



# راهنمای آموزشی و خود مراقبتی اورژانس

ویژه افراد طیف اتیسم و خانواده آن ها



وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا

... و هر کس نفسی را زنده کند ، گویا همه مردم را زنده کرده است (مائدة ۳۲)



# راهنمای آموزشی و خود مراقبتی اورژانس ویژه افراد و خانواده دارای اختلال طیف اتیسم



# فهرست:

۴	.....	مقدمه
۵	.....	آشنایی با سازمان اورژانس کشور
۶	.....	روش های تماس و کمک خواهی از ۱۱۵
۸	.....	تماس و کمک خواهی از ۱۱۵ در افراد دارای اتیسم
۹	.....	کمک های اولیه در مشکلات اورژانسی افراد دارای اتیسم
۹	.....	صرع و اختلالات تشنج
۱۲	.....	سردردهای خیلی شدید
۱۸	.....	بلع اجسام خارجی و خفگی
۲۴	.....	فرو کردن اجسام خارجی در بینی یا گوش
۲۴	.....	ضربه زدن به سر، صورت و فک خود
۳۲	.....	آلرژی های شدید
۳۳	.....	سوختگی

## « مقدمه

با توجه به نیاز افراد دارای اتیسم به خدمات درمانی و لزوم تسهیل هر چه بیشتر خدمت‌رسانی به آنان سازمان اورژانس کشور در نظر دارد همکاری همه‌جانبه‌ای با انجمن اتیسم ایران داشته و ارائه خدمات اورژانس پیش بیمارستانی به این قشر را تسهیل نماید، در همین راستا به دنبال همکاری بین انجمن اتیسم و سازمان اورژانس کشور؛ مقرر گردید شماره تماس فرد یا خانواده اتیسم در اختیار سازمان اورژانس کشور قرار گرفته و افراد پس از تماس به راحتی شناسایی شده و کارشناسان سازمان اورژانس کشور مشاوره های درمانی لازم را در کوتاه‌ترین زمان ممکن در اختیار آنان قرار دهند و در صورت لزوم نسبت به اعزام تیم درمانی اقدام نمایند. محتوای ذیل جهت آشنایی هرچه بیشتر افراد و خانواده‌های اتیسم با سازمان اورژانس کشور و نحوه کمک خواهی صحیح اقدامات و کمک‌های اولیه می‌باشد.



## « آشنایی با سازمان اورژانس کشور:

سازمان اورژانس کشور به عنوان یک سازمان امدادی به صورت ۲۴ ساعته و رایگان وظیفه رسیدگی به موارد فوریت‌های پزشکی و ارائه خدمات به مصدومین و بیماران اورژانسی را دارا می‌باشد. در واقع کار این مجموعه از صحنه حادثه آغاز شده و در مرکز درمانی به پایان می‌رسد.

بیماری‌ها و حوادث اورژانس به مواردی اطلاق می‌گردند که در صورت عدم ارائه به موقع اقدامات امدادی - درمانی، منجر به صدمات عضوی و یا جانی و نیز مشکلات روانی بیمار می‌شود. این مشکلات شامل اورژانس‌های قلبی، اورژانس‌های تنفسی، اورژانس‌های زنان و زایمان، تروما و تصادفات و ... می‌باشد که هنگام تماس با ۱۱۵ نوع مورد اورژانسی توسط پرستاران تریاژ تلفنی تقسیم‌بندی شده و پاسخ داده خواهد شد.



## « روش های تماس و کمک خواهی از ۱۱۵ »

هرچند که روش‌های مختلفی مانند استفاده از اپلیکیشن موبایل ۱۱۵، استفاده از سیستم پیامکی ناشنویان و ... برای تماس با اورژانس و درخواست آمبولانس تعبیه شده است؛ اما رایج‌ترین روش کمک خواهی از اورژانس تماس تلفنی با شماره ۱۱۵ می‌باشد. این شماره به صورت ۲۴ ساعته پاسخگوی تماس‌های شما می‌باشد.

وقتی با تلفن اورژانس ۱۱۵ تماس می‌گیرید، در گام اول برای سریع‌تر و دقیق‌تر انجام شدن فرآیند اعزام آمبولانس خونسردی خود را حفظ کنید. سپس در مورد وضعیت فعلی بیمار و نوع حادثه از شما سؤال می‌شود و شما باید با آرامش به تمامی سؤالات پرستار تریاژ تلفنی پاسخ دهید، چراکه پرستار بر اساس همان سؤال‌ها برای فرد منابع و تجهیزات مناسب ارسال خواهد کرد و همچنین می‌تواند با ارائه آموزش‌های ساده تا زمان رسیدن آمبولانس به بهبود و وضعیت بیمار کمک نماید.



هنگام تماس باید توجه داشته باشید که اطلاعاتی از وضعیت بیمار و همچنین صحنه حادثه یا بیماری را اطلاع دهید. اطلاعاتی مانند وضعیت هوشیاری، سابقه بیماری، سابقه داروهای مصرفی و دیگر اطلاعات بیمار و همچنین تعداد مصدومین، نوع آسیب، خطرات موجود در صحنه و ... ضروری می باشد.

ارائه این اطلاعات علاوه بر افزایش سرعت عمل و دقت تصمیم‌گیری در پرسنل اتاق فرمان اورژانس، امکان ارائه آموزش‌های لازم و ضروری تا زمان رسیدن آمبولانس را نیز در بر خواهد داشت.

یکی از موارد مهم دیگر در هنگام تماس با اورژانس، ارائه صحیح و دقیق آدرس می باشد. اگر در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید، خونسرد باشید و سعی کنید از افراد محلی، اطرفیان و همچنین استفاده از نرم‌افزارها، موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید.



## روش‌های تماس و کمک خواهی از ۱۱۵ در خانواده‌های دارای فرزند دارای اتیسم

وقتی با تلفن اورژانس (شماره ۱۱۵) تماس می‌گیرید، حتماً کارشناسان اورژانس را از اختلال اتیسم فرزند یا فردی که در ارتباط با مشکل آن تماس گرفته‌اید قرار دهید همچنین وضعیت فعلی بیمار و نوع حادثه از نوع آسیب آن‌ها اشاره کنید این کار باعث افزایش سرعت عمل و دقت تصمیم‌گیری در پرسنل اتاق فرمان اورژانس خواهد بود.

در تماس با اتاق فرمان اورژانس سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید تا بتوانید تمام اطلاعات مورد نیاز را ارائه کنید.

اگر صحبت شما با اورژانس موجب استرس و نگرانی بیشتر فرد دارای اتیسم می‌شود سعی کنید در حضور آنان صحبت نکنید.





## اطلاعاتی که باید در اختیار اورژانس قرار دهید؟

### جزئیات زیر ضروری هستند:

شماره تلفن خودتان

محل دقیق حادثه

- مطلع کردن کارشناسان اورژانس از اختلال ایسم  
فرد دچار مشکل شده

## کمک‌های اولیه در مشکلات اورژانسی افراد دارای ایسم

بیشترین احتمال نیاز به مشاوره و خدمات اورژانسی در کودکان  
و افراد طیف ایسم اورژانس‌های رفتاری و اعصاب می‌باشد که  
از جمله مشکلات شایع موارد ذیل می‌باشد:

### صرع و اختلالات تشنج:

تشنج شامل انقباضات غیرارادی تعداد زیادی از عضلات بدن  
است. این وضعیت ناشی از وجود یک اختلال در فعالیت الکتریکی  
مغز است. تشنجه‌ها معمولاً منجر به از دست رفتن یا اختلال  
هوشیاری می‌شوند.



## علائم:

- از دست دادن هوشیاری
- منقبض شدن همه عضلات
- لرزش و پرش اندام ها
- از دست دادن کنترل ادرار یا مدفوع
- خروج کف از دهان و لب های آبی رنگ
- گیجی و خواب آلودگی تا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از تشنج

## اقدامات:

- خونسرد باشید و با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- از بیمار در برابر صدمات محافظت کنید

- بیمار را حرکت ندهید و سعی نکنید تا حرکات بیمار را مهار کنید زیرا ممکن است موجب شکستگی استخوان یا آسیب به بافت نرم شوید.
- سعی نکنید بازور بین دندان‌های بیمار چیزی قرار دهید چون ممکن است به چینی‌جاهای دهان آسیب برسانید.
- تا پایان حمله کنار بیمار بمانید.
- پس از پایان حرکات انقباضی و پرشی بیمار را به پهلو قرار دهید.
- تا زمان هوشیاری کامل از دادن خوراکی یا نوشیدنی یا حتی دارو از راه دهان خودداری نمایید.
- اگر دچار جراحت یا خونریزی شده است آن را کنترل کنید.



## سردردهای خیلی شدید:

### تعریف:

سردرد به معنی درد و ناراحتی در سر، جمجمه و یا گردن بوده که می‌تواند به شکل‌های مختلف مثلاً دردی شدید یا احساس ضربان در سر و یا دردی مبهم و گنگ رخ دهد.

### اهمیت:

سردرد یک علامت است نه یک بیماری، بنابراین نشانه‌های همراه سردرد بسیار حائز اهمیت است به همین علت بروز هر نوع سردردی مخصوصاً اگر ناگهانی باشد اهمیت داشته و باید مورد بررسی قرار بگیرد.

## علائم و نشانه ها:

تشخیص علت سردرد همیشه راحت نیست؛ با این حال با توجه به زندگی روزمره ما چند علت عمده برای انواع سردرد از جمله سردرد خوشه‌ای، سردرد سینوسی (سینوزیت)، سردرد میگرنی و سردرد ناشی از سگته مغزی و فشارخون بالا توسط متخصصین مشخص شده است. اصلی‌ترین علت‌های سردرد شامل موارد زیر می‌باشد:

### میگرن:

میگرن نوعی اختلال با حملات مکرر سردرد همراه است؛ درد میگرن را نوعی تپیدن و زق‌زق کردن توصیف می‌کنند که معمولاً در یک طرف سر ایجاد می‌شود. میگرن معمولاً با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه است. علائم اولیه ممکن است یک یا دو روز قبل از حمله میگرن روی دهند. این علائم عبارت‌اند از یبوست یا اسهال، تغییرات خلقی، تغییر در اشتها از جمله میل به غذا، مشکلات تمرکز، سرد شدن دست‌وپا، افزایش تشنگی، تکرر ادرار و خمیازه مداوم



## سررد خوشه‌ای :

این سررد اغلب باعث بروز درد شدید در یک طرف سر، چشم، شقیقه یا پیشانی می‌شود و ممکن است به سرعت و بدون هشدار شروع شود. این درد بسیار شدید بوده، اما معمولاً پس از ۱ تا ۲ ساعت تخفیف می‌باید. سررد خوشه‌ای حداقل یک مورد از علائم زیر را خواهد داشت:

● قرمز شدن چشم و آبریزش چشم

● تورم پلک چشم

● کوچک شدن یکی از مردمک‌های چشم

● تعرق صورت

● گرفتگی با آبریزش بینی

افرادی که سیگار می‌کشند، بیشتر در معرض ابتلا به سررد خوشه‌ای قرار دارند؛ حملات سررد خوشه‌ای گاهی اوقات ممکن است به علت نوشیدن الکل یا استشمام بویی قوی مانند عطر، رنگ یا بنزین، تحریک شود.

## انواع سررد



## سکته مغزی:

سکته مغزی زمانی روی می‌دهد که جریان خون به مغز قطع شود؛ اگر خون به مغز نرسد، سلول‌های مغزی از بین رفته و آسیب دائمی به مغز وارد می‌شود. در سکته مغزی از نوع گرفتگی یک رگ، یک لخته خون باعث توقف جریان خون به مغز می‌شود اما در سکته مغزی همراه با پاره شدگی رگ، بافت مغزی دچار خونریزی می‌شود.

بیمار در مراحل اولیه سکته مغزی ممکن است دچار سردرد شود؛ این سردرد ممکن است با سرگیجه یا استفراغ همراه باشد هرچند اغلب بیماران دچار مشکلات حسی و حرکتی نیز می‌شوند مانند عدم توانایی در حرکت اندام، بی‌حسی و لکنت زبان؛ بنابراین همان‌گونه که متوجه شده‌اید سکته مغزی نیز می‌تواند علت سردرد در شما باشد که نباید به‌سادگی آن را نادیده بگیرید.

## فشارخون بالا:

افراد مبتلا به فشارخون بالا می‌دانند که این عارضه می‌تواند علت سردرد در آنان باشد؛ این بیماری زمانی ایجاد می‌شود که فشارخون بالایی بیشتر از ۱۴۰ و یا فشارخون پایینی بالاتر از ۹۰ باشد.

فشارخون بالا عاملی خطرزا در بروز سکته مغزی، بیماری عروق قلب و بیماری‌های کلیه است، برخی مطالعات نشان داده‌اند که افراد مبتلا به فشارخون بالا، بیشتر دچار سردرد می‌شوند. اگر فشارخون بسیار بالا باشد، می‌تواند به فشارخون بدخیم یا بحران فشارخون نیز منجر شود. این بیماری با سردرد، تاری دید، درد قفسه سینه و تهوع همراه است.

## سر درد مربوط به سینوس ها:

نوعی سردرد خفیف تا متوسط است که عموماً در صورت، پل بینی، یا در گونه‌ها احساس می‌شود و ممکن است همراه با احتقان بینی یا آبریزش از بینی باشد. در همه سنین افراد را گرفتار می‌کند و به نظر می‌رسد که افرادی که حساسیت دارند مستعدترند. این سردرد ممکن است ساعت‌ها طول بکشد و اغلب سردردی فصلی است. این سردرد اغلب در ناحیه پیشانی متمرکز می‌شود. این دردها با حرکت سر و دراز کشیدن تشدید می‌شود و پس از بیدار شدن از خواب به حداکثر شدت خود می‌رسد. این سردردها با درمان التهاب یا عفونت سینوس‌ها مرتفع می‌شوند.

## توصیه های خود مراقبتی در منزل

تشخیص بیشتر سردردها نیازمند شرح حال بیمار شامل سؤالاتی در ارتباط با نوع درد، سابقه بیماری‌های گذشته و همچنین معاینه فیزیکی می‌باشد. در معاینه و شرح حال باید به علائمی مانند افزایش فشارخون، مشکلات حسی و حرکتی و دیگر علائم دقت نمود تا علت سردرد تا حدودی برایتان مشخص شود.

- خونسرد باشید و به بیمار آرامش دهید.
- به بیمار استراحت داده و ترجیحاً او را بصورت نیمه نشسته قرار دهید.
- در صورت امکان فشارخون بیمار را اندازه‌گیری کنید.
- در صورت وجود درد بسیار زیاد یا همراه علائم سکتة مغزی و دیگر علائم خطرناک از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.
- در صورت هرگونه تغییر در شرایط بیمار، مجدداً با ۱۱۵ تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید.



## زمان مراجعه به مرکز درمانی

سردرد همیشه جزو علائمی است که اگر شدت یابد یا همراه با علائم دیگر پدید آید باید مورد توجه قرار بگیرد. در موارد زیر بیمار باید حتماً تحت مراقبت‌های درمانی قرار داده شود:

- تفاوت سردرد ایجاد شده با تمام سردرد هایی که در گذشته تجربه کرده اید.
- سردردهایی که بعد از سن ۵۰ سالگی به وجود می‌آیند.
- یک مورد عجیب و شدید که می‌توانید آن را «بدترین سردرد عمرتان» بنامید.
- دردی که با حرکت یا سرفه تشدید می‌شود.
- سردردی که مدام بدتر می‌شود.
- تغییر در شخصیت یا عملکرد ذهنی.
- سردردهایی که با تب، گرفتگی گردن، گیجی، کاهش هوشیاری، نشانه‌های عصبی مثل تاری دید، اختلال در صحبت کردن، ضعف، کرختی همراه باشند.
- سردردهایی که همراه با قرمزی و درد چشم اتفاق می‌افتند.

- سردرد بعد از ضربه به سر
- سردردهای همراه با درد و فشار در ناحیه‌ی شقیقه
- سردردهایی که مانع فعالیت‌های روزمره می‌شوند
- سردردهای ناگهانی، خصوصاً مواردی که شمارا از خواب بیدار می‌کنند.
- بیقراری و غیر قابل کنترل

## بلع اجسام خارجی و خفگی:

### تعریف:

انسداد راه هوایی یا خفگی زمانی اتفاق می‌افتد که به به‌طور ناگهانی به علت گیر افتادن یک جسم خارجی مثل لقمه غذا در گلو یا نای، بیمار قادر به تنفس نبوده یا به‌سختی نفس بکشد.



## اهمیت:

اکسیژن مهم‌ترین ماده برای عملکرد سالم تمام اجزای بدن و به‌ویژه مغز است. اگر سلول‌های مغزی ۶ تا ۱۰ دقیقه بدون اکسیژن باشند منجر به آسیب‌های دائمی و درنهایت مرگ مغزی می‌گردند. به همین منظور جهت رساندن اکسیژن به ریه‌ها باید راه هوایی همیشه باز باشد و تنفس انجام گردد. در صورت بروز انسداد راه هوایی با هر جسم خارجی جهت رساندن دوباره اکسیژن به ریه و ارگان‌های بدن، انجام اقدامات اولیه و صحیح جهت کمک به فرد از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

## علائم و نشانه‌ها:

به‌طور کلی همه انسدادهای راه هوایی به دو نوع تقسیم می‌شوند:

### انسداد راه‌های هوایی نسبی:

در این نوع انسداد، راه هوایی به‌صورت کامل دچار گرفتگی نشده است و به علت عدم بسته شدن ناقص راه هوایی، همچنان دم و بازدم وجود دارد اما همراه با علائم زیر می‌باشد:

تنفس صدادار و سخت

سرفه و خشونت صدا

بی‌قراری و اضطراب شدید

## انسداد راه های هوایی کامل :

در این نوع انسداد، راه هوایی به صورت کامل دچار گرفتگی شده و عمل دم و بازدم متوقف می شود. علائم این انسداد شامل موارد زیر می باشد:

عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن.  
رنگ صورت مایل به خاکستری شده و لب ها کبود می گردد.  
معمولا بیمار هر دو دست خود را روی گلوئی خود فشار می دهد.  
تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه.

## توصیه های خودمراقبتی در منزل :

### در صورت مشاهده انسداد نسبی:

- بیمار را به صورت کمی متمایل به جلو خم کنید.
- تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار بمانید.
- وی را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کنید.
- در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

## در صورت مشاهده انسداد کامل:

در مرحله اول می‌بایست با خونسردی با شماره ۱۱۵ تماس گرفته و از اورژانس درخواست کمک کنید سپس در بیمار هوشیار ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه برطرف شدن انسداد را بررسی نمایید. در صورت عدم رفع انسداد، پشت بیمار قرار بگیرید و دودست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شصت به داخل دست خم می‌شود و انگشتان دور شصت قرار می‌گیرد) و از زیردستان مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه) قرار دهید، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.

**نکته : این مانور در افراد خیلی چاق و خانم‌های باردار بجای شکم روی قفسه سینه فشرده می‌شود.**



در صورتی که فرد بی‌هوش شد همین مانور را می‌توانید به صورت خوابیده و مطابق شکل انجام دهید:



اگر انسداد راه هوایی برای خود شما اتفاق افتاد و هیچ شخصی برای کمک به شما در محل وجود نداشت همانند شکل دستانتان را روی شکم گذاشته، بر روی لبه میز یا صندلی تکیه قرار داده و به سمت داخل و بالای شکم ضربه وارد کنید.



باید توجه داشت که در **کودکان زیر یک سال (شیرخواران)** فشردن شکم ممنوع می‌باشد. در این موارد نوزاد را به صورت خوابیده به شکم روی ساعد یک‌دست، با تکیه بر ران خود قرار داده، سر نوزاد را به سمت پایین مایل کرده و کل تنه را نیز مقداری به سمت پایین (۴۵ درجه) مایل می‌کنیم و با انگشتان دست، سر و گردن نوزاد را حمایت نموده، در این هنگام با کف دست دیگر به بین دو کتف نوزاد ۵ ضربه، وارد می‌نماییم.

پس از انجام ۵ بار ضربه به پشت، در صورت عدم رفع انسداد، سریع نوزاد را چرخانده و به پشت، روی دست خوابانده، سر و گردن را با کمک انگشتان دست حمایت می‌کنیم، سپس با دو انگشت سبابه و میانی، درست زیر خط فرضی متصل‌کننده دو نیپل، در خط وسط، ۵ بار عمل فشار بر قفسه سینه را تکرار می‌کنیم. پس از هر بار انجام این مانور، داخل دهان را جهت وجود و خارج‌سازی هرگونه جسم خارجی قابل مشاهده بررسی نمایید.

**نکته مهم: در صورت عدم مشاهده جسم خارجی به هیچ عنوان دست خود را به منظور، وارد دهان بیمار نکنید.**



## فرو کردن اجسام خارجی در بینی یا گوش :

وارد کردن اجسام خارجی در گوش، بینی و بلع اجسام خارجی از مشکلات شایع در افراد دارای اتیسم می باشد، طبق آمار، وارد کردن جسم خارجی در گوش است. پس از آن بینی محل شایعی است که کودکان جسم خارجی را وارد آن می کنند و از نظر شیوع در مرحله بعد بلع جسم خارجی قرار دارد. اجسام شایعی که کودکان در بینی یا گوش خود فرو می کنند و یا می بلعند شامل مهره، کاغذ، سنگ ریزه، تکه های کوچک اسباب بازی، لوبیا، ذرت، دانه های گیاهان و ... می باشد که به جهت جلوگیری از ایجاد عفونت های ثانویه متعاقب آن و مشکلات بعدی باید در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه کرد.

## ضربه زدن به سر، صورت و فک خود :

### تعریف :

هر نوع ضربه، جراحت، آسیب و حادثه وارد شده، که در اثر افزایش انرژی ورودی به بدن ایجاد می شود در علم پزشکی، تروما (TRAUMA) محسوب می شود، این انرژی ممکن است از نوع ضربه ای، مکانیکی، حرارتی (سوختگی)، شیمیایی یا انواع دیگر باشد.



## اهمیت:

امروزه تروما از مباحث مهمی است که مورد توجه جدی قرار دارد؛ چراکه چهارمین علت مرگ در تمام دنیا و اولین علت مرگ در چهار دهه اول عمر محسوب می‌شود. در ایران اگرچه بیماری‌های قلبی-عروقی، اولین عامل مرگ و میر هستند، اما بیشترین عمر از دست رفته در کشور ما در اثر تروماست، چون تروما معمولاً در افراد جوان اتفاق می‌افتد.

از سوی دیگر شناخت تروما از جهت شروع اقدامات اولیه سریع، اهمیت بالایی دارد. به طور مثال اگر عامل وجود مشکل، بیماری باشد، امدادگر به آسانی می‌تواند اقدام به جابجایی بیمار کند ولی در شرایط تروما، به علت وجود احتمال آسیب‌های شدید مانند قطع نخاع، هر نوع جابجایی و حرکت بیمار بدون ثابت نمودن اندام‌های آسیب‌دیده ممنوع است.

## علائم و نشانه‌ها:

آسیب‌ها و صدمات به بدن می‌تواند حیات فرد را تهدید نماید. مصدومین با توجه به نوع آسیب به علت‌های مختلف مانند خونریزی و خروج خون از سیستم گردش خون، آسیب به عضلات و استخوان‌ها و آسیب به نخاع و سردچار مشکلات زیادی می‌شوند.

## آسیب های سر:

مغز از بافت نرم تشکیل شده و توسط جمجمه در یک چارچوب استخوانی و محکم محافظت می شوند. این جمجمه در ضربه های سبک می تواند از آسیب جلوگیری کند اما اگر نیروهای وارده شدیدتر باشند مانند سقوط از ارتفاع روی سر یا ضربه پر قدرت که ممکن است دچار شکستگی یا ترک شود. آسیب مغزی زمانی اتفاق می افتد که مغز در داخل جمجمه به شدت تکان می خورد، در نتیجه مغز دچار خونریزی، تورم یا کوفتگی می شود. در این موارد می توان علائم زیر را در فرد مشاهده نمود:

- کاهش هوشیاری در فرد که اغلب با گذشت زمان بدتر می شود
- تاری دید یا دو بینی
- سنگینی شدید سر یا سردرد کوبنده
- تهوع یا استفراغ
- از دست دادن تعادل
- تغییر حس در اندام ها
- از دست دادن حافظه کوتاه مدت ( بیمار زمان حادثه یا قبل از آن را به یاد نمی آورد)



## آسیب‌های نخاع و سقوط:

آسیب‌های نخاع ممکن است با هر نیروی قوی وارده به سر، پشت یا قفسه سینه ایجاد شود. فردی که از یک ارتفاع سقوط می‌کند تحت شرایط مختلف احتمال آسیب به نخاع وجود دارد. آسیب‌های وارده به نخاع، اغلب با آسیب سر همراه هستند، به همین منظور هنگام مواجهه با فرد دچار آسیب به سر، آسیب به نخاع هم در نظر گرفته شود. در این موارد ممکن است علائم زیر مشاهده شود:

- درد در نواحی سر، گردن یا ستون فقرات
- تغییر حس، سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی انگشتان دست یا پا
- از دست دادن حرکت در دست‌ها یا پاها
- کاهش هوشیاری
- زخم، کبودی یا درد در ستون فقرات
- سرگیجه و از دست دادن تعادل بدن

## آسیب‌های استخوان:

شکستگی استخوان از جمله مهم‌ترین آسیب‌های بدن است که معمولاً به دنبال ضربه وارده به آن ایجاد می‌شود. به زبان دیگر اگر نیرویی که به استخوان وارد شده و بیش از حد تحمل آن بوده و بتواند شکل استخوان را تغییر دهد می‌گوییم شکستگی ایجاد شده است. این تغییر شکل همیشه به شکل سنتی که در ذهن شکل گرفته نیست و ممکن است به اشکال متفاوتی ظاهر شده و با شدت و ضعف همراه باشد. گاهی شکستگی همراه با تغییر شکل استخوان بوده و بسیار واضح است. در این حال استخوان می‌تواند پوست را پاره کرده و بیرون زده شود یا بدون آسیب پوست فقط ظاهر تغییر شکل مشاهده می‌گردد؛ اما گاهی شدت ضربه وارده به حدی است که موجب خرد شدن استخوان می‌شود یا شدت ضربه کمتر بوده و فقط یک ترک مویی در استخوان ایجاد کند.

یکی از آسیب‌های استخوان دررفتگی می‌باشد. دررفتگی زمانی اتفاق می‌افتد که استخوان در یک مفصل از وضعیت طبیعی خود خارج می‌شود. در این نوع آسیب مدیریت و اقدامات لازم مشابه آسیب استخوان است.



## علائم و نشانه های این آسیب ها شامل موارد زیر می باشد:

- درد (شدید یا متوسط که به محل و نوع آسیب بستگی دارد)
- تورم
- تغییر شکل ناحیه آسیب دیده هنگام مقایسه با سمت سالم
- از دست دادن عملکرد حسی و حرکتی طبیعی در قسمت آسیب دیده
- تغییر رنگ پوست یا کبودی
- ایجاد زخم در صورت شکستگی باز
- احساس ساییدگی استخوان های تکه تکه شده زیر پوست

## توصیه های خود مراقبتی در منزل:

- خونسرد باشید
- از ایمنی صحنه مطمئن باشید
- اگر صحنه امن نیست و احتمال آسیب به خودتان وجود دارد وارد نشوید!
- مصدوم را ارزیابی کنید
- خودتان یا یک نفر دیگر کنار بیمار قرار گرفته و با هر دو دست، سر و گردن مصدوم را بی حرکت نگه دارید.

-وضعیت هوشیاری را ارزیابی کنید. (روبروی مصدوم و همسطح  
چشمانش قرار گرفته و او را صدا بزنید)

- تنفس‌ها را ارزیابی کنید (جهت بررسی تنفس به بالا و پایین  
رفتن قفسه سینه نگاه کنید و داخل دهان را جهت وجود  
جسم خارجی و ارسی کنید و فقط اگر چیزی مشاهده کردید  
نسبت به خارج کردن آن با انگشت اقدام کنید)

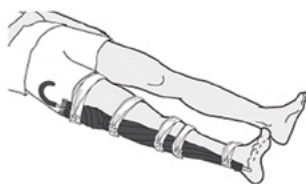
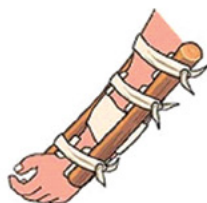
- در صورت بی‌هوش بودن با نگاه داشتن سر و ستون فقرات  
در حالت ثابت وی را به پهلو بچرخانید. این کار باعث می‌شود  
توسط زبان یا محتویات معده دچار بسته شدن راه هوایی و  
تنفس‌هایش نشود.

- در صورت هوشیار بودن از مصدوم بخواهید در همان  
وضعیت بماند زیرا احتمال آسیب به ستون فقرات نیز وجود  
دارد.



● اگر در شرایطی قرار دارید که امکان تماس با اورژانس برای شما میسر نیست یا احتمال جابجایی برای اندام آسیب‌دیده بیمار وجود دارد، اندام‌های آسیب‌دیده را بی‌حرکت کنید.

- با بی‌حرکت‌سازی به وسیله ابزارهایی مانند آتل، درد و خطر آسیب بیشتر را کاهش دهید.



- جهت بی‌حرکت‌سازی از ابزارهایی مانند کارتن، میله سخت، چوب یا حتی یک چتر استفاده کنید و با استفاده از پارچه به عضو ببندید.

- در صورت نبود امکانات می‌توان اندام آسیب‌دیده را به عضو سالم ببندید.



● مصدوم را گرم نگه‌دارید و تا رسیدن نیروهای امدادی کنار مصدوم بمانید.

## آلرژی های شدید :

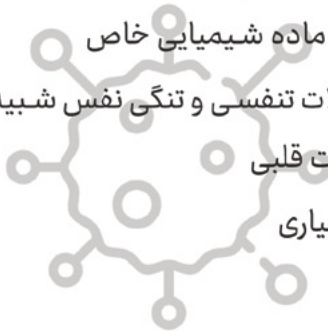
آلرژی یا حساسیت، واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن نسبت به عوامل گوناگون است. کسانی که دچار حساسیت هستند، دارای دستگاه ایمنی فوق هوشیارند که نسبت به مواد ظاهراً بی ضرر موجود در محل زندگی شان، واکنشی بیش از حد معمول نشان می دهند.

برای مثال گرده گیاهان، می تواند سیستم ایمنی شخص آلرژیک را طوری تحریک کند که گویی با یک خطر جدی روبرو شده است. حساسیت یک مشکل بسیار شایع است و تقریباً از هر ده نفر، دو نفر به نوعی از آن مبتلا هستند.

بعضی از افراد شدیداً به برخی از غذاها، مواد شیمیایی، داروها یا زهر وارد شده به بدن به دنبال گازگرفتگی یا گزش، حساسیت دارند که گاهی اگر اقدامات پزشکی در دسترس نباشد در عرض چند دقیقه می تواند کشنده باشد.

## علائم:

- کهیر، تورم صورت و قرمزی پوست
- تورم ناحیه درگیر با ماده شیمیایی خاص
- گرفتگی صدا، مشکلات تنفسی و تنگی نفس شبیه حمله آسم
- گیجی، ضعف یا ایست قلبی
- تغییرات سطح هوشیاری





## درمان:

- خونسرد باشید و به بیمار آرامش بدهید.
- مصدوم را بی حرکت کرده و در وضعیت راحت قرار دهید.
- از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.
- مصدوم را از نظر هوشیاری و تنفس مدام بررسی و ارزیابی کنید.
- در صورتی که بیمار از قبل درمان یا داروی تجویز شده توسط پزشک خودش را دارد به مصدوم کمک کنید.
- **در صورت نیاز احیای قلبی ریوی را برای بیمار شروع کنید.**  
**(مراجعه به قسمت احیای قلبی ریوی)**

## سوختگی:

حرارت ۵۰ تا ۵۵ درجه می تواند تنها در مدت چند دقیقه پوست را بسوزاند و حرارت ۶۹ درجه در مدت ۱ ثانیه تمام ضخامت پوست را از بین می برد و در این صورت بیمار نیاز به عمل پیوند دارند. این در حالی است که گاهی عوارض سوختگی و نقص عضو تا پایان عمر برای فرد باقی می ماند.

همچنین لایه چربی پوست در کودکان و افراد مسن، ضخامت کمتری دارد که این موضوع در شدت آسیب سوختگی مؤثر است، به صورتی که سوختگی درجه ۲ سطحی در کودکان و افراد مسن می تواند عارضه سوختگی درجه ۲ عمقی را به وجود آورد.

## انواع سوختگی:

۱- سوختگی با مایعات و بخارهای داغ مثل آب جوش، روغن داغ و غذای در حال پخت.

۲- سوختگی با اجسام داغ مثل بخاری و ظروف پخت‌وپز روی شعله.

۳- سوختگی با شعله آتش مثل شعله هیزم، منقل و مواد قابل اشتعال نظیر بنزن، نفت و غیره.

۴- سوختگی در اثر برق‌گرفتگی به دلیل استفاده از سیم‌های نازک، لخت بودن سیم‌ها و یا اتصالات نادرست و غیر ایمن، استفاده از وسایل برقی غیراستاندارد و یا دارای نقص فنی.

۵- سوختگی با مواد شیمیایی مثل اسیدها

۶- سوختگی با اشعه مثل آفتاب‌سوختگی

بالاترین آمار مرگ‌ومیر بعد از حوادث رانندگی سوختگی‌ها می‌باشد. اکثر آتش‌سوزی‌ها و سوختگی‌ها در منازل اتفاق می‌افتد و بیشترین قربانیان کودکان هستند که به علت مایعات داغ دچار سوختگی می‌شوند و افراد مسن در اثر آتش‌سوزی‌ها آسیب می‌بینند.

اگرچه مایعات داغ یکی از علل بارز و شایع سوختگی در کودکان است، سایر روش‌هایی که در آن کودکان از طریق تماس دچار سوختگی می‌شوند، می‌تواند شعله یا چیزهای داغ، نور خورشید، تماس با مواد شیمیایی مانند پاک‌کننده‌ها، سوختگی‌های الکتریکی به خاطر چسباندن انگشت‌ها یا اشیاء به پریز برق یا جویدن سیم برق باشد.

## پیشگیری‌ها:

آیا میدانید ۹۰٪ از سوختگی‌ها در اثر غفلت، بی احتیاطی و عدم رعایت اصول پیشگیری رخ می‌دهند لذا قابل پیشگیری هستند. آب حمام را پیش از آنکه بگذارید به آن وارد شود حتماً با آرنج تان چک کنید و همیشه زمانی که از وان یا دوش استفاده می‌کنید اول و آخر کار آب سرد را باز کنید.

برای فردی که دچار سوختگی با شعله آتش شده است ضمن حفظ آرامش و خونسردی و بدون هدر دادن وقت اقدامات زیر را سریعاً انجام دهید:

۱- فرد حادثه دیده را از منبع حادثه دور کنید.

۲- روند سوختگی را به طریق زیر متوقف نمایید:

● با لحاف یا پتو یا کت

● با آب معمولی و تمیز

● در صورت نبودن امکانات فوق بی حرکت نمودن مصدوم و خوابانیدن و

غلتاندن مصدوم روی زمین (حتی الامکان روی خاک نباشد) از دویدن فرد

باید جلوگیری شود زیرا شعله آتش، شعله ورتر می‌شود.

۳- در صورتی که لباس‌های مصدوم به پوست او نچسبیده باشند آن‌ها را خارج کنید.

۴- کلیه زیورآلات (انگشتر، ساعت و جواهرات) و کمربند مصدوم را خارج نمایید.

۵- در صورتی که بروز سوختگی محل سوختگی را فوراً به مدت چند دقیقه زیر آب سرد و تمیز گرفته تا دمای پوست و درد آن کاهش یابد.

۶- تاول‌هایی که ایجاد شده است پاره و تخلیه نکنید و از بکار بردن هرگونه درمان‌های سنتی (مثل مالیدن سیب‌زمینی، خمیردندان و مواد ناشناخته توسط اطرافیان) و مالیدن پمادهای مختلف بر روی زخم خودداری نمایید.

۷- پس از شست و شوی محل سوختگی با آب تمیز و صابون آن را با پارچه یا ملحفه تمیز پوشانده و مصدوم را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی ارجاع دهید.

۸- حتی‌الامکان از خوراندن هرگونه غذا و مایعات به مصدوم تا رساندن او به مراکز درمانی خودداری کنید.

۹- اگر لابلای انگشتان مصدوم سوخته است بین آن‌ها را گاز خیس و یا پارچه تمیز و مرطوب قرار دهید تا انگشتان به هم نچسبند.

۱۰- بدن بیمار را با پتو گرم نگاه دارید.

## نحوه به وجود آمدن آسیب در برق گرفتگی:

زمانی که شخص دچار برق گرفتگی می‌شود، جریان برق از نقطه‌ای وارد بدن می‌شود و از محلی که بدن با زمین تماس دارد، خارج می‌شود. حال آنکه این مسیر عبور جریان برق، همان ناحیه‌ای است که در طی برق گرفتگی دچار آسیب شده است. نقاطی که جریان برق وارد و یا خارج شده، مناطقی هستند که آسیب در این نقاط خود را به صورت يك حفره ناشی از گلوله نشان می‌دهد؛ اما آسیب به این محل‌ها خلاصه نمی‌شود. بلکه تمام مسیری که جریان برق در بدن طی کرده است، دچار آسیب دیدگی می‌شود. جریان برق در حین عبور از بدن تولید گرما و انرژی می‌کند و این گرما و انرژی سبب تخریب سلول‌هایی می‌شود که در مسیر عبور جریان برق قرار دارد. هرچه ولتاژ برقی که وارد بدن می‌شود بیشتر باشد، سوختگی ایجاد شده عمیق‌تر و جراحات‌های وارد شده وخیم‌تر خواهد بود. علاوه بر آن جریان الکتریکی ضمن عبور از بدن در اعصاب، ماهیچه‌ها و قلب سبب تغییراتی می‌شود که سبب قطع فعالیت آن‌ها می‌شود. بر همین اساس، سوختگی‌های الکتریکی جزو حساس‌ترین و خطرناک‌ترین سوختگی‌ها به شمار می‌روند.

## علائم برق گرفتگی:

فردی که دچار برق گرفتگی می‌شود متناسب با محل عبور جریان برق علائم متفاوتی از خود نشان می‌دهد که این علائم عبارتند از:

## سوختگی:

یکی از شایع‌ترین علائمی که بیماران در این زمان از خود نشان می‌دهند، سوختگی‌هایی است که در محل ورود و یا خروج جریان برق دیده می‌شود. این نوع سوختگی از نظر نوع، عمق و وسعت به میزان ولتاژ برق و مدت زمانی که تماس طول کشیده بستگی دارد و شدت آن نیز متفاوت است.

## عوارض موجود در اندام‌ها:

این عارضه به دلیل آسیب‌های وارده به راه‌های عصبی به وجود می‌آید که از یک گزگز و مورمور ساده اندام‌ها مخصوصاً انگشتان دست و پا تا فلج کامل دست‌ها و پاها را می‌تواند شامل شود. گاهی بلافاصله بعد از برق‌گرفتگی این علائم بروز کرده و از یک فراموشی کوتاه‌مدت شروع و به حرکات غیرقابل‌کنترل ختم می‌شود.

## دردهای عضلانی و ماهیچه‌ای:

با توجه به خطر آسیب مستقیم جریان برق به عضلات و گرمایی که در حین عبور جریان برق از بدن به وجود می‌آید، عضلات محل عبور برق دچار کوفتگی خفیف تا شدید شده و یا در موارد شدیدتر، دچار سوختگی از درون می‌شوند. در واقع حالتی مشابه زخم در عضلات به وجود می‌آید که در نتیجه دارای دردهای فراوانی است.

## تغییرات فشارخون:

این عارضه معمولاً در موارد شدید برق‌گرفتگی دیده می‌شود که شامل افزایش و کاهش فشارخون می‌شود و در موارد شدیدتر شخص دچار شوک می‌شود که اقدامات سریع اورژانسی جهت فرد برق‌گرفته مورد نیاز است.

## ایست قلبی:

این عارضه معمولاً در برق‌گرفتگی‌های با ولتاژ بالا رخ می‌دهد ولی امکان اینکه در برق‌گرفتگی‌های معمولی و با ولتاژ پایین هم رخ بدهد وجود دارد. این عارضه از اختلالات خفیف قلبی تا ایست کامل قلبی مشاهده شده است. مشکلات قلبی فرد مصدوم اغلب همراه با قطع تنفس است که باید به فرد سریعاً تنفس مصنوعی داده شود. زیرا مرگ در کمین اوست.

## عوارض روانی:

هرچند این عارضه و علائم آن امکان دارد که با تأخیر به وجود آید و شخص برق‌گرفته را تحت تأثیر قرار دهد. ولی گاهی بلافاصله بعد از برق‌گرفتگی این علائم بروز کرده و از يك فراموشی کوتاه مدت شروع و به حرکات غیرقابل کنترل ختم می‌شود.

## اقدامات اولیه و فوری در برق گرفتگی:

- ۱- اگر شخص هنوز هم با جریان برق در تماس باشد باید نخست جریان برق را قطع نماییم.
- ۲- پس از قطع جریان برق و جدا کردن بیمار از سیم یا وسیله برقی، در صورت قطع تنفس، باید به وی تنفس مصنوعی دهیم تا تنفس عادی به بیمار بازگردد.
- ۳- در صورت بروز علائم شوک از قبیل رنگ پریدگی، کند و سریع شدن نبض، نامنظم شدن تنفس، به هم خوردن دندان‌ها، سرد شدن بدن، بیهوشی، ظاهر شدن عرق سرد بر پیشانی و بینی و اطراف دهان باید فوراً مصدوم را توسط آمبولانس به بیمارستان انتقال دهیم و وی را به پشت بخوابانیم به نحوی که سرپایین‌تر از بدن قرار گیرد و پاها حداقل ۳۰ سانتی‌متر بلندتر از سر قرار داشته باشند.
- ۴- بدن مصدوم را باید به وسیله کیسه آب گرم، پتو یا لباس گرم، نگه داشته و البسه تنگ را در اطراف گردن، سینه و کمر شل نماییم و هوای تازه به بیمار برسانیم.
- ۵- محل سوختگی را پانسمان کرده و یا با پارچه تمیز بپوشانیم و سریعاً به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی انتقال دهیم.



۶- در جریان برق‌گرفتگی با ولتاژ بالا ناظران را از محل حادثه‌ای که در آن برق‌گرفتگی با ولتاژ بالا رخ داده است، دور کنید. فاصله ایمن، بیش از ۱۸ متر از منبع برق است.

## شماره‌تلفن‌های امدادی برای مواقع ضروری

اورژانس ۱۱۵

آتش‌نشانی ۱۲۵

## این کتاب مناسب



مربیان / خانواده / خودشخص

## مناسب سن



کودکی / نوجوانی / بزرگسالی

## مناسب طیف



خفیف / متوسط / شدید



انجمن اتیسم ایران آموزش پژوهش و توانبخشی  
IAA Iran Autism Association IAA Iran Autism Association

تهران، اتوبان ستاری جنوب، بعد از  
پل همت، لاله ش—رقی پلاک ۸

۰۲۱۴۸۰۸۵۰۰۰

[Www.irautism.org](http://www.irautism.org)

  irautism