو را شروع می‌کنیم. خیابان‌های شلوغ، ازدحام مردمی که برای شب عید خرید می‌کنند، فراهم‌کردن مقدمات خانه تکانی و تعویض وسایل نو با کهنه همگی خوشایند به نظر می‌رسد. اما یک جشن قدیمی خوشایند هم داریم که متاسفانه آن‌قدر با ناخوشی برگزار می‌شود که این روزها و هفته‌های پایانی سال را دچار اضطراب می‌شویم. چهارشنبه آخر سال که باید با آتش‌بازی و نورافشانی و خاطره‌های شاد همراه باشد، به قول بعضی‌ها چهارشنبه‌سوزی می‌شود. گفتگوی ما را با آقای دکتر افشین امینی، متخصص طب اورژانس، در همین رابطه بخوانید.

میثم محمدی / سلامت
آمارها نشان می‌دهد مراسم آتش‌بازی در شهرهای بزرگ با آسیب‌های بیشتری همراه است

سلامت: آقای دکتر، اگر خودمان بخواهیم برای چهاشنبه سوری بچه‌ها یک وسیله ایمن بسازیم، آیا راهی است؟

خیر، اصولا درست‌کردن وسایل آتش بازی دست‌ساز، خودش به مفهوم ایجاد حادثه است. چون لوازم آتش‌بازی که امروزه در همه جای دنیا نیز به کار برده می‌شوند، استانداردسازی شده و کلیه نکات ایمنی در آنها لحاظ شده است. شما در حین ساخت و حتی بعد از تولید یک ماده دست‌ساز چون قدرت کنترل میزان ماده منفجره را در اختیار ندارید، بنابراین ضریب انفجار را بالا می‌برید و به تبع آن ضریب ایمنی بسیار کاهش می‌یابد. برای همین اغلب صدا و انفجار کنترل نشده‌ای در حین استفاده از آنها تولید می‌شود. شاید دیده باشید، این لوازم غیراستاندارد موجب کنده‌شدن آسفالت خیابان یا سنگ دیوار می‌شود و به همان اندازه می‌تواند ضایعه ایجاد کند و حتی کشنده باشد.

سلامت: پس استفاده از مواد و لوازم استاندارد برای تامین سلامت و ایمنی کفایت نمی‌کند؟

به تنهایی خیر، چون شما علاوه بر لوازم استاندارد، به مکان استاندارد هم نیازمند هستید. نه تنها در ایران بلکه همه جای دنیا برای مراسم آتش‌بازی و جشن اماکن خاصی را درنظر می‌گیرند و آنجا را به کلیه تجهیزات برای پیشگیری از احتمالات ممکن مجهز می‌سازند. برای مثال، اورژانس و آتش‌نشانی در محل مستقر است تا اگر مشکلی رخ داد به سرعت وارد عمل شوند.

سلامت: هر چقدر هم مواظب باشیم اما گاهی اوقات، افراد ناآگاه چنان بی‌محابا مواد محترقه را به سمت ما و گاهی اتومبیل‌ها پرتاب می‌کنند که انگار از جهنم می‌گذری و اگر آسیب رخ دهد، نمی‌دانیم چه کنیم؟

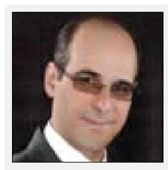
سعی می‌کنم تا حدی راهنمایی کنم اما پیش از آن باید متذکر شوم که اگر حس کردید در جایی که می‌روید احتمال خطر وجود دارد، صرف‌نظر کنید و حفاظت از خود را بر همه چیز مقدم بدانید. چه بسا افرادی را به اورژانس می‌آورند که به قصد کمک به دیگری در خطر گرفتار شده‌اند. حتی قانون نیز (مصوبه سال ۵۷ قانون مجلس) می‌گوید که شما موظف به کمک‌کردن به دیگری هستی اما به شرط آنکه خودت در خطر نباشی. دوم اینکه اگر نمی‌دانید باید چه کمکی بکنید، بهتر است هیچ دخالتی نکنید و مطمئن باشید کمک‌خواهی، نسبت به کمک‌کردن در تقدم است و سریع با ۱۱۰ یا ۱۱۵ تماس بگیرید. بعضی‌ها با دخالت بی‌مورد و به دلیل نداشتن اطلاعات صحیح پزشکی، اوضاع را بدتر می‌کنند و اغلب وقتی اورژانس به محل می‌رسد، به‌خاطر اوضاع نابه‌سامانی که آنها ایجاد کرده‌اند با مشکل بیشتری روبه‌رو می‌شود. پس اول کمک بخواهید و سپس فرد را از محل انفجار دور کنید یا بر فرض لوازم انفجاری را از محل دور کنید تا انفجار مهیب‌تری رخ ندهد.

سلامت: اگر خودمان یا دیگری به دلیل ترس با مشکلاتی مواجه شدیم، چه کنیم؟

رفتارهای غیراخلاقی و منفجرکردن مواد آتش‌زا، به خصوص انواع غیراستاندارد و خطرناک گاهی این حالت را در افراد ایجاد می‌کند. اگر با چنین کسی مواجه شدید، او را به پشت بخوابانید و کمی پاهایش را بالا بگیرید. چیزی برای خوردن یا آشامیدن به او ندهید و همان‌طور که به او دلگرمی می‌دهید و نفش کشیدنش را بررسی می‌کنید، او را به اورژانس برسانید.

سلامت: اگر به دلیل مواد غیراستاندارد، جسم خارجی در چشم فرزندمان فرو برود، چه کنیم؟

اگر یک مایع مانند نفت یا ماده شیمیایی به چشم پاشیده شود، به طور معمول کودک چشم خود را می‌فشارد و از این حس سوزش نزد شما می‌آید. باید حتما با آب معمولی در حالی که سر کودک را داخل دست‌شویی گرفته‌اید و آب از روی چشم آلوده می‌گذرد و از صورت بیرون می‌ریزد حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه چشم را بشویید و سپس باند استریل روی چشم بگذارید و به بیمارستان بیایید اما اگر یک جسم خارجی در چشمش فرو رفته است، اقدام به درآوردنش نکنید و حتی دستکاری و شستشو لازم نیست و باید سریع یک دستمال تمیز روی چشم گذاشت و آن فرد را به اورژانس رساند و اگر کودک است بگویید چشم‌هایش را بی‌حرکت نگه دارد تا از آسیب بیشتر چشم جلوگیری کنید.



> «برای پیشگیری از آسیب‌های چهارشنبه سوری باید آموزش‌های عمومی را جدی گرفت چون به شدت تاثیرگذار هستند»
> – دکتر امینی

بهترین مقاله را انتخاب کنید
کد این مقاله ۱۵۹۰۵
SMS ▶ ۲۰۰۰۲۸

سلامت: درباره آسیب‌های شنوایی باید چه کنیم؟

اگر منظورتان صدای بلند انفجار و ضایعات منجر به پارگی پرده گوش باشد، باید سریع روی گوش را بپوشانید و مصدوم را به اولین مرکز برسانید. اگر بعد از صدمه‌دیدن گوش حس کردید جسمی در آن رفته هرگز دستکاری‌اش نکنید و چیزی وارد گوش نکنید. سریع به اورژانس بیایید.

سلامت: و اما از همه شایع‌تر، آسیب پوست است که گاهی تا عمق آن مجروح می‌شود.

بله، من نمی‌دانم چرا همه علاقه دارند از وسایل غیراستانداردی که هر آن ممکن است در دست‌شان منفجر شود و صدای مهیب تولید می‌کند، استفاده کنند. در حالی که آتش‌بازی یعنی لذت از رنگ و نور و امروزه لوازم استاندارد مخصوص به سویی می‌رود که صدای کم، دود کم و رنگ و نورافشانی زیاد داشته باشد. به هر حال به قول شما پوست از جراحات سطحی تا عمقی دارد. اگر خون‌ریزی از پوست داریم (برای مثال انگشتان دست)، روی زخم را محکم فشار بدهید و دستمال تمیزی روی زخم بگذارید و در حالی که آن را به آرامی می‌فشارید، قسمت صدمه‌دیده را از سطح قلب بالاتر بگیرید، اگر فرد حادثه‌دیده کودک است، او را بخوابانید چون بی‌حرکت بودن او به کاهش فعالیت قلب و کاهش شدت خون‌ریزی می‌انجامد و به سرعت به مرکز مجهز بروید.

سلامت: به آنهایی که شرایط خاص دارند، برای مثال مسن یا باردار هستند، چه نکته ایمنی را توصیه می‌کنید.

توصیه را باید به دست‌اندرکاران کرد که بهتر است با هرچه باشکوه‌تر برگزار کردن این جشن خاص و ترتیب‌دادن برنامه جذاب در مکان‌هایی که خودشان صلاح می‌دانند، همگان را تشویق کنند که از آتش‌بازی و ترقه‌زدن در محل سکونت و کوچه‌ها بپرهیزند و مشتاقانه با همه وسایلی که تهیه کرده‌اند به آن مکان‌های خاص بروند و لذت ببرند. آموزش‌های عمومی باید جدی گرفته شود چون به شدت تاثیر گذار است. باید توجه داشت که گاهی ایجاد ممنوعیت‌های خاص موجبات حریص‌تر شدن و گاردگرفتن جوانان و نوجوانان را فراهم می‌کند، باید یک فکر اساسی کرد.

پیش‌بینی کاهش ۴ هزار نفره تلفات در تصادفات ۸۶

ایسنا: فرمانده نیروی انتظامی گفت: «در صورت ادامه روند فعلی امسال در تصادفات ۴ هزار کشته و ۲۵ هزار زخمی کمتر از سال گذشته خواهیم داشت.»

سردار اسماعیل احمدی مقدم تغییر رفتار مردم را نتیجه کار فشرده فرهنگی و در رأس آنها صدا و سیما دانست و گفت: «حفظ جان مردم اولویت پلیس است که باید این امر ادامه یابد.»

گواهینامه هوشمند از اسفند در کرج توزیع می‌شود

فارس: جانشین رییس پلیس راهنمایی و رانندگی گفت: «ارایه گواهینامه‌های هوشمند که مطابق با آخرین استانداردهای بین‌المللی است از اسفندماه به صورت پایلوت در کرج آغاز می‌شود.» سردار سیدکمال هادیان‌فر گفت: «جنس گواهینامه‌های هوشمند از مواد پی.وی.سی است و کلیه هویت شخص اعم از کد ملی نیز در آن ثبت شده و در پشت آن نیز ویژگی‌های تمام گواهینامه‌ها اعم از موتورسیکلت، پایه دوم و پایه یکم تجمیع و استفاده صاحب آن از هر کدام از گواهینامه‌ها مشخص است.»

واردات بخاری ایرانی در آذربایجان ممنوع شد

البرز: آژانس دولتی سنجش کیفیت و استاندارد تولیدات صنعتی جمهوری آذربایجان عرضه و فروش بخاری‌های گازسوز ایرانی را در این کشور ممنوع کرد.

به گزارش خبرگزاری دی آذر، رامیز حسن‌اف، رییس این آژانس با صدور دستوری در این باره، گفت که ازسرگیری واردات این کالا مستلزم دریافت مجوز و پروانه کیفیت از آژانس سنجش کیفیت و استاندارد جمهوری آذربایجان خواهد بود. وی در توجیه علت ممنوعیت عرضه و فروش بخاری‌های ایرانی گفت: «مونتاژ و راه‌اندازی بخاری‌های ایرانی کاری فنی و مشکل است و فروشندگان هیچ‌گونه اطلاعاتی در این باره ندارند، به طوری که به علت نصب غلط این نوع بخاری‌ها در سال گذشته میلادی شاهد ۱۳ حادثه انفجار، ۱۳۸ مورد مسمومیت و مرگ ۶۰ نفر بوده‌ایم.» وی گفت: «در بخاری‌های گاز سوز ایرانی، گاز به طور کامل مشتعل نمی‌شود و این مساله موجب نشت گاز طبیعی در فضا و مسمومیت و خفگی مصرف‌کنندگان این کالا می‌شود.»