

## نحوه مواجهه با آسیب گونه و بینی

نیروی زیاد یک ضربه به صورت مانند زمین افتادن باعث شکستگی استخوان گونه و بینی می‌شود. اهداف شما کاهش تورم و انتقال مصدوم به بیمارستان است و نیاز شما یک کمپرس سرد است. علائم و نشانه‌ها: تورم و کبودی، درد در اطراف محل آسیب  
۱- استفاده از کمپرس سرد: برای کاهش تورم روی منطقه آسیب دیده کمپرس سرد بگذارید. ۲- کنترل خونریزی: اگر لازم است خونریزی بینی را متوقف کنید. ۳- انتقال مصدوم به بیمارستان  
مهم: اگر خونابه یا مایع زرد رنگ از بینی خارج می‌شود با فرض شکستگی جمجمه به اورسیدگی کنید.  
هشدار: اگر مصدوم هوشیاری کامل ندارد و احتمال استفراغ می‌دهید، او را در وضع بهبود قرار دهید؛ به طوری که قسمت آسیب دیده به سمت پایین باشد و حوله‌ای نرم زیر محل آسیب قرار گیرد. با اورژانس تماس بگیرید.

با آسیب‌های مفصلی و عضلانی چه کنیم؟

# کمک‌های اولیه در مصائب استخوانی

شهروند آسیب‌های استخوانی، مفصلی و عضلانی شامل شکستگی، دررفتگی، پیچ خوردگی، کشیدگی و گرفتگی هستند. به جدا شدن یا ترک برداشتن استخوان، شکستگی می‌گویند. خارج شدن استخوان یک مفصل از جای طبیعی خود، به معنای دررفتگی است. پیچ خوردگی، زمانی است که رباط نوارهای رشته‌ای که استخوان‌های یک مفصل را در کنار هم نگه می‌دارد دچار پارگی شود. کشیده شدن بیش از اندازه (ماهیچه یا زردپی) نوارهای رشته‌ای که ماهیچه را به استخوان متصل می‌کند را کشیدگی می‌نامند. نکته مهم در این نوع آسیب‌ها این است که تشخیص تفاوت میان آسیب‌های استخوانی، مفصلی و عضلانی مشکل است. شاید با دانستن چگونگی رخداد حادثه بتوانید نوع آسیب را حدس بزنید. اگر مشکوک هستید، بهتر است مانند یک استخوان شکسته به آن رسیدگی کنید و پیگیر کمک‌های پزشکی باشید. قسمت‌های آسیب دیده را حرکت ندهید، چون ممکن است باعث آسیب به رگ‌های خونی، بافت‌ها و اعضای داخلی بدن شوند. از آن جایی که شاید مصدوم به بی‌هوشی عمومی نیاز داشته باشد، به او اجازه خوردن، نوشیدن و سیگار کشیدن ندهید.



## روش برخورد با استخوان شکسته

**گرفتن شرح حال:** از مصدوم بپرسید چه اتفاقی افتاده است. ممکن است به شما بگوید که صدای شکستن استخوانش را شنیده یا حس کرده است.  
**بی حرکت نگه داشتن مصدوم:** از مصدوم بخواهید آرام بماند و حرکت بماند و مطمئن شوید که اهمیت این موضوع را درک کرده است.  
**توجه به شوک:** در جستجوی نشانه‌های شوک مانند رنگ پریدگی و تعریق باشید. مصدوم ممکن است از تهوع، ضعف و سرگیجه شکایت داشته باشد.  
**درد و حساسیت به لمس:** ممکن است مصدوم به شما بگوید که درد دارد و اطراف محل آسیب نسبت به لمس حساس باشد.  
**تورم اطراف محل آسیب:** اطراف محل آسیب ممکن است متورم و کبود باشد. هر چند این علائم در ابتدا کمتر دیده می‌شود.  
**بررسی تغییر شکل:** محل آسیب دیده در مقایسه با قسمت سالم بدن ممکن است تغییر شکل داده باشد.  
**آرامش خاطر دادن:** برای مصدوم توضیح دهید چه کاری را انجام می‌دهید تا به شما اطمینان کند و آرام بماند.

استخوان بسیار محکم است، اما بر اثر ضربه یا پیچیدن ممکن است بشکند یا ترک بردارد، همچنین هنگامی که استخوان و مفصل از جای طبیعی خود خارج یا رباط‌های نگه‌دارنده مفصل و یا عضلات پاره شوند، آسیب اتفاق می‌افتد. تشخیص میان آسیب‌های استخوانی، مفصلی و عضلانی بدون عکس رادیولوژی و یا اسکن مشکل است؛ بنابراین اگر شک دارید، آسیب را مانند یک استخوان شکسته رسیدگی کنید. در ضمن شما باید با آرامی و بی حرکت نگه داشتن مصدوم تا رسیدن نیروهای کمکی او را از صدمه و آسیب بیشتر حفظ کنید.  
هشدار: مصدوم را فقط در صورت وجود خطر حرکت دهید. در صورت ضرورت در جابه‌جایی، پیش از حرکت دادن، وضع مصدوم را بررسی کنید. از افراد حاضر در صحنه کمک بگیرید. مطمئن شوید که قسمت آسیب دیده ثابت است و حمایت می‌شود.  
**نکته مهم:** چون ممکن است مصدوم به بی‌هوشی عمومی نیاز داشته باشد، به او اجازه خوردن، نوشیدن و سیگار کشیدن ندهید.  
**بررسی خطر:** مطمئن شوید که خطری برای شما و مصدوم وجود ندارد.  
**کنترل خونریزی:** خونریزی را با فشار مستقیم و بدون حرکت دادن عضو کنترل کنید.

## روش پیشگیری از شوک و انتقال مصدوم

اهداف شما: بی حرکت کردن محل آسیب، پیشگیری از شوک، انتقال مصدوم به بیمارستان  
نکته: در آسیب‌های اسکلتی، عضلانی و مفصلی از دستور RICE استفاده کنید.  
**RICE**  
یخ گذاشتن Ice  
استراحت دادن Rest  
بالا بردن Elevate  
فشار دادن Compress  
**حمایت از عضو**  
مصدوم را در همان حالتی که پیدا کرده‌اید، بی حرکت نگه دارید. با توجه به محل آسیب و با

استفاده از آتل) چوب، پتو، باند) عضو را ثابت و حمایت کنید. اگر برای مصدوم احتمال آسیب نخاعی را می‌دهید، برای پیشگیری از آسیب بیشتر او را حرکت ندهید و فقط سر و گردن او را حمایت کنید. هر زخمی را با بانسمان استریل یا پارچه تمیز بپوشانید. پیش از پانداژ؛ گردش خون، حس و حرکت را در پایین اندام آسیب دیده بررسی کنید.  
**انتقال مصدوم به بیمارستان**  
محل، شدت و مکانیسم آسیب، روش انتقال مصدوم به بیمارستان را مشخص می‌کند. برای مثال: در آسیب به بازو شما می‌توانید با خودرو او

## استخوان شکسته

نیروی قابل توجهی برای شکستن استخوان نیاز است، مگر استخوانی که بر اثر بیماری ضعیف شده باشد. نیروی وارده می‌تواند مستقیم، غیر مستقیم یا چرخشی باشد. نیروی مستقیم مانند ضربه شدید، باعث شکستگی استخوان در محل ضربه می‌شود. نیروی غیر مستقیم، باعث شکستگی در فاصله‌ای دورتر از محل ضربه می‌شود، مانند شکستگی استخوان ترقوه بر اثر افتادن روی دست کشیده شده. شکستگی بر اثر نیروی چرخشی زمانی پیش می‌آید که برای مثال پا در جایی گیر کند، بپیچد و مچ پا بشکند.  
شکستگی استخوان بسیار دردناک است. اگر یک استخوان بزرگ بشکند، ممکن است باعث خونریزی داخلی شود. اگر استخوان‌های محافظ مانند دنده بشکند، خطر آسیب به اعضای داخلی وجود دارد. در کودکان به علت وجود استخوان‌های در حال رشد و قابل انعطاف، احتمال شکستگی‌های ترکیه‌ای وجود دارد که در آن استخوان ترک می‌خورد، شکاف برمی‌دارد یا خم می‌شود. شکستگی می‌تواند بدون جابه‌جایی باشد، یعنی دو سر استخوان در راستای یکدیگر قرار بگیرد؛ یا با جابه‌جایی باشد، یعنی سر استخوان حرکت کرده و پوست را پاره کند. اگر انتهای استخوان پوست را پاره کند یا زخم وجود داشته باشد، شکستگی باز است. اگر پوست سالم باشد، به آن شکستگی بسته می‌گویند.  
استخوان شکسته بدون جابه‌جایی؛ در این نوع آسیب، استخوان کاملاً جدامی‌شود، یا انتهای آن به هم فشرده می‌شود (در یکدیگر فرومی‌رود)، در نتیجه خطر خونریزی و آسیب کمتر است.  
استخوان شکسته با جابه‌جایی؛ در این نوع آسیب، قسمتی از استخوان شکسته از قسمت دیگر جدا می‌شود، به ویژه اگر قسمت آسیب دیده حرکت داشته باشد. احتمال آسیب به بافت و عضو وجود دارد.  
شکستگی باز؛ در شکستگی باز، پوست پاره می‌شود و بعضی اوقات استخوان بیرون می‌زند. احتمال خونریزی و خطر عفونت وجود دارد. اگر پوست پاره نشود، به آن شکستگی بسته می‌گویند.



## آسیب‌های مفصلی



پیچ خوردگی و دررفتگی از آسیب‌های اصلی هستند که می‌توانند بر مفاصل تأثیر بگذارند، هر دوی آنها بسیار دردناک‌اند و به کندی بهبود می‌یابند. پیچ خوردگی زمانی رخ می‌دهد که یک چرخش ناگهانی و غیرمنتظره باعث کشیدگی یا پارگی رباطی شود که مفصل را حمایت می‌کند. شیوع این نوع آسیب در اطراف مچ پا زیاد است. برای مثال هنگامی که مصدوم متوجه وجود پله نمی‌شود، ممکن است مچ پای او بپیچد. دررفتگی بر اثر نیروی قوی که استخوان را از مفصل و مکان طبیعی آن خارج می‌کند، به وجود می‌آید. این نوع آسیب در شانه، فک، انگشتان و انگشت شست دست در اسکی بازان شایع است. در بعضی مواقع، دررفتگی شانه و لگن باعث آسیب شدید به اعصاب در محل مفصل آسیب دیده می‌شود. دررفتگی

مهره‌ها بسیار خطرناک است چون ممکن است باعث آسیب به طناب نخاعی شود. پیچ خوردگی مفصل؛ بیشتر اوقات پیچ خوردگی باعث تورم و کبودی اطراف مفصل می‌شود. همچنین این گونه آسیب‌ها به مفصل ممکن است باعث محدودیت در دامنه حرکت مفصل شود.  
دررفتگی مفصل؛ در این آسیب هنگام مقایسه مفصل آسیب دیده با مفصل مشابه سالم متوجه بدشکلی و تغییر شکل می‌شوید، همچنین تورم و کبودی در اطراف مفصل آسیب دیده وجود دارد.

## آسیب فک

فک با ضربه مستقیم شکسته می‌شود؛ به ندرت نیروی وارده می‌تواند باعث شکستگی در سمت دیگر فک شود؛ ولی احتمال دررفتگی وجود دارد. در صورت بروز این آسیب راه هوایی را باز نگه دارید و مصدوم را به بیمارستان انتقال دهید؛ شما به یک پارچه نرم نیاز دارید. علائم و نشانه‌ها  
درد هنگام صحبت کردن، جویدن یا بلعیدن، رگ‌های خون در بزاق، جابه‌جایی دندان‌ها، تورم و یا ناهموار بودن فک، بازماندن دهان  
۱- بازنگه داشتن راه هوایی  
مصدوم را به جلو خم کنید تا هر گونه مایعی از دهانش خارج شود. دندان را شست و بشو ندهید. آن را گوشه دهان مصدوم بزرگسال یا داخل آب نگه دارید و به دکتر یا کارکنان اورژانس تحویل دهید.  
۲- حمایت از فک  
از مصدوم بخواهید حوله نرمی را به آرامی روی فک خود قرار دهد.  
۳- انتقال مصدوم به بیمارستان

## آسیب عضلانی

ماهیچه‌ها به وسیله زردپی‌ها (تاندون) به اسکلت بدن وصل شده‌اند و باعث حرکت می‌شوند. ماهیچه یا زردپی ممکن است مورد کشش قرار گیرد و کشیدگی strained پیدا کند. این نوع آسیب نزدیک یا روی نقطه‌ای که ماهیچه و زردپی به هم وصل شده‌اند، اتفاق می‌افتد. در کشیدگی ماهیچه‌ها تعدادی از رشته‌ها پاره می‌شوند. کشیدگی زردپی ممکن است باعث پارگی کامل آن شود که آسیبی بسیار دردناک است.  
پارگی عضله و زردپی؛ این گونه آسیب با کبودی وسیع و عمیق منجر به درد ناراحتی شدید می‌شود. زمان زیادی طول می‌کشد تا ماهیچه و زردپی پاره شده بهبود یابد.

