

به مناسبت ۱۱ سپتامبر مصادف با ۲۰ شهریور؛ «روز جهانی کمک‌های اولیه»

# «کمک‌های اولیه» و تلاش برای حفظ حیات بشر

**واژه «تریاز» به معنای هدایت بیماران و مصدومان به مکان مناسب‌تر و امن‌تر جهت دریافت خدمات درمانی بهتر است. این واژه فرانسوی حدود سه قرن پیش توسط کشاورزان فرانسه برای دست‌بندی محصولات کاربرد داشت**

۶۶

کمک‌های اولیه و تریاز توانست موجب ۳۰ درصد کاهش آمار مرگ و میر انسان‌ها شود.

**همه مصدومان حق برخورداری از «کمک‌های اولیه» مورد نیاز را دارند**

کلا را با تریاز، بیانگذار صلیب سرخ، این باور را رواج داد که بازگشت سربازان معلول بهتر از رها کردن آنها در میدان جنگ و انتظار مرگ آنهاست. این تفکر مبنای کمک‌های اولیه قرار گرفت و باعث شد دیدگاهی متفاوت شکل بگیرد که فقط نباید به خاطر بازگشت به جنگ مجروحان را درمان کرد و تمام آنها با توجه به سطح آسیب‌ها حق برخورداری از خدمات درمانی را دارند.

در بستر عمر بشر و کسب تجربه از شرایط مختلف به تدریج دیدگاهی در مورد کمک‌های اولیه شکل گرفت که منجر به تولید و تشکیل تریاز شد که حتما مبنایی پایه‌ریزی شود که بتوان با توجه به شدت صدمه یا جراحت، افراد واجد نیاز به کمک پیش از انتقال به بیمارستان و سپس در بیمارستان تقسیم‌بندی شده و به مراکز مورد نظر منتقل شوند تا درمان تخصصی برای آنها صورت گیرد.

این اقدامات امروزه توسط نیروهای مختلف از تکنسین‌های اورژانس و بهورزان تا پرستاران و پزشکان صورت می‌گیرد که در شرایط مورد نیاز از ارائه می‌دهند. ■



دکتر شبناز جعفر نژاد  
متخصص طب اورژانس و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

از سال ۲۰۰۰ میلادی، با توجه به تصمیم انجمن‌های ملی صلیب سرخ، دومین شبیه ماه سپتامبر به عنوان روز جهانی «کمک‌های اولیه» معرفی شد. هدف از این اقدام شناخت بهتر نقش اساسی کمک‌های اولیه در زندگی روزمره و در شرایط اورژانسی برای پیشگیری از وقوع شرایط حاد برای افراد جامعه بود. آموزش‌های صحیح در این زمینه همواره می‌تواند جان بسیاری از مصدومان را طی حوادث مختلف حفظ کند و مانع از تحمیل هزینه‌های مادی و معنوی متعدد بر جامعه شود. هر اقدامی که مانع از احتمال فوت بشر در بدو بروز حوادث مختلف می‌شود، به عنوان «کمک‌های اولیه» شهرت دارد بنابراین شاید به قدمت تجربه بشری زمان لازم بود تا بشریه متوجه شود که می‌تواند در برابر بعضی حوادث بالقوه یا بالفعل مرگ‌آور با انجام اقداماتی مانع از مرگ انسان در زمان وقوع حادثه یا حتی به خاطر تبعات آن شود.

**ارائه خدمات درمانی با توجه به سطح آسیب و جراحت**

اقدامات کمک‌های اولیه در بستر تاریخ به تدریج موجب شکل‌گیری «دانش تریاز» شد که می‌تواند در برابر بلایای طبیعی، حوادث و جنگ‌ها، مصدومان را تقسیم‌بندی کرده و امکان ارائه خدمات و نجات بخشی بهتر را ایجاد کند.

واژه «تریاز» به معنای هدایت بیماران و مصدومان به مکان مناسب‌تر و امن‌تر جهت دریافت خدمات درمانی بهتر است. این واژه فرانسوی حدود سه قرن پیش توسط کشاورزان فرانسه برای دسته‌بندی محصولات کاربرد داشت.

اما کاربرد این واژه در علم پزشکی و کمک‌های اولیه به زمانی برمی‌گردد که یک جراح فرانسوی در ارتش ناپلئون به نام دومینک جان‌لری این ایده را ترویج داد که می‌توان با دسته‌بندی مصدومان در زمان وقوع جنگ، اقدامات بهتر و سریع‌تری برای انتقال آنها به مکان امن، بهبود سریع‌تر

و جلوگیری از مرگ را انجام داد. این روال به تدریج در جنگ‌های بعد تکمیل‌تر شد و براساس شواهد تاریخی از جنگ‌های داخلی آمریکا و جنگ‌های جهانی اول و دوم، کمک‌های اولیه ارتباط تنگاتنگی با تقسیم‌بندی مجروحان، انتقال آنها به مراکز درمانی و ارائه خدمات مورد نیاز برای

به حداقل رساندن فوت صورت گرفت. به عنوان مثال، در جنگ جهانی اول، وسایل بهداشتی و ماشین‌ها با نگاه به دسته‌بندی مجروحان در اختیار قرار گرفت، هر گروه از مصدومان به مراکز که امکان خدمات سریع‌تر فراهم بود منتقل شدند. در جنگ جهانی دوم نیز این روال ادامه داشت.

## آرامش و آگاهی؛ لازمه اقدام موثر در شرایط اورژانس

ثابته‌ها، ماساژ قلبی دهید تا تنفس به حالت عادی برگردد و نیروهای امداد برسند.

در مورد سنین پایین‌تر، کودک را به شکم روی ساعد یک دست بخوابانید و سر را نگه دارید طوری که فک پایین‌تر از بدن باشد. ساعد خود را روی ران بگذارید تا حرکت نکند. با کف دست دیگر، ۵ ضربه به پشت کودک و بین شانه‌های او بزنید. اگر خوراکی یا شیء بلعیده شده بیرون نیامد، فوری کودک را به پشت روی ران‌های خود بخوابانید طوری که سر پایین‌تر از بدن باشد. با یک دست، سر گردن او را بگیرید و با دو انگشت خود بین سینه را پنج فشار سریع و محکم دهید. با تناوب ضربه به پشت و فشار سینه را ادامه دهید تا زمانی که کودک بتواند نفس بکشد یا گریه کند. البته توصیه می‌شود از ابتدای بروز این اتفاق با مرکز اورژانس تماس برقرار شود و با راهنمایی نیروهای درمان این کار ادامه یابد تا در صورت نیاز طی کوتاه‌ترین زمان نیروهای اورژانس به محل اعزام شوند.

### خونریزی

در صورتی که خونریزی ناشی از جراحت اتفاق بیفتد، اولین توصیه ایجاد فشار روی سطح جراحت است تا خونریزی متوقف شود. البته برای این کار حتما باید از باند، دستمال تمیز یا پس از پوشیدن دستکش بهداشتی انجام شود و در وهله اول از مصدوم خواسته شود تا این فشار را وارد کند. اگر قادر به این کار نبود، فرد دیگری باید فشار را وارد کند. تا زمان انتقال مصدوم به مرکز درمان یا رسیدن نیروهای اورژانس، مصدوم را به حالت خوابیده قرار دهید و روی جراحت را با باند یا دستمال تمیز محکم ببندید. البته محکم بستن نباید به حدی باشد که به عضو آسیب برسد و حالت کیبودی اتفاق بیفتد.

اگر خونریزی بینی اتفاق افتاد، از فرد بخواهید سر را کمی به عقب نگه دارد و با دو انگشت تیغه بینی را کمی فشار دهد. گذاشتن تکه‌ای یخ روی بینی نیز به قطع خونریزی کمک می‌کند اما اگر خونریزی خیلی شدید باشد و با این اقدامات رفع نشود، باید به مرکز درمانی مراجعه شود. ■

منبع: croix-rouge.fr



**ترجمه:**  
مریم سادات کاظمی

بروز اتفاقات و حوادث تهدیدکننده زندگی مانند از دست دادن هوشیاری، خفگی، حمله قلبی و... همواره برای همه وجود دارد. گرچه اقدامات درمانی باید توسط کادر مجرب اورژانس صورت گیرد اما خیلی از اوقات حتی چند دقیقه زمان تا رسیدن نیروهای امداد نقش حیاتی برای مصدوم دارد. از طرفی گاهی ممکن است این اتفاقات در محل‌هایی پیش بیاید که امکان تماس با نیروهای اورژانس نباشد و عدم آگاهی و انجام اقدامات فوری می‌تواند مناسفانه منجر به بروز پیامدهای جدی سلامت و حتی فوت مصدوم شود. پس شناخت برخی اصول اولیه اورژانس برای همه ضروری است تا در صورت نیاز بتوان بهترین اقدامات را انجام داد.

### حفظ خونسردی؛ اولین گام برای کمک موثر به مصدوم

هنگامی که حادثه‌ای برای یکی از اطرافیان اتفاق افتد، در وهله اول خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید. مسلما در این شرایط نگرانی شدید وجود شمارا فراتر از حد است. در شرایطی مانند برق‌گرفتگی یا سوختگی‌های شیمیایی باید نکات ایمنی برای نزدیک شدن به مصدوم را رعایت کرد. بلافاصله با نیروهای اورژانس تماس بگیرید و وضعیت مصدوم را دقیق بگویید تا در صورت امکان بتوانید راهنمایی‌های لازم را تا زمان رسیدن نیروها محل دریافت کنید.

### خفگی

خفگی در کودکان و بزرگسالان نیاز به عکس‌العمل سریع دارد تا جان فرد به خطر نیفتد. در این شرایط حداکثر ۵ ضربه به پشت مصدوم و بین شانه‌ها بزنید تا سرفه ایجاد شود و جسمی که در مجاری تنفسی فرو رفته، بیرون بیاید. اگر این اقدام موثر نبود، حداکثر ۵ فشار شکمی وارد کنید. برای این کار، پشت مصدوم بایستید و او را به سمت عقب بگیرید. مشت خود را بین ناف و انتهای جناغ سینه بگذارید و با دست دیگر مشت خود را به سمت بالا فشار دهید تا جسم فرو رفته، بالا بیاید.

در صورتی که همچنان مشکل باقی است، ۵ ضربه به پشت و سپس ۵ فشار شکمی را انجام دهید. اگر مصدوم هوشیاری را از دست داد، او را روی زمین بخوابانید و ۳۰

### افت هوشیاری

اگر مصدوم بیهوش است، اول از همه به وضعیت تنفس او دقت کنید. یکی از خطرات جدی هنگام افت هوشیاری، شل شدن عضلات است و به همین دلیل ممکن است

# کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده

۲۰ درصد تخفیف تا پایان مهر ۱۴۰۰



برای تهیه کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده مبلغ یکصد و بیست هزار تومان

(قیمت کتاب ۱۵۰ هزار تومان)

است که پس از کسر ۲۰٪ تخفیف

۱۲۰ هزار تومان می‌شود)

به شماره حساب ۹-۲۱۲۱-۸۱۱-۸۱۱ کد ۱۲۰۱

بانک پارسیان شعبه داودیه، شماره شبانه:

۰۹-۱۲۱-۰۰۰۲-۱۱۱-۱۲۰۱-۰۵۴-۰۴۶ IR

به نام موسسه فرهنگی ابن سینای بزرگ

(نشریه سلامت) و اریز نموده

و تصویر آن را به شماره همراه

۰۹۱۲۹۲۴۳۸۴۳ واتس‌آپ کنید

بیش از ۳۴۵۰۰۰ جلد تاکنون منتشر شده است

پر تیراژترین کتاب سلامت و پزشکی در طول تاریخ پزشکی ایران