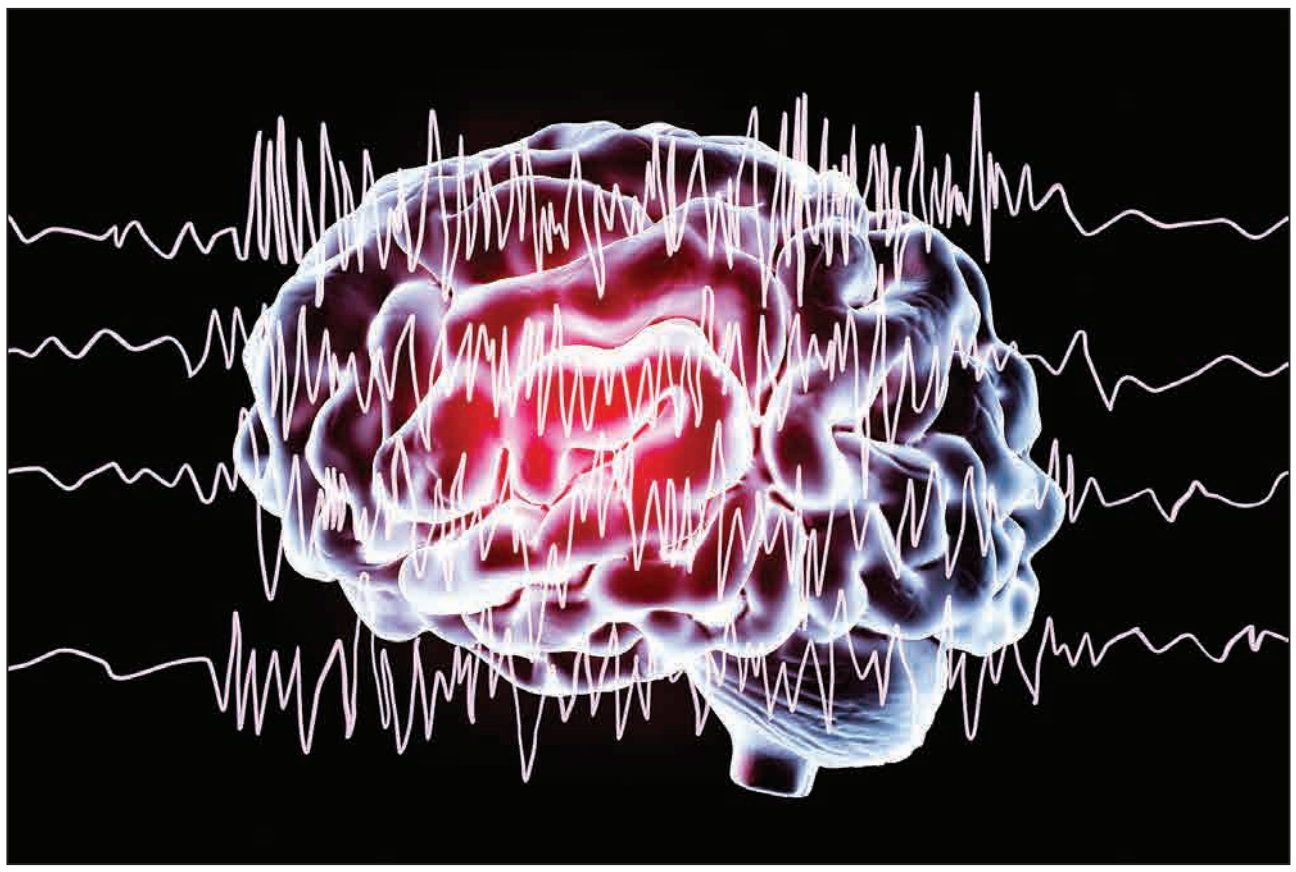
؟ موقعیت پناهگاه‌ها یا گریزگاه‌های امن منطقه سکونت خود (مثلا پارک ها یا سوله ها) را برای مواقع بحرانی شناسایی کنید.

دستگاه عصبی چیست و چگونه کار می کند

این دستگاه همه اعمال بدن مانند هوشیاری، تنفس و حرکت را کنترل می کند. اطلاعات را از محیط درون و بیرون بدن دریافت می کند و به آنها پاسخ می دهد. دستگاه عصبی شامل مغز، طناب نخاعی (سیستم اعصاب مرکزی) و شبکه شاخه‌های عصبی است. هر نوع آسیب یا بیماری که بر دستگاه عصبی اثر بگذارد بسیار مهم است، چون ممکن است بر هوشیاری مصدوم تأثیر داشته باشد. مغز از میلیون‌ها سلول عصبی به هم پیوسته تشکیل شده است که تفکر، احساس، حرکت و اعمالی مانند تنفس را بررسی و تنظیم می کند. کار اصلی طناب نخاعی (همانند یک سیم) انتقال سریع پیام عصبی میان مغز و اعصاب محیطی است. سیستم اعصاب محیطی شامل سه بخش است: اعصاب حسی که اطلاعات را از سلول‌های حسی می گیرند و به طناب نخاعی و مغز می‌فرستند. اعصاب حرکتی که پیغام را از مغز خارج می کنند و به محیط می‌فرستند تا ما بتوانیم ماهیچه‌های خود را به صورت ارادی حرکت دهیم. اعصاب خودکار که اعمالی مانند تنفس، ضربان قلب و هضم را به صورت غیر ارادی انجام می دهند.

کمک‌های اولیه در آسیب‌ها و شرایطی که هوشیاری را تحت تأثیر قرار می‌دهد

اختلالات موثر بر هوشیاری



شهروند| تغییر سطح هوشیاری حالتی است که در هوشیاری عادی فرد اختلال ایجاد می‌شود. این حالت ممکن است از خواب آلودگی تا بیهوشی کامل متغیر باشد. تغییر سطح هوشیاری نشانه واضحی از آسیب یا بیماری است. تغییر حالت از هوشیاری به بیهوشی تقریبا شبیه به غروب کردن خورشید است که به تدریج روشنایی روز به تاریکی شب تبدیل می‌شود. معمولا فرد ابتدا احساس سبکی در سر می کند و چشم‌ها سیاهی می‌رود، سپس تاریکی محض و بی‌خبری کامل از اطراف رخ می‌دهد. تغییر سطح هوشیاری ممکن است در اثر ضربه به مغز یا به دلایل غیرضربه‌ای، مانند شـــوک، تغییر در میزان قند خون بیمار، سکته مغزی، تشنج، مسمومیت و.. ایجاد شده باشد. شایع ترین علل ایجاد تغییر سطح هوشیاری عبارتند از غش، شوک، ضربه مغزی، سکته مغزی، تغییر سطح قند خون و تشنج. در این شماره به کمک‌های اولیه در آسیب‌ها و شرایطی می پردازیم که هوشیاری را تحت تاثیر قرار می‌دهند. به شما آموزش می‌دهیم که چگونه با فردی که ناگهان روی زمین می‌افتد، باید برخورد کرد و ارزیابی مصدومی که دچار بیهوشی شده است، چقدر اهمیت دارد.

روش برخورد با فرد روی زمین افتاده

بعضی از آسیب‌ها و بیماری‌ها در مصدوم باعث گیجـــی، منگی و حتی بیهوشـــی می‌شـــود. مصدوم می‌تواند به‌طور کامل بیدار و هوشیار، بدون پاسخ به محرک یا در وضعیتی میان این دو باشد. اگر با مصدومی که به‌طور کامل هوشـــیار نیست، برخورد کردید، تغییرات هوشـــیاری او را ارزیابی کنید، به‌ویژه پیـــش از این که حال او بدتر یا بیهوش شـــود. توجه کنید اگر مصدوم بیهوش اســـت از ســـر و گردن او حمایت کنید. اگر مشـــکوک به آسیب نخاعی در ناحیه گردن یا کمر هســـتید، بهتر است مصدوم را در همان وضعیتی که پیدا کرده‌اید، بی‌حرکت نگه دارید. در این راه اهداف شـــما بررسی هوشیاری و تغییر آن، جست‌وجوی علل احتمالی و در صورت نیاز، انتقال به بیمارستان است.

آن چه باید در این راه انجام دهید

۱–ارزیابی هوشیاری

هوشیاری مصدوم را براساس AVP بررسی کنید. از مصدوم هوشیار بپرسید چه اتفاقی افتاده و آیا پیشتر ســـابقه چنین بیماری یا آسیبی را داشته است؟ برای مصدوم بیهوش تقاضای کمک کنید، راه هوایی را باز و تنفس را بررسی کنید. در صورت نیاز آماده احیا شوید.

۲–بررسی تنفس

تعداد، عمق و کیفیت تنفس مصدوم را بررسی کنید. به مشکلات تنفسی او توجه کنید.

۳–کمک به مصدوم

برای نشستن یا دراز کشیدن مصدوم در یک وضع راحت به او کمک کنید. اگر فرد گیج است، بهتر است دراز بکشد تا روی صندلی نشسته باشد، چون ممکن است بیفتد.

۴–بررسی از سر تا پا

هرگونه آســـیب یا بیماری را در مصدوم از سر تا پا بررسی کنید. درجســـت‌وجوی علایم هشداردهنده مانند دستبند و گردنبند مخصوص، در افراد با شرایط و بیماری‌های خاص باشید. درصورت نیاز با اورژانس تماس بگیرید.

۵–ارزیابی پیوسته مصدوم

علایم حیاتی مصدوم مانند سطح هوشیاری، نبض و تنفس را تا زمان رســـیدن اورژانس، پیوسته ارزیابی و ثبت کنید.

سکته مغزی

سکته زمانی اتفاق می‌افتد که جریان خون در مغز به وسیله لخته یا خونریزی، قطع شود. ســـکته مغزی ممکن اســـت خفیف باشد و بهبودی به سرعت پدید آید یا شدید باشد و باعث مرگ شود. شدت آن به وسعت و محل آسیب‌دیده در مغز بستگی دارد. اگر مشکوک به سکته هستید، هرچه سریع‌تر با اورژانس تماس بگیرید. برای بیمار هوشیار به صورت زیر عمل کنید. بـــرای بیمار بیهوش به پایان صفحه نگاه کنید. اهداف شما راحتی بیمار و انتقال فوری بیمار به بیمارستان است.

علایم و نشانه‌ها

سردرد شدید و ناگهانی
گیجی و منگی
افتادگی یک طرف صورت
فلج یک‌طرفه بدن یا ضعف اندام
اشکال در صحبت کردن
کاهش تدریجی یا ناگهانی هوشیاری

۱–حمایت از سر و گردن

به بیمار کمک کنید تا دراز بکشد. مطمئن شوید که سر و شانه‌های بیمار کمی بالاتر از بدن قرار دارد.

۲–خم کردن سر مصدوم

برای خروج بزاق، سر بیمار را به سمت فلج شده خم کنید. با پارچه مرطوب صورت بیمار را از ترشحات پاک کنید.

با اورژانس تماس بگیرید.

بیمار بیهوش

راه هوایی بیمار را باز و تنفس او را بررســـی کنید. اگر تنفـــس دارد، او را در وضع بهبـــود قرار دهید و دوبـــاره از بازبودن راه هوایی او مطمئن شـــوید. در غیر این صورت آماده احیا شـــوید. با اورژانس تماس بگیریـــد. علایم حیاتی مانند هوشـــیاری، تنفس و نبض را تا رسیدن نیروهای کمکی پیوسته ارزیابی و ثبت کنید.

صرع

اصلی‌ترین دلیل تشـــنج، صرع است که در آن فعالیت الکتریکی مغز دچار اختلال می‌شود. تشنج صرعی می‌تواند ناگهانی، شـــدید یا خفیف باشد (بیمار به یک جا خیره می‌شود، گویی در رویاست) اغلب افراد صرعی کارت یا دستبند هشدار همراه خود دارند. هدف شـــما حفظ بیمار از آســـیب و آرامش دادن به او پس از بهبودی اســـت. شما به وسیله‌ای نرم مانند حوله یا بالش نیاز دارید.

علایم و نشانه‌ها

از دست دادن ناگهانی هوشیاری
سفت شدن بدن
حرکات لرزشی متناوب
خروج کف از دهان
بی‌اختیاری ادرار و مدفوع
سست شدن ماهیچه‌ها در پایان حمله

۱–خلوت کردن اطراف بیمار

در صورت امکان، هنگام افتادن بیمار از او حمایت کنید. وسایل اطراف بیمار را بردارید تا آسیبی به او نرسد، همچنین او را از خطرات محافظت کنید. آرام باشید و اجازه دهید تا تشنج تمام شود. شما نباید او را نگه دارید.

۲–حمایت کردن از سر

اگر امکان دارد، برای پیشـــگیری از آسیب، زیر سر و اطراف او وســـیله‌ای نرم مانند بالش یا حوله بگذارید (ایـــن کار را به دقت و به ســـرعت انجام دهید). لباس‌های تنگ او را آزاد کنید.

۳–قرار دادن در وضع بهبود

پس از تمام‌شدن لرزش‌ها، بیمار را در وضعیت بهبود قرار دهید. راه هوایی بیمار را باز و تنفس او را ارزیابی کنید.

۴–آرامش دادن به بیمار

پس از حمله تا بهبودی کامـــل بیمار، پیش او بمانید و علایم حیاتی را پیوســـته ارزیابی و ثبت کنید

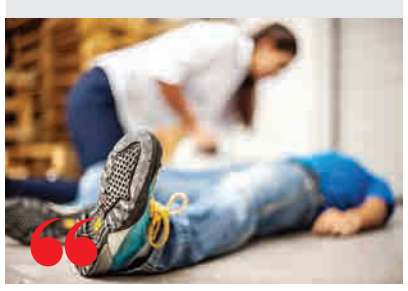
هشدار

در مـــواردی مانند تشـــنج بیـــش از ۵ دقیقه، بیهوشـــی بیش از ۱۰ دقیقه، تشنج دوباره، اولین تشنج، خانم باردار، دیابت یا آسیب دیگر با اورژانس تماس بگیرید.

مهم

هنگام تشـــنج او را نگه ندارید. بـــرای باز کردن دهان تلاشی نکنید. هنگام تشنج، برای خوردن یا نوشیدن چیزی به او ندهید.

پس از حمله به او اجازه دهید استراحت کند.



آسیب به سر

هرگونه ضربه به سر ممکن است باعث شکستگی جمجمه، ضربه مغزی یا فشردگی مغزی شود (فشار بر بافت مغز). این نوع آسیب‌ها می‌توانند تهدیدکننده حیات باشند. مهمترین اهداف شما آرامش دادن به مصدوم، ارزیابی و انتقال فوری او به بیمارستان است.

علایم و نشانه‌ها

شکستگی جمجمه: خروج خون یا مایع از گوش یا بینی
ضربه مغزی: فراموشی، گیجی و منگی کوتاه مدت، تهوع، استفراغ
تشنج
کاهش هوشیاری
سردرد شدید
غیرقرینه بودن مردمک‌ها
ضعف یا فلج یک سویه بدن یا صورت
تغییر رفتار
تنفس صدادار
نبض آهسته و قوی
درجه حرارت بالا و صورت برافروخته

۱–تماس با اورژانس

بی‌درنگ با اورژانس تماس بگیریـــد. اگر این اتفاق در زمان فعالیت ورزشی رخ داده است، بدون دریافت اقدامات پزشکی اجازه ادامه فعالیت ورزشی را به مصدوم ندهید.

۲–قراردادن در وضعیتی راحت

به مصدوم کمک کنید تا در وضعیتی راحت نشسته یا دراز بکشد (زیر سر را بالا بیاورید) و به او آرامش خاطر دهید.

۳–ارزیابی مصدوم

علایم حیاتی مانند هوشیاری، تنفس و نبض را تا رسیدن نیروهای کمکی، پیوسته ارزیابی و ثبت کنید.

مصدوم بیهوش

تا حد امکان، وضعیت مصدومی که پیدا کرده‌اید، تغییری ندهید. از حاضران در صحنه بخواهید با اورژانس تماس بگیرند. علایم حیاتی مانند هوشـــیاری، تنفس و نبض را تا رسیدن نیروهای کمکی، پیوسته ارزیابی و ثبت کنید.

هشدار

فشردگی مغز می‌تواند بلافاصله، چند ساعت یا حتی چند روز بعد از ضربه اتفاق بیفتد. فشـــردگی مغزی می‌تواند بر اثر سکته تومور مغزی یا عفونت نیز به وجود آید.

مهم

همیشه در آسیب به سر احتمال آسیب نخاعی را بدهید. به مصدوم اجازه خوردن، نوشیدن، یا سیگار کشیدن ندهید. چون ممکن است در بیمارستان به بیهوشی عمومی نیاز داشته باشد.

تشنج در کودکان

کودکان در سنین ۶ ماهگی تا چهارسالگی مستعد تشنج هســـتند. دلیل آن دمای بالای بدن (تب)، دل درد شـــدید، ترس و عصبانیت است. هر چند تشنج یک زنگ خطر به شمار می‌آید ولی همیشه وضعیت خطرناکی نیست و به ندرت پس از آن عارضه‌ای اتفاق می‌افتد. اهداف شـــما حمایت کودک از آسیب، پیشگیری از بالاتر رفتن دمای بدن و انتقال فوری به بیمارستان است. شما نیاز به وسیله‌ای نرم مثل حوله و بالش دارید.

علایم و نشانه‌ها

صورت برافروخته و عرق کرده
پیشانی بسیار داغ
پشت سفت و خم شده
چشم‌های به بالا چرخیده
حبس تنفس و در نتیجه آبی شدن رنگ صورت

از دست دادن کوتاه مدت هوشیاری

۱–حفاظت کردن از کودک

زیر سر و اطراف کودک حوله یا بالش قرار دهید تا از آسیب رسیدن به او هنگام حرکات ناگهانی جلوگیری شود.

۲–خنک کردن کودک

برای پیشـــگیری از افزایش دمای بدن، لباس‌های کودک را درآورید. مطمئن شوید هوای خنک و تازه در اطراف بیمار در جریان است.

۳–پوشاندن با ملافه

با اورژانس تماس بگیرید. وقتی تشنج تمام شد، کودک را به یک ســـمت بخوابانید و روی او را با ملافه بپوشانید. به او آرامش خاطر دهید. علایم حیاتی مانند هوشـــیاری، تنفـــس و نبض را تا رســـیدن نیروهای کمکی پیوســـته ارزیابی و ثبت کنید.

غش کردن

اگر مقدار خونی که در مغز جریان دارد، به صورت موقت کاهش پیدا کند، باعث از دست رفتن کوتاه‌مدت هوشیاری می‌شود و فرد غش می کند. این مسأله ممکن است به علت درد بسیار شدید، هیجانات زیاد و ایستادن طولانی‌مدت در هوای گرم باشـــد (حرکت دادن پا از بروز آن پیشگیری می کند)؛ همچنین می‌تواند به علت کاهش قند خون باشد. اگر شما کمک‌های اولیه را درست انجام دهید، بیمار سریع و کامل بهبود می‌یابد. مهمترین اهداف شما، رساندن خون به مغز، راحتی بیمار و آرامش دادن به بیمار پس از بهبودی است.

علایم و نشانه‌ها

احساس ضعف، سرگیجه و تهوع
پوست بسیار رنگ پریده
نبض ضعیف
کاهش هوشیاری

۱–بالا بردن پا از سطح قلب

کمک کنید بیمار دراز بکشد. اگر بیمار هنوز خوب نشده اســـت، راه هوایی را باز و تنفس او را بررسی کنید. پای او را نسبت به سطح قلب یا قفسه سینه بالاتر قرار دهید.

۲–رساندن هوای تازه به بیمار

لباس‌های تنگ در اطراف گردن، قفسه‌ســـینه و کمر را شل کنید. پنجره را باز کنید و از حاضران بخواهید اطراف او را خلوت کنند.

۳–آرامش خاطر دادن به بیمار

با بهبود بیمار به او آرامش خاطر دهید و کمک کنید تا به آرامی بنشیند. هرگونه آسیب مرتبط را بررسی کنید.