



**رگ‌های
خونی و
خونریزی**

به‌طور متوسط در بدن فرد بزرگسال ۵ لیتر خون جریان دارد. بخش اصلی خون، مایعی به نام پلاسما است. این مایع حاوی گلبول‌های قرمز، سفید و همچنین پلاکت برای انعقاد خون است. خون توسط رگ‌هایی به نام سرخرگ، مویرگ و سیاهرگ در بدن جریان دارد اگر رگ‌ها آسیب ببینند، در ناحیه آسیب‌دیده منقبض می‌شوند و تشکیل لخته خونی آغاز می‌شود.

تمام آنچه در مورد جلوگیری از عفونت و مراقبت از خونریزی باید بدانید

راز و رمز زخم و مرهم

بانداز نواری

از باند نواری برای تثبیت پانسمان، ایجاد فشار برای کنترل خونریزی و حمایت مایه‌چ یا مفصل آسیب‌دیده استفاده می‌شود. وقتی بانداز تثبیت شد، برای بررسی گردش خون در انگشتان دست یا پا، ناخن را در پایین محل بانداز فشار دهید تا بی‌رنگ شود. پس از قطع فشار در کمتر از ۲ ثانیه پوست باید به رنگ طبیعی برگردد. اگر رنگ ناخن به حالت طبیعی برگشت بانداز را شل کنید.

- ۱- **بانداز اندام:** یک سر باند را روی اندام بگذارید و برای ثابت شدن آن را مستقیم و محکم دور اندام بپیچید. هنگام انجام این کار قسمت آسیب‌دیده را حمایت کنید.
- ۲- **پوشاندن اندام:** باند را دور اندام بپیچید طوری که دو سوم لایه زیرین را بپوشاند و اندام را پوشش دهد.
- ۳- **تثبیت باند:** با یک دور صاف بانداز را تمام کنید. انتهای باند را با استخاق قفل، گیره یا نوار چسب ثابت کنید. همچنین می‌توانید انتهای باند را زیر بانداز قرار دهید یا گره بزنید.

بانداز میچ یا یادست

برای حمایت میچ یا یادست آسیب‌دیده باید از باندی مناسب استفاده کنید. با ادامه بانداز به پایین قسمت آسیب‌دیده فشار کمی روی محل آسیب‌دیده وارد می‌شود. هنگام بانداز دست از ناحیه میچ شروع کنید و انگشت شست را آزاد نگه دارید.

- ۱- **بانداز میچ یا یادست:** باند را دور میچ یا بپیچید و آن را مورب به سمت انگشتان پایبند. باند را از زیر به سمت برجستگی کف پا و ابتدای انگشت شست پایبند.
- ۲- **بانداز عرضی یا یادست:** باند را از سمت انگشتان پای مصدوم به دور میچ پای او بپیچید. یک پیچ یا باند دور میچ پایبند.
- ۳- **تثبیت باند:** بانداز را اطراف کف و میچ یا تاجایی که آن را بپوشاند، ادامه دهید. آخرین دور را با باند در اطراف میچ پایبند و همان‌طور که در بالا شرح داده شده است آن را ثابت کنید.



شهروند هر سال با فرارسیدن ایام اربعین زائران بسیاری از کشورهای مختلف برای شرکت در این مراسم مذهبی حاضر می‌شوند که تعداد زیادی از آنها زوار ایرانی هستند. با توجه به تعدد روزهای پیاده‌روی در اربعین حسینی احتمال بروز برخی بیماری‌ها یا حوادث احتمالی در این ایام پیش‌بینی می‌شود. بنابراین آموزش کمک‌های اولیه نه تنها از بروز این مسائل جلوگیری کرده، بلکه هنگام بروز حوادث می‌تواند التیام‌بخش مصدومان بوده و تلفات احتمالی را کاهش دهد. یکی از مهم‌ترین موارد این آموزش‌ها، آشنایی با کمک‌های اولیه در هنگام بروز انواع زخم است. نخستین کاری که در برخورد با زخم و بریدگی‌های پوستی باید انجام داد تمیز کردن آن و زدودن آلودگی از سطح زخم است. سطح زخم را باید سریعاً با آب شست‌وشو داد و خاک یا سنگریزه را از سطح آن پاک کرد. از آنجایی که احتمال ابتلا به کزاز یا بیماری‌های باکتریایی در زخم و بریدگی وجود دارد، بهتر است به مراکز درمانی مراجعه کنید. در تعریف زخم می‌توان گفت که زخم یک شکاف در لایه محافظ پوست بدن است. شکاف سبب خونریزی می‌شود و با ورود میکروب‌ها به بدن عفونت ایجاد می‌شود. چون اکسیژن توسط خون به قسمت‌های مختلف بدن حمل می‌شود از دست دادن شدید آن باعث کاهش اکسیژن‌رسانی در بافت‌های بدن می‌شود. این وضع تهدیدکننده حیات، شوک نامیده می‌شود. دانستن اطلاعات آناتومیکی کمک می‌کند بهتر بدانیم که هنگام آسیب رگ‌های خونی چه اتفاقی رخ می‌دهد و اهمیت یادگیری کمک‌های اولیه را بیان می‌کند. در این شماره شما را با اصول کلی در رسیدگی و مراقبت از زخم و خونریزی آشنا می‌کنیم.

روش برخورد با خونریزی شدید

دهید. فشار دادن را ادامه دهید مطمئن شوید که فشار درست و کافی روی زخم اعمال می‌شود.

۵- ارزیابی شوک

در خونریزی شدید با اورژانس تماس بگیرید. به مصدوم کمک کنید تا دراز بگردد و در جست‌وجوی علائم شوک باشید. علائم حیاتی مصدوم مانند هوشیاری، نبض و تنفس را تا رسیدن اورژانس پیوسته ارزیابی و ثبت کنید.

مهم

نکات بهداشتی را رعایت کنید در صورت امکان از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.

- دهد. اگر جسم خارجی وجود دارد اطراف جسم را فشار دهید.
- ۳- **بالا نگه داشتن و حمایت اندام:** اگر اندام مصدوم خونریزی دارد، با حمایت از اندام آن را بلند کنید و بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- ۴- **پانسمان زخم:** با گاز استریل روی زخم را بپوشانید. اگر خون از میان پانسمان بیرون زده است، پانسمان دیگری روی آن قرار

چه کاری هستید. مطمئن شوید روی جسم خارجی در زخم فشار وارد نمی‌کنید.

اهداف شما

بررسی خونریزی
پیشگیری از عفونت
پیشگیری از بروز شوک
انتقال فوری مصدوم به بیمارستان

خونریزی داخلی و خارجی ممکن است بسیار خطرناک باشد و باید هر چه سریع‌تر رسیدگی شود. اگر مصدوم خون زیادی از دست بدهد وضعیتی به نام شوک به وجود می‌آید و به دنبال آن هوشیاری خود را از دست خواهد داد. اگر خونریزی خارجی باشد محل خروج خون روی پوست دیده می‌شود. فقط زمانی به مصدوم نزدیک شوید که محل امن باشد. محل زخم را از لحاظ جسم خارجی فرو رفته بررسی کنید و از مصدوم بپرسید چه اتفاقی افتاده است. خونریزی شدید می‌تواند سبب بروز اضطراب شود بنابراین برای آرامش خاطر دادن به مصدوم توضیح دهید که در حال انجام

نحوه پانسمان کردن



خون در دست را بررسی کنید. اگر بانداز خیلی سفت است آن را شل کنید و دوباره ببندید.

مهم

پانسمان را روی زخم نلغزانید. آن را با دقت روی زخم بگذارید. سطحی از پانسمان که روی زخم قرار می‌گیرد را لمس نکنید.

پانسمان اورژانس

- ۱- **گذاشتن پانسمان:** اگر دستکش یکبار مصرف دارید آن را بپوشید. پوشش محافظ گاز پانسمان را جدا کنید. گاز را از گوشه آن بگریید و روی زخم بگذارید.
- ۲- **بانداز روی پانسمان:** گاز استریل را روی محل آسیب‌دیده قرار دهید و از باند برای ثابت کردن آن استفاده کنید و آن را دور قسمت آسیب‌دیده بپیچید. مطمئن شوید که باند تمام قسمت‌ها را بپوشاند.
- ۳- **تثبیت باند:** انتهای باند را با گره چهار گوش روی پانسمان محکم کنید. گردش

پانسمان پوششی جاذب، استریل، چندلایه، نرم و بدون پرز است که به محض برداشتن پوشش محافظ آن باید استفاده شود. پیش از پانسمان فقط در اندام‌ها زخم را با سرم فیزیولوژی یا آب تمیز کنید. هنگام ریختن سرم روی زخم، با گوشه گاز استریل به آرامی از بالا به پایین و داخل به خارج شست‌وشو دهید. هنگام گذاشتن پانسمان مطمئن باشید به قدری بزرگ باشد که تمام لبه‌های زخم را بپوشاند. اگر پس از تثبیت پانسمان خون از آن بیرون زده، آن را برنارید و گاز دیگری روی آن بگذارید و باند آن را در محل ثابت کنید.

کمک‌های اولیه برای زائران اربعین حسینی
استفاده از ۱۶۰ تن محموله دارو و تجهیزات پزشکی هلال احمر برای خدمت‌رسانی به زائران

۱- **زخم را به آرامی تمیز کنید**

۲- **زخم را به آرامی شست و شو دهید**

۳- **از موچین تمیز برای برداشتن اجسام خارجی در زخم استفاده کنید**

۴- **با گاز استریل زخم را پانسمان کنید**

کمک‌های اولیه برای انواع زخم

منبع: آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر