FIRST AID

کمک های اولیّه

DR.njmedin

اهمیت

- بروز ناگهانی حوادث
- عکس العمل درست و به موقع منجر به کاهش عوارض
- CPR for all
- تصمیم به کمک رسانی

ارزیابی مصدوم

هدف: آیا مصدوم وضعیت تحدید کننده حیات دارد؟

بررسی:

- **پاسخ بیمار**
- **وضعیت راه هوایی** A Air way
- **وضعیت تنفس** B Breathing
- **وضعیت گردش خون** C Circulation

پاسخ بیمار

- وضعیت پاسخ بیمار ارزیابی کلی از وضعیت هشیاری وی
  - هشیار
  - پاسخ به محرک
  - پاسخ به محرک دردناک (فشار ماهیچه شانه!)
  - بدون پاسخ

- ابتدا با بیمار صحبت می کنیم اگر پاسخ نداد
- چند ضربه به شانه او زده و بلند او را صدا می زنیم
- بیمار هشیار هیچگاه فاقد نبض یا تنفس نیست.

Air Way

- بسته بودن راه هوایی منجر به از دست رفتن B و C .
- در بیماری که گریه میکند، فریاد می کشد و سرفه های قوی می کند، راه هوایی باز است.
- اگر بیمار با وجود هشیاری نمی تواند حرف بزند، گریه کند و یا سرفه های موثری داشته باشد، احتمال انسداد راه هوایی

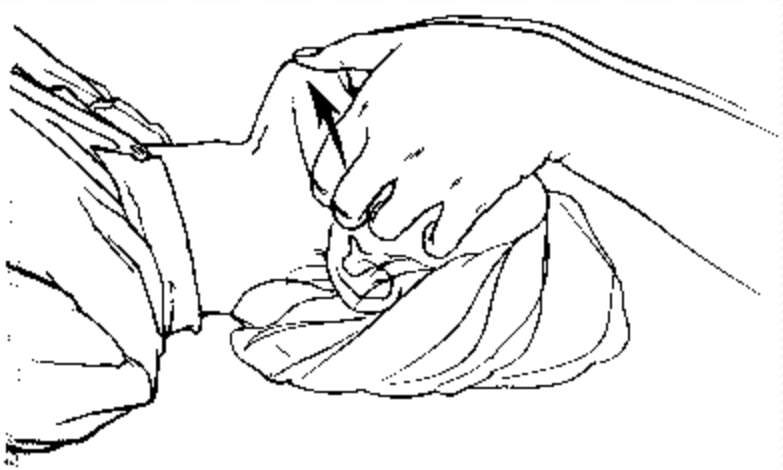
باز کردن مجرای تنفسی (A)

- **حفره دهان را از وجود هرگونه جسم خارجی پاک می کنیم**
  - **(آدامس، دندان مصنوعی، ترشحات، استفراغ و...)**

- **با فشردن پیشانی به پایین و کشیدن چانه به بالا راه تفس را باز نگه می داریم.**
  - Head tilt chin lift
  - Jaw-thrust

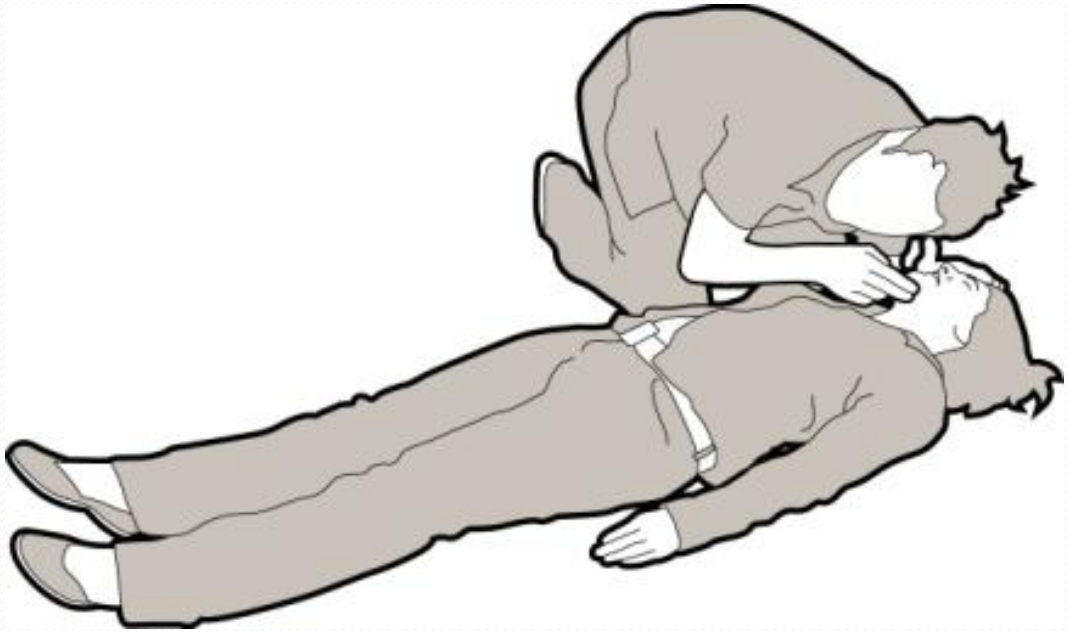
Head tilt chin lift

jaw thrust



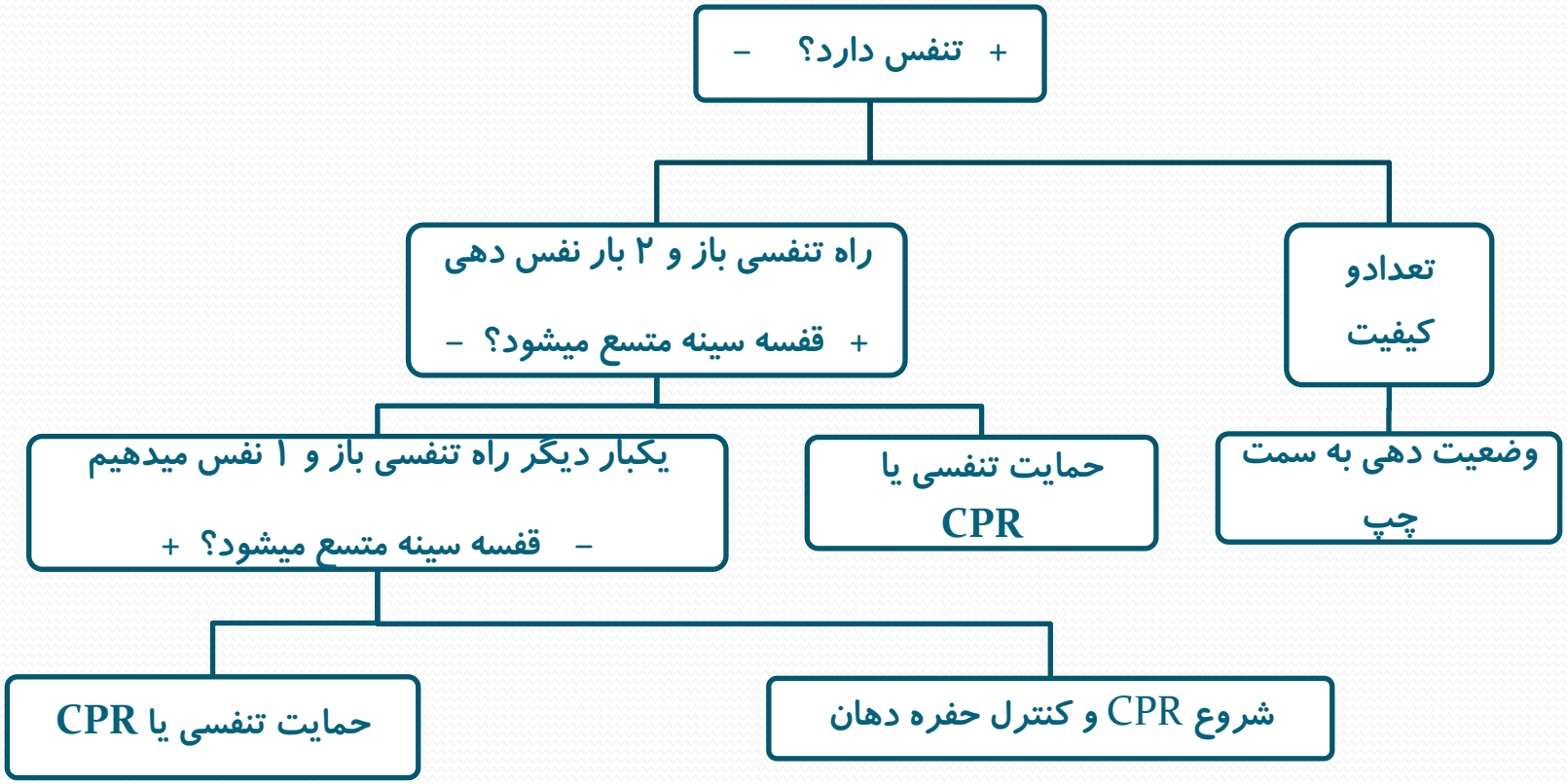
بررسی وضعیت تنفس بیمار (B)

- گونه را جلوی دهان و بینی بیمار قرار داده و چشم به قفسه سینه می دوزیم. (برای ۱۰ ثانیه)



- حس می کنیم
- گوش می کنیم
- می بینیم

بررسی وضعیت تنفس بیمار بیهوش (B)



نحوه نفس دهی دهان به دهان

- راه تنفسی را باز کرده، بینی مصدوم را با دست بسته و به درون دهان وی می دمیم. و در عین حال قفسه سینه مصدوم را زیر نظر می گیریم.

- دهان به بینی
- آمبو بگ
- رابط یک طرفه

بررسی وضعیت جریان خون (C)

- کنترل نبض کاروتید، فمور و...

- بررسی از روی علائم
  - پوست سرد / سیانوز
  - علائم خون رسانی کافی به مغز (فعالیت بصل النخاع و یا قشر مغز)

- خونریزی شدید

نبض

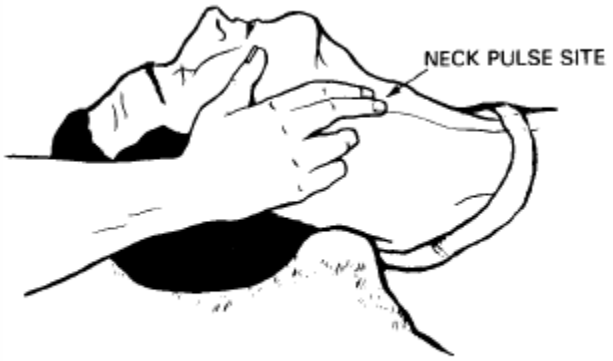


Figure 1-2. Neck (carotid) pulse.

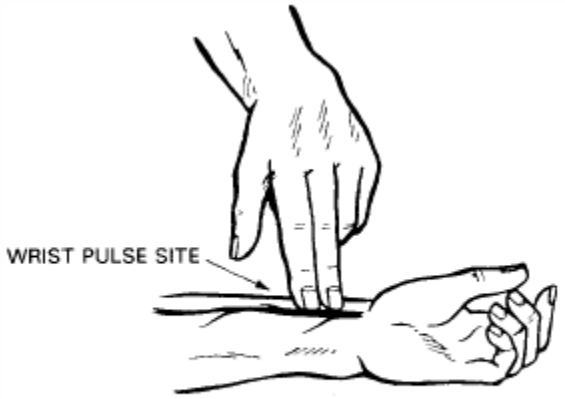


Figure 1-4. Wrist (radial) pulse.

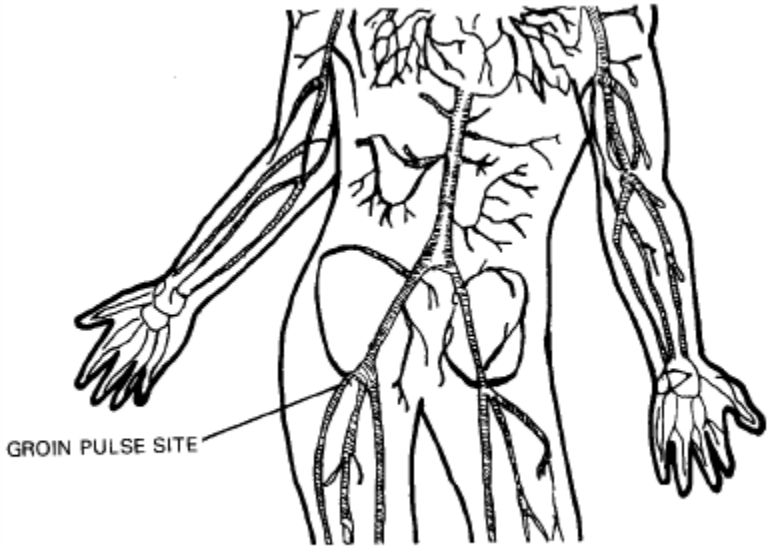


Figure 1-3. Groin (femoral) pulse.

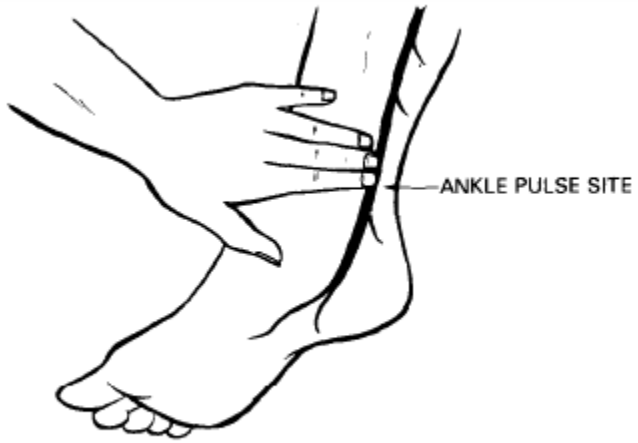
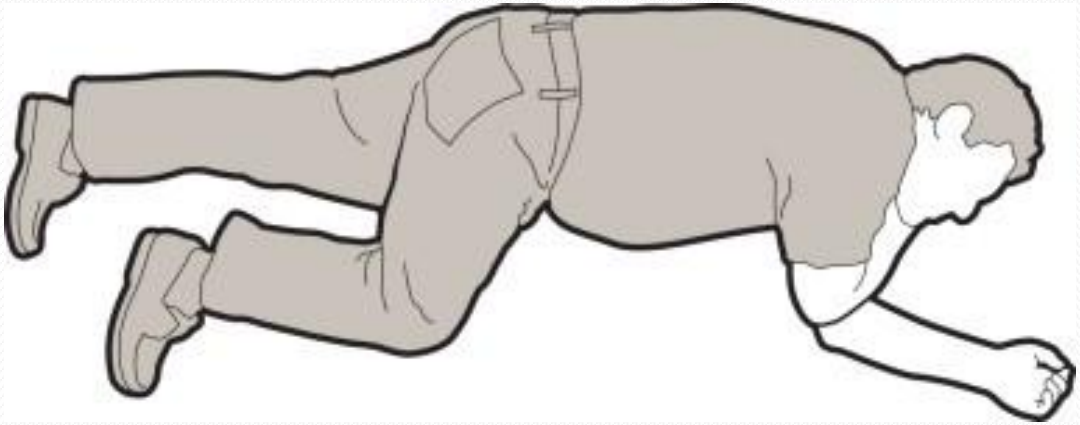


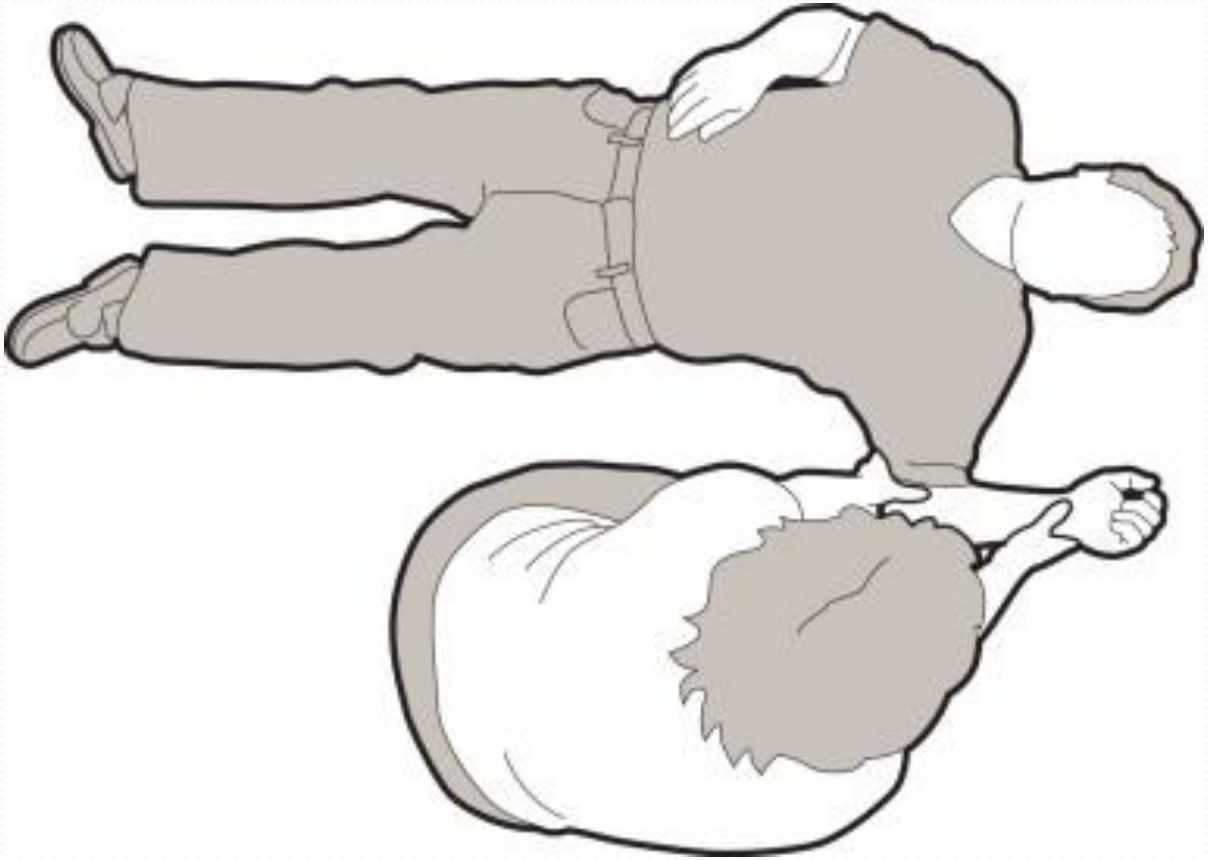
Figure 1-5. Ankle (posterial tibial) pulse.

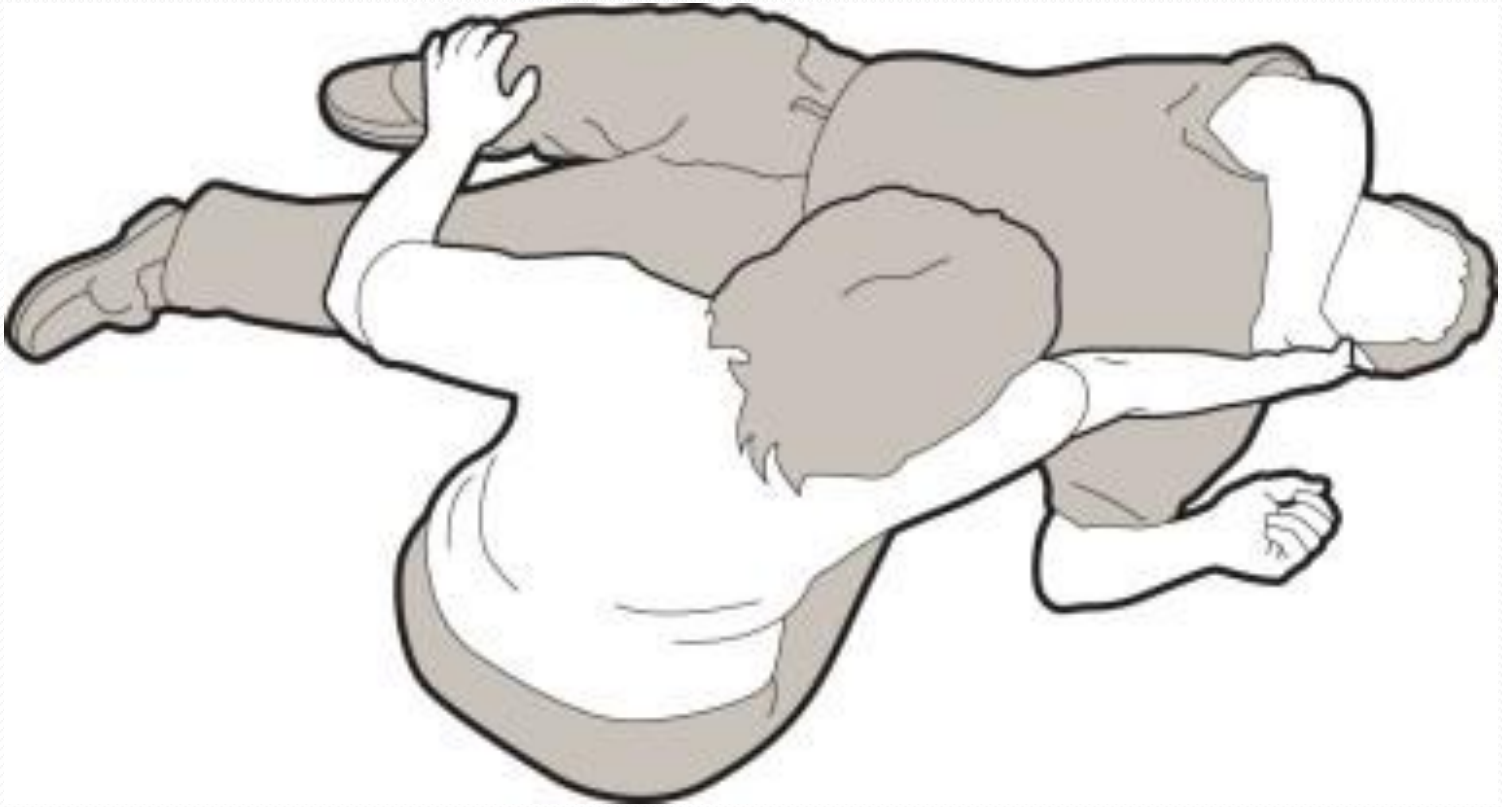
وضعیت دهی به بیمار بیهوش

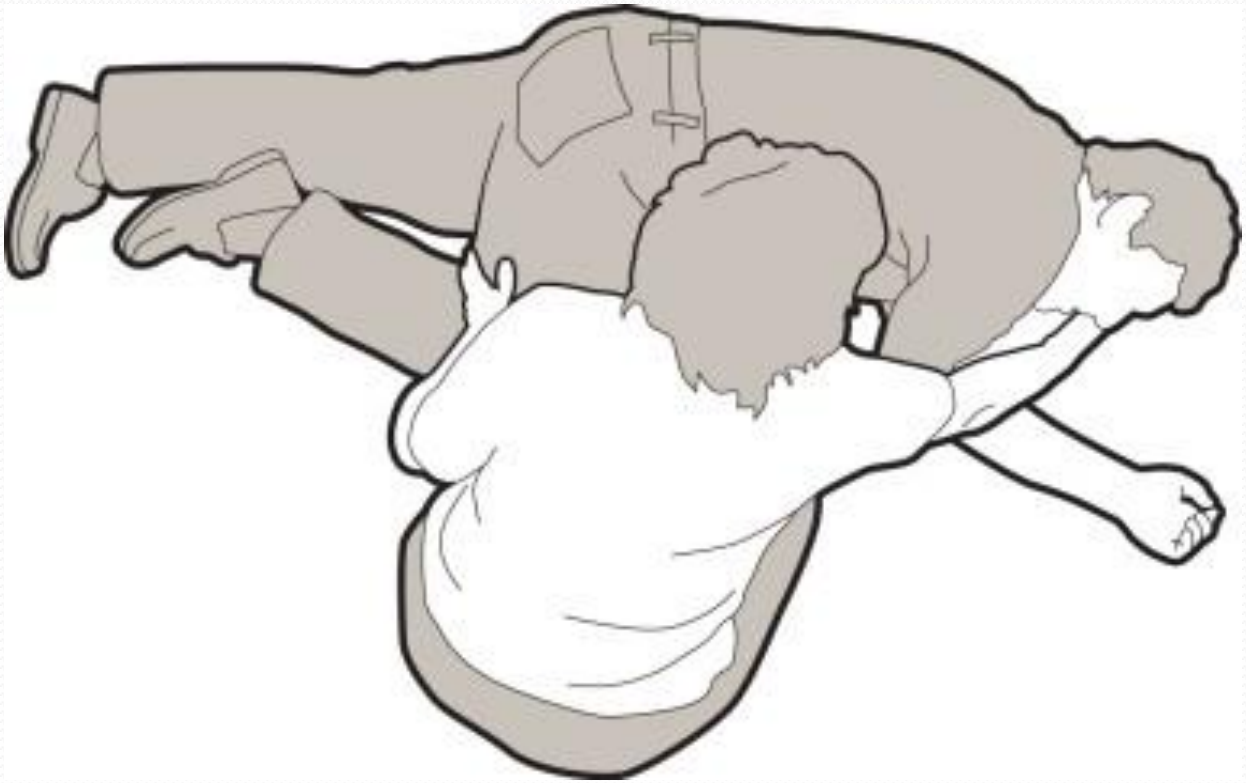
- اگر نبض و تنفس دارد، معاینه و شرح حال گیری و سپس وضعیت دهی به چپ(left sided)

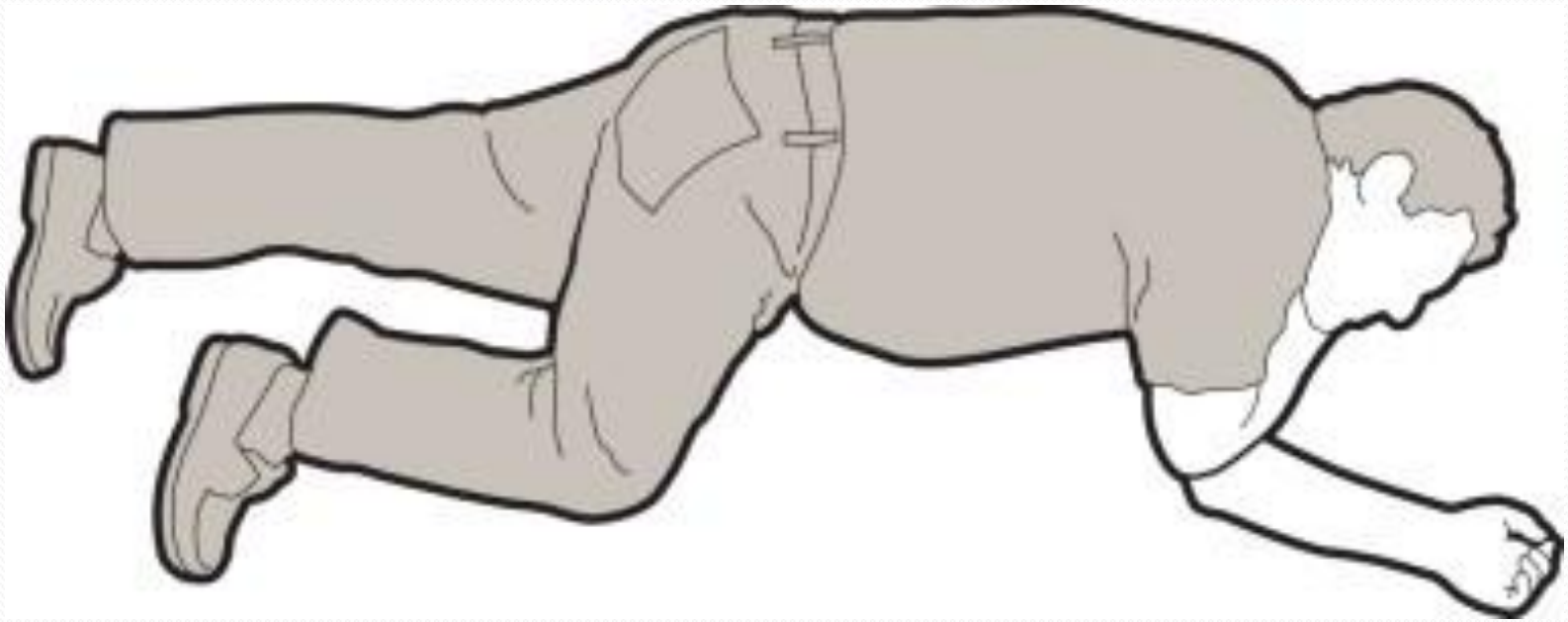


- اگر نبض و تنفس ندارد شروع احیا









معاینه جسمی

- جستجو برای کشف TS

Deformity

معاینه جسمی

- جستجو برای کشف DOTS

- Open Wound

معاینه جسمی

- جستجو برای کشف DOTS

Tenderness

معاینه جسمی

- جستجو برای کشف DOTS

Swelling

معاینه جسمی

- کجا دنبال DOTS بگردیم؟
- بر اساس اظهارات بیمار
- جستجو برای کشف DOTS به صورت سیستماتیک
  - سر:جمجمه و پوست سر را به دقت معاینه کنید و بینی و گوش رااز لحاظ وجود خون و مایعت شفاف کنترل کنید.
  - چشم:به آرامی چشم ها را باز کنید و برابری مردمک ها و پاسخدهی به نور را در آنها کنترل نمایید
  - گردن:را جهت یافتن DOTS معاینه کرده و در صورت وجود علائم غیرعادی آن را فیکس کنید.

معاینه جسمی

- جستجو برای کشف DOTS به صورت سیستماتیک

- قفسه سینه: به دقت معاینه کرده وبرای یافتن درد در دنده ها به آرامی فشار دهید.
- شکم: به دقت معاینه کرده و چهار ربع شکم را به آرامی فشار دهید.
- لگن: به دقت معاینه کرده و برای کشف درد به آرامی در دو سمت به طرف پایین فشار دهید سپس از دو پهلو به سمت داخل فشار وارد کنید.

- اندام انتهایی: جستجو برای DOTS را در تمام طول هر اندام انجام داده و جریان خون (نبض)، حس و حرکت را کنترل کنید.

شرح حال گیری

- برای شرح حال گیری از SAMPLE استفاده کنید.
  - Symptom چه مشکلی وجود داره؟
  - Allergy به چیزی حساسیت نداری؟
  - Medications دارویی مصرف نمی کنی؟
  - Past medical history قبلا سابقه چنین وضعیتی را داشتی؟
  - Last oral intake آخرین بار چی خوردی و کی بود؟
  - Event leading up چی باعث شد این اتفاق بیفته؟
- منبع شرح حال گیری:
  - مصدوم فامیل و دوستان حاضران در صحنه

حمایت حیاتی اولیّه
Basic Life Support

۱- بیمار فاقد نبض

۲- بیمار دچار انسداد راه تنفسی

بیمار فاقد نبض

- بیمار فاقد نبض و تنفس، بیهوش است. (پاسخدهی –)
- فعال سازی اورژانس
- قرار دادن بیمار به صورت supine در جای سفت
- چرخاندن سر به سمت lateral
- آماده شدن برای CPR
  - چرخاندن سر بیمار به سمت lateral (بقل) برای پیشگیری از آسپیره شدن استفراغ احتمالی.

احیای قلبی ریوی

- Cardio Pulmonary Resuscitation
- همیشه CPR را بعد از A، B و C شروع کنید.
  - کمتراز ۱ دقیقه وقت می گیرد.
- برای بیماری که نبض ندارد و C – است، CPR حیاتی است

مبنای CPR

- ماساژ قلبی ۱۰۰ بار در دقیقه
- تغییر فشار قفسه سینه با هر بار ماساژ
- محل ماساژ جاییست که بیشترین تغییر فشار با کمترین آسیب
- جریان خون کافی برای زنده نگه داشتن قلب و مغز

نحوه انجام ماساژ قلبی

- ۲ انگشت بالاتر از انتهای جناغ (نیمه پایین جناغ)
- نرمی کف یک دست روی جناغ
- دست مقابل قفل شده بر روی دست ماساژ
  - آرنج ها کاملاً راست (برای جلو گیری از ضربه زدن به جناغ)
- فشار با استفاده از خم و راست کردن کمر. coarse
  - شکستن جناغ یا دنده ها CPR را مختل می کند ولی بعضاً اجتناب ناپذیر است

ماساژ قلبی

- خواهشمند است از زدن مشت بر روی قفسه
- سینه خود داری نمایید!

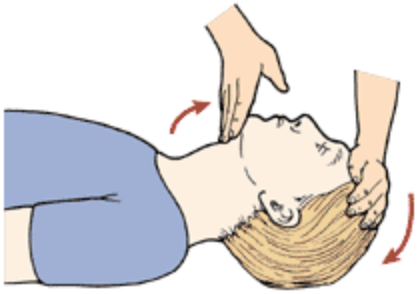
CPR

- مجموعه ماساژ قلبی و نفس دهی = CPR
- هر ۳۰ ماساژ قلبی، ۲ بار نفس دهی
- ماساژ قلبی مهمترین جزء CPR

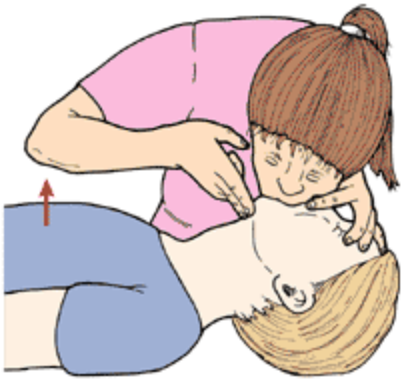
چرخه CPR

- ارزیابی مصدوم (کنترل پاسخدهی بیمار، A، Bو C)
- قرار دادن مصدوم در حالت Supine
- چرخاندن سر به سمت lateral
- ۳۰ ماساژ قلبی
- چرخاندن سر به سمت محوری و باز کردن راه هوایی
- ۲ بار نفس دهی
- چرخاندن سر به سمت lateral
- ادامه ماساژ
- تکرار ارزیابی بیمار هر ۲ دقیقه.

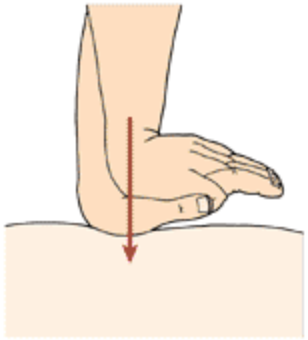
CPR



1. Tilt the head back and lift the chin until the teeth almost touch. Look and listen for breathing.



2. If the person is not breathing, pinch the nose closed and cover the person's mouth with yours. Give 2 full breaths.



3. Put your hands in the center of the person's chest between the nipples. Place one hand on top of the other. Push down 30 times. Continue with 2 breaths then 30 pushes until medical help arrives or the person starts moving.

Copyright © 2005 McKesson Health Solutions LLC. All rights reserved

بیمار دچار انسداد راه تنفسی

Choking

انسداد راه هوایی

- زبان
  - شایع ترین دلیل انسداد راه تنفسی در مسدوم با سطح هوشیاری کم
- جسم خارجی
  - غذا، دندان مصنوعی، اسباب بازی و... با توجه به گروه سنی
- تورم
  - آنافیلاکسی، التهاب توسط محرک ها، گزش حشرات روی زبان و گردن
- اسپاسم حلق
  - ۱۰٪ خفگی های در آب ناشی از "غرق شدگی های خشک"
- استفراغ
  - بسیاری از مسدومان با نزدیک شدن به مرگ دچار استفراغ می شوند. همیشه حین PCR احتمال بروز استفراغ را بدهید.

مصدوم هشیار

- وارد کردن فشار به حفره شکم (مانور هیم لیخ)
  - یک دست خود را از سمت شست بالای ناف قرار دهید
  - دست دیگر خود را در دست مقابل قفل کنید
  - هر ۲-۳ ثانیه به سمت داخل و بالا فشار وارد کنید

- در مورد مصدوم خیلی چاق و یا خانم های باردار می توان از وارد کردن فشار بر قفسه سینه استفاده کرد

مصدوم بی هوش

- در صورتی که بیمار بیهوش شد، ابتدا اورژانس را فعال کنید
- مصدوم را ارزیابی نمایید. (پاسخدهی،A ، B و C)

- احیای قلبی ریوی را برای بیمار شروع کنید

- قبل از هر بار نفس دهی، حفره دهان بیمار را بررسی کنید و تخلیه نمایید.

تفاوت بزرگسال، کودک و نوزاد

- تکنیک نفس دهی
  - نوزاد: دهان و بینی را هم زمان با لب ها پوشانده و نفس دهی می کنیم.

- در شروع CPR در کودک و نوزاد ابتدا ۵ بار نفس دهی می کنیم و سپس CPR را ادامه می دهیم.

تفاوت بزرگسال، کودک و نوزاد

تکنیک ماساژ قلبی

به طور متناوب ۵ بار به پشت نوزاد زده و ۵ بار به قفسه سینه وی فشار وارد می کنیم.