

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می‌شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه‌رو کند.



لطفا خون سرد باشید

برای کمک به کسی که در یک حادثه رانندگی مصدوم شده، دو هدف اصلی وجود دارد: نجات و زنده نگه داشتن مصدوم و جلوگیری از شدیدتر شدن ضایعه. یادتان باشد کسی که کمک‌های اولیه را انجام می‌دهد، قرار نیست مصدوم را درمان کند یا کارهای یک پزشک را انجام بدهد؛ کار یک امدادگر در این مرحله فقط این است که تا زمان انتقال مصدوم به مراکز درمانی، به بهبود حال او کمک کند. پس خون سرد بکشید

انتقال مصدوم در ۵ مرحله

- پشت مصدوم یک تخته بگذارید. تخته باید از سر تا پاشنه او امتداد داشته باشد. در ضمن برای این کار به کمر یا گردن او حرکت اضافی ندهید.
- بدن او را دست‌کم از این چهار ناحیه به تخته ببندید: دور پیشانی، دور گردن، زیر بغل و روی شکم. در صورت امکان بازوها را هم به تخته ببندید.
- زانوهای او را هم به تخته ببندید.
- حالا وقتش رسیده که مصدوم را از خودرو بیرون بیاورید؛ مواظب باشید بدنش خم نشود و پیچ نخورد.

ممکن است بعد از تصادف احتمال آتش‌سوزی خودرو وجود داشته باشد و مجبور باشید مصدوم را بیرون بیاورید. در این مواقع قبل از هر چیز خودرو را خاموش کنید و ترمز دستی را بکشید. البته اگر مصدوم در معرض یک خطر فوری قرار دارد باید او را بیرون بیاورید. ولی قبل از این کار گردن و کمرش را با این روش‌هایی حرکت کنید:

- یک حوله یا روزنامه تا شده را در داخل پارچه قرار دهید و به دور گردن او بپیچید تا بی حرکت شود.



بررسی اقدامات لازم برای نجات جان مصدومان در لحظات اولیه

ترسید، نجات بدهید

در لحظات نخست یک آسیب چگونه به مصدوم کمک کنیم تا حدز بادی به نجات جان آدم‌ها کمک کرده‌ایم. برای دانستن چند نکته اولیه برای امدادرسانی به مصدومان خواندن مطالب امروز صفحه آموزش را از دست ندهید.

شهروند! وقتی راهی جاده می‌شویم، حتی اگر برای خودمان اتفاقی نیفتد، احتمال این‌که با صحنه تصادف دیگران مواجه شویم، زیاد است. مصدومان احتمالی تار سیدن نیروهای امدادی نیاز به کمک دارند و اگر هر کدام از ما بمانیم

چند اصل طلایی

- مثلاً اگر احتمال می‌دهید سر، گردن، پشت یا کمر او آسیب دیده باشد، سر را به عقب خم نکنید و فقط چانه را بالا بکشید.
- ممکن است در دهان فرد مصدوم مزه شوری را احساس کنید. این نشانه نشست مایع مغزی نخاعی است. هرگز جلوی جریان آزاد مایع مغزی نخاعی را نگیرید؛ چون این کار ممکن است فشار داخل جمجمه را افزایش دهد.
- در مواردی که بیمار از ناحیه سر آسیب دیده یا این‌که بیهوش است، در انجام کمک‌های اولیه او را به عنوان یک مصدوم با صدمه نخاعی تلقی کنید.
- سعی نکنید استخوان یا عضو جابه‌جاشده یا بیرون آمده از زخم را جا بیندازید.
- برای به هوش آوردن مصدوم، نباید به او سیلی بزنید، روی صورتش آب پاشید یا او را محکم تکان بدهید.
- تشخیص از روی نشانه‌های ظاهری
- شکستگی جمجمه: بیهوش بودن مصدوم؛ فرورفتگی استخوان جمجمه در ناحیه شکستگی؛ خروج مایع آب مانند از بینی یا گوش (آبریزش بینی در این حالت شبیه سرماخوردگی است)؛ نامساوی بودن اندازه مردمک چشم‌ها.
- شکستگی مهره‌های گردن: حرکت نکردن دست‌ها در حالی که آسیب و شکستگی موضعی وجود نداشته باشد. بی‌حسی ناحیه زیر شکستگی.
- شکستگی مهره‌های کمر: حرکت نکردن پاها؛ درد در ناحیه پاها؛ درد در ناحیه آسیب‌دیده.
- خونریزی داخلی: نبض تند، عطش شدید، رنگ پریدگی صورت، سرد و مرطوب بودن پوست.

- برای انجام کمک‌های اولیه بدترین احتمالات را در نظر بگیرید. یادتان باشد آسیب‌ها فقط آنهایی نیستند که شما می‌بینید.
- سعی کنید آسیب بیشتری به مصدوم وارد نکنید.
- در انجام کمک‌های اولیه خودتان تصمیم‌گیرنده باشید و این کار را به فرد مصدوم واگذار نکنید.
- حواستان باشد که راه تنفس فرد بیهوش مسدود نشود.
- اگر مصدوم بیهوش است، او را به حالت طاق باز (به پشت) یا دمر (به شکم) خوابانید.
- هرگز زیر سر فرد بیهوش چیزی نگذارید؛ این کار ممکن است سبب بسته شدن راه تنفس او شود.
- هرگز داخل دهان فردی که بیهوش است، چیزی نگذارید و مایعی را در آن نریزید. (مثل قرص یا آب)
- اگر جسدی به داخل بدن مصدوم فرو رفته و گیر کرده، آن را بیرون نیاورید.
- اگر احتمال می‌دهید که ستون فقرات مصدوم آسیب دیده باشد، او را به هیچ‌وجه جابه‌جا نکنید؛ مگر آن‌که یک خطر فوری جان او را تهدید کند. حرکت دادن کمر یا گردن ممکن است به نخاع آسیب وارد کند و مصدوم فلج شود.
- برای حرکت عضو آسیب‌دیده باید از محل آسیب‌دیدگی محافظت کنید؛ اگر نه، ممکن است رگ‌های خونی و اعصاب مجاور استخوان پاره شود.
- وقتی می‌خواهید راه تنفسی مصدوم را باز کنید، باید آسیب‌های احتمالی را در نظر بگیرید.

کنید و اگر تنفس نداشت، به او تنفس مصنوعی بدهید. ساده‌ترین روش تنفس دهان‌به‌دهان است. برای این کار، بینی مصدوم را با یک دست ببندید و با دست دیگر زیر چانه یا زیر گردن او را بگیرد؛ یادتان باشد که نباید هیچ‌راهی برای خروج هوا از اطراف لب‌ها وجود داشته باشد. هنگام دمیدن هوا، به قفسه سینه بیمار نگاه کنید. اگر قفسه سینه او حرکت نکند، احتمالاً هنوز راه‌هوایی کاملاً باز نشده و باید دوباره آن را بررسی کنید.

گردش خون

بررسی گردش خون بعد از اطمینان از تهویه کافی انجام می‌شود. دلیلش هم این است که جریان خون بدون اکسیژن ارزشی ندارد. بعد از باز کردن راه‌هوایی و آغاز تنفس مصنوعی، گردش خون را از طریق نبض گردن کنترل کنید و اگر مصدوم نبض نداشت، به سرعت ماساژ قلبی را آغاز کنید. محل دست‌ها در ماساژ قلبی خیلی مهم است. ابتدا باید زایده خنجر را لمس کنید و پاشنه دست خود را ۲ تا ۴ سانتی‌متر بالاتر از آن روی استخوان جناقی بگذارید. دست دیگر را روی دست اول قرار دهید و انگشتان دوسط را در هم فرو ببرید. نوک انگشت‌ها نباید با قفسه سینه مصدوم تماس پیدا کنند. از پنج‌هاتان را هم باید صاف نگه دارید و دست‌هایتان را نسبت به بدن مصدوم عمود قرار دهید. حالا قفسه سینه را به نرمی به طرف داخل فشار دهید و سپس فشار را قطع کنید. از فشارهای تیز و سریع خودداری کنید. عمق فشار در یک فرد بالغ بر ۴ تا ۵ سانتی‌متر است.

اگر در انجام ماساژ قلبی تنها هستید، به ازای هر ۳۰ ماساژ، دو تنفس کامل به مصدوم بدهید و دوباره ماساژ را شروع کنید. هر ۳ دقیقه یک‌بار هم نبض گردن را کنترل کنید. ماساژ را تا وقتی که این نشانه‌ها را در بیمار می‌بینید، ادامه بدهید: رنگ کبود پوست ناپدید می‌شود و رنگ طبیعی آن به تدریج برمی‌گردد؛ تنفس و نبض دوباره برقرار می‌شود؛ ممکن است مصدوم ناله کند یا بدنش را حرکت دهد.

۳ اقدام مهم برای حفظ حیات هوا، نفس، قلب



بیهوش انجام بدهید این است که سر او را به طرف عقب خم کنید و گردنش را به سمت بالا بکشید. روش کار هم به این صورت است: یک دست خود را زیر چانه و دست دیگر را روی پیشانی مصدوم بگذارید و سر او را به طرف عقب خم کنید. این کار زبان را از دیواره پشتی حلق بیرون می‌آورد و دهان را باز و راه‌هوایی را آزاد نگه می‌دارد. البته اگر احتمال آسیب نخاعی وجود داشته باشد، به هیچ‌وجه نباید از این روش استفاده کنید. در این مورد مناسب‌ترین روش، کشیدن فک به طرف جلو بودن خم کردن گردن است.

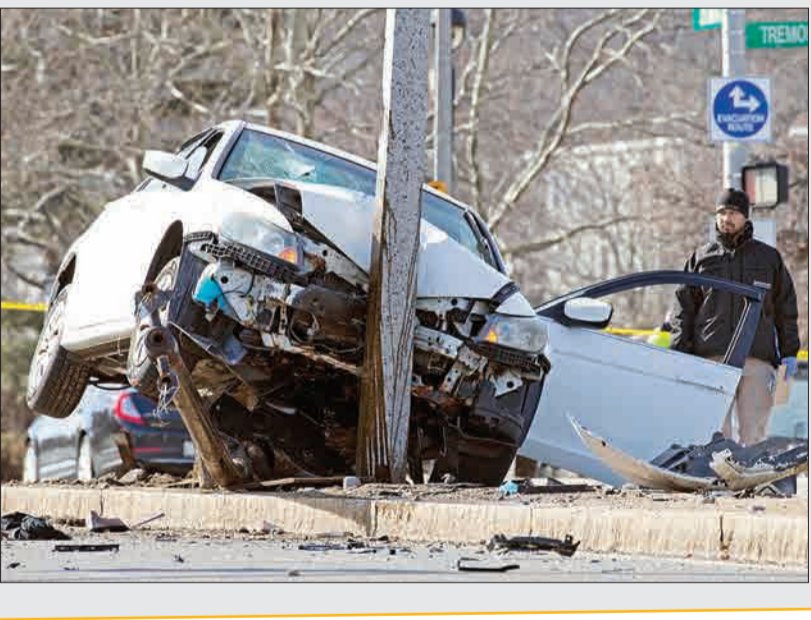
تنفس مصنوعی یا برقراری تهویه

بعد از باز کردن راه‌هوایی وضعیت تنفس مصدوم را کنترل

برای کمک به مجروحان باید قبل از هر کاری از چگونگی تصادف باخبر شویم؛ البته خیلی سریع. بعد از آن هم مصدوم را از سر تا پا بررسی کنیم. برای این کار ابتدا به وضع حیاتی بیمار توجه می‌کنیم و بعد هم با معاینه سریع همه بخش‌های بدن او، عضوهای آسیب‌دیده را شناسایی می‌کنیم. این کارها می‌تواند مصدوم را از مرگ نجات دهد:

باز کردن راه‌هوایی

مسیر تنفس باید کاملاً پاک شود. ممکن است زبان، لقمه غذا، لخته خون، دندان مصنوعی و چیزهای دیگر راه تنفسی را بسته باشد. البته در بیشتر موارد عامل مزاحم زبان است. به همین دلیل اولین کاری که باید برای باز کردن راه‌هوایی فرد



فراگیری کمک‌های اولیه به زبان ساده

فشار کنترل می‌کنید، با یک بانس دور محل خونریزی را محکم ببندید. البته نه آن قدر محکم که باعث قطع گردش خون شود. برای اطمینان از این‌که گردش خون برقرار است نوک انگشتان دست را فشار دهید و رها کنید و باید دوباره خون در رگ‌ها و سرخ شدن دوباره پوست را مشاهده کنید. همچنین بررسی کنید که در انگشتان حس لامسه و حرکت وجود داشته باشد.

نکته مهم: اگر خونریزی ادامه پیدا کرد، گاز استریل یا تکه پارچه تمیز بیشتری به کار ببرید و با یک بانس دیگر، زخم را محکم‌تر ببندید و هرگز پانسمان اولیه‌ای را که روی زخم گذاشته‌اید برندارید.

استفاده نکنید. زیرا موجب آسیب بیشتر و تأخیر در بهبودی زخم می‌شود.

فشار مستقیم و بالا گرفتن عضو را به این صورت انجام دهید:

۱- چند گاز استریل (یا چند تکه از یک پارچه تمیز) را روی محل خونریزی بگذارید و با دست روی آن فشار بیاورید.

۲- اگر خونریزی در عضوی اتفاق افتاده که امکان قرار دادن آن در سطحی بالاتر از سطح بدن وجود دارد (مثل ساعد دست)، هم‌زمان با فشار دادن محل خونریزی، عضو را بلند کنید و بالا نگه دارید.

۳- در حالی که خونریزی را با وارد کردن

کرده‌ایم. دو لبه بریدگی را به هم برسانید تا خونریزی قطع شود.

فشار مستقیم روی نقطه بریدگی و بالا گرفتن عضو از سطح قلب یکی دیگر از راهکارهای کاهش خونریزی است.

در صورتی می‌توانید زخم‌ها را ببندید که اولا بیش از ۱۲ ساعت از ایجاد آنها نگذشته باشد و دوم این‌که به خوبی شست‌وشو داده شده باشند. برای شست‌وشوی زخم می‌توان از سرم شست‌وشو یا آب جوشیده شده در دمای ولرم و مناسب استفاده کرد.

هرگز از الکل و بتادین برای شست‌وشوی زخم

در ساده‌ترین سفرها هم ممکن است اتفاقاتی پیش بیاید که انتظارش را نداشته باشیم. نمونه‌اش همین زنبورهای هستند که موقع ناهار سرو کله‌شان پیدا می‌شود و شاید از دست آنها بیشتر می‌خندیم تا این‌که بترسیم؛ غافل از این‌که همین موجودات کوچک ممکن است جانمان را تهدید کنند. آب‌بازی‌های بهاری هم یک نمونه دیگر است و خیلی از افرادی که در دریا و رودخانه غرق می‌شوند، فکرش را هم نمی‌کنند که یک تفریح ساده به این‌جا ختم شود. در این دو صحنه چند مورد از حوادثی که ممکن است در سفرهای نوروزی پیش بیاید را بررسی

