

بِه نام خدا



جعبه کمک‌های اولیه



دکتر جلال الدین شاهبازی
دیپلمای پزشکی ارتفاع از سوئیس



سطح بندی جعبه دارو و تجهیزات پزشکی:

(۱) **مقدماتی:** برای کوهنوردان غیر حرفه ای، طبیعت گردان و اسکی بازان

(۲) **متوسط:** برای کوهنوردان حرفه ای، مرییان، راهنمایان کوهنوردی، امدادگران

(۳) **پیشرفته:** برای پزشکان کوهنورد

(۴) **Expedition:** تجهیزات و داروهای لازم جهت یک تیم هیمالیا نوردی

(۵) **پناهگاه ها:** تجهیزات و لوازم دارویی لازم برای پناهگاه های کوهنوردی

تفاوت کیت لوازم داروئی و تجهیزات پزشکی در سیستم کشورهای برخوردار از
امداد هوایی با کشور ما؟

• نقش امداد هوایی

- کوتاه شدن زمان امداد رسانی

- حمل نیروهای امدادی و متخصص، اما غیر کوهنورد

- قابلیت حمل طیف وسیعی از دارو و تجهیزات پزشکی

- قابلیت حمل تجهیزات پزشکی و امدادی حجیم، سنگین و ... مورد نیاز

- حمل سریع و ایمن مصدوم جهت ادامه درمان

- تردد در مسیر برای ...

- تسهیل و ارتقاء پروسه امداد و نجات در مناطق سخت و فنی





برای کشورهایی که برافورداز سیستم امداد نجات به شکل مرفه ای نیستند.... **بایستی به تناسب شرایط موجود نسبت به تجهیز جعبه کمک های اولیه اقدام کنند**

• اگر بخواهیم به تناسب شرایط خودمان تغییراتی در محتویات جعبه کمکهای اولیه انجام دهیم، چه باید بکنیم؟

به عبارتی دیگر:

(الف) داروهای تمام سطوح را با خود حمل کنیم که اگر پزشک یا افراد صلاحیت دار در منطقه حضور داشته باشند توسط آنها تجویز و استفاده شود.

(ب) با تماس و مشورت پزشک بتوان از آنها استفاده نمود.

(ج) آمپولهای را حمل کنیم که در صورت نداشتن صلاحیت قانونی جهت تزریق بتوان آنها را به صورت خوراکی مصرف کرد.

■ چه لوازم و تجهیزات کمکی اولیه جهت کار کوهنوردی و طبیعت گردی لازم است؟

■ صلاحیت ما برای استفاده از دارو و تجهیزات پزشکی در چه سطحی است؟

- فقط از چیزهایی استفاده کنید که طرز استفاده آنها را میدانید.

- از چیزی استفاده کن که دانش و صلاحیت مربوط به آن را داشته باشی.



✓ در صورت قرار گرفتن در شرایط آبی (باران سنگین، قایق سواری یا عبور از آبهای فروشان) دارو و تجهیزات پزشکی خود را در پلاستیک یا محافظه ضد آب قرار دهد.



✓ برای سهولت در تشخیص دارو ها آنها را در بسته های رنگی قرار دهید.

✓ دارو ها :

• کاملاً مفید و موثر باشند.

• طیف درمانی و ایمنی وسیع داشته باشند.

• دارای پایداری فیزیکی و شیمیایی بالا در سرما و گرما و شرایط سخت باشد.

• عاری از مواد مخدر باشند.

• دارای دستورالعمل جامع و مشخص طریقه مصرف باشند.



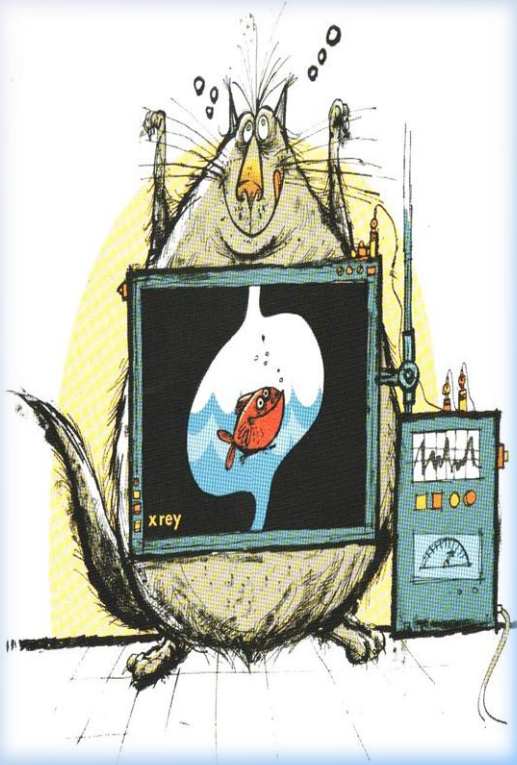
برای کوهنوردان و گردشگران

مدل پایه

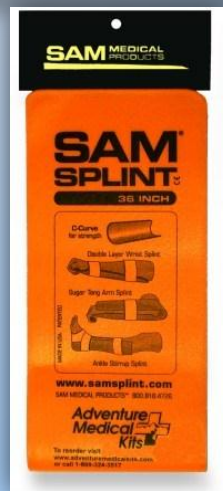
تعداد	دارو	موارد مصرف
۱۰	قرصهای مسکن	درد - تب
۵	داروهای رایج گرفتگی عضلانی	کوفتگی عضلانی
۱	قرص دکسترومتورفان - قرص سالبوتامول	سرفه
۱	کلداستاپ یا سرماخوردگی های معمولی	سرما خوردگی
۱۰	قرصهای کوچک جویدنی، مکیدنی	گلو
۵	کپسولهای لوپرامید، ORS	اسهال
۵	قرصهای ۱۰ میلی متوکلوپرامید	استفراغ
۵ ۱۰	H2 بلوکرها مثل رانیتیدین ۳۰۰ میلی گرم یا آلومینیوم ام.جی	اسید معده
۱	محلول چشمی ضد عفونی کننده + ضد التهاب	چشمها
۱	محلول محافظ لب	لب ها
۱	پوویداین آیداین ۱۰ میلی گرم (مثل بتادین)	ضد عفونی کننده
۱	پماد سوختگی	سوختگی سطحی

تجهيزات

- دو عدد گاز بانداژ فشرده در ابعاد ۵cm در ۱۰cm
- چسب پلاستر، لوکوپلاست
- تعدادی چسب زخم یکبار مصرف
- باند سه گوش، نواری، ساده و باند کشی
- پدهای آغشته به الکل و یا آغشته به بتادین
- سه عدد تیغ جراحی
- یک پنس کوچک
- یک جفت دستکش
- SAM Splint-
- قیچی کوچک
- مشمع ضد درد
- قرص کلر (جهت ضد عفونی آب)
- آبسلانگ
- پد چشمی استریل
- سرنگ ۲ و ۵ میلی + سر سوزن
- دماسنج



SAM SPLINT و موارد کاربرد آن



اهمیت ابتکار و خلاقیت در بکارگیری از لوازم و
وسایل همراه یا موجود در طبیعت برای امدادگری



SHOULDER STRAP

Rest a sprain by tucking your hand in your backpack strap.



PINNED SLEEVE

Pin your sleeve to the jacket or the strap of a backpack for support.







هنر امدادگری استفاده ی بهترین،
از کمترین امکانات است.



نکته:

- یک کوهنورد خوب حتماً باید
یک امدادگر خوبی باشد

- افرادی که سابقه بیماری دارند حتماً با پزشک خود در
ارتباط با برنامه مشورت کنند، به هم‌نوردان خود اطلاع
دهند و داروهای لازم را همراه خود ببرند.

- در اجرای هر برنامه نسبت به خود (تجربه، آموزش،
تجهیزات، خطر پذیری و ...) واقع‌گرا باشید.



لوازم بقا و تجهیزات پایه

(the ten essentials)

۱- وسایل علامت دهنده

(چراغ قوه، سوت، آینه، ترفه مجاز و بلندگوی کوچک و ...)

۲- دوزنده (نخ و سوزن، انبر کوچک با سیم مسی و ...)

۳- برنده (چاقوی چند منظوره و ...)

۴- روشن کننده (کبریت در محافظه ضد آب، فندک،

قرص الکل و ...)

۵- نقشه، جی پی اس، قطب نما

۶- موبایل، تاکی واکای با برد مناسب

۷- غذای پر کالری کم حجم یا فشرده،

آب کافی

۸- دستمال کاغذی، سنجاق قفلی، نی،

مداد و دفتر یادداشت، پلاستیک بزرگ

۹- لباس ضروری کم حجم و میاتی

۱۰- طناب انفرادی، تسمه، طنابچه، تی

بلوک، کرول و کارابین ...



مدل متوسطه مربیان و راهنمایان کوهستان و امدادگران

تعداد	دارو	موارد مصرف
۱۰	کپسولهای نیترو گلیسرین	درد قفسه سینه
۱۰	قرص استازولامید ۲۵۰ میلی گرم	ارتفاع
۱۰	قرصهای آهسته رهش نیفدیپین ۲۰ میلی گرم	
۱۰	دگزامتازون ۴ میلی گرم	
۱۰	قرصهای ویتامین + گلوکز	خستگی بیش از حد
۱۰	قرص میدازولام ، آگزازپام *	خواب
۳	-ترامادول ۱۰۰ میلی گرمی (برای تزریق زیر زبانی) - متوکلوپرامید ، کورتون، آنتی هیستامین، ویال گلوکز، دی سیکلومین، و ...	آمپول ها
۱۰	ناپروکسن ، دیکلوفناک، ایندومتاسین ، ایبوپروفین و ...	ضد درد های غیر استروئیدی
-	جهت درد، بواسیر، شل کننده، ملین	شیافها
-	- آنتی بیوتیک (موپیروسین، نتراسایکلین،...) - نرم کننده (وازلین + A + D،...) - ضد درد (پروکسیکام، دیکلوفناک، متیل سالیسیلات، کاپکس و ...) - ضد حساسیت (لیدوکائین H، بتامتازون و ...)	پماد ها
-	- عضلات مخطط ← متوکاربامول، تیزانیدین - عضلات صاف ← هیوسین، بلادوناپی بی و ...	ضد اسپاسم

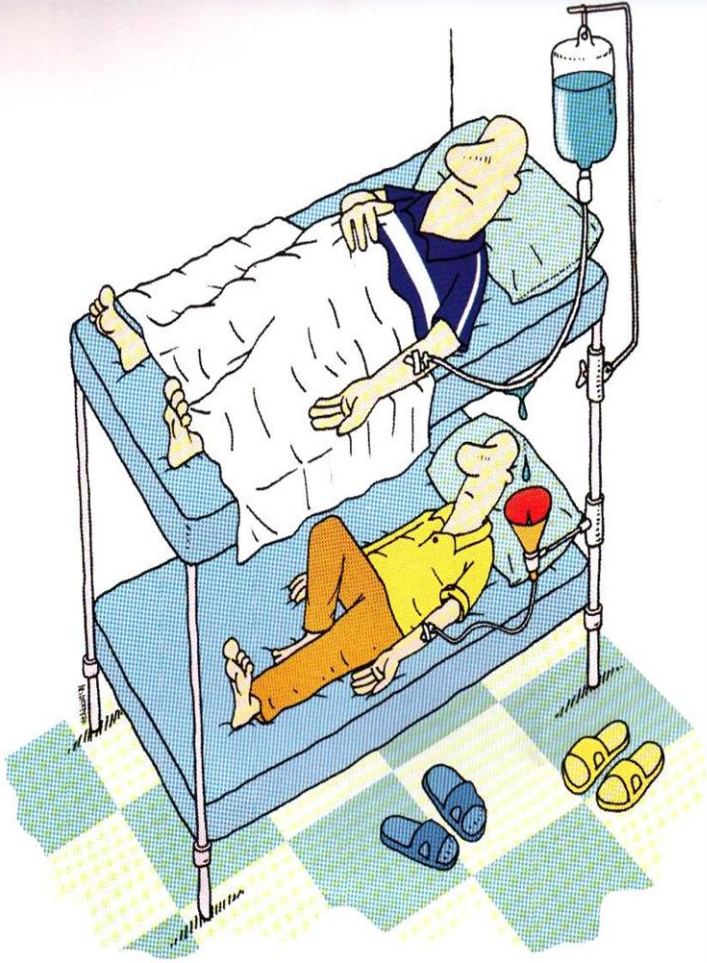
* توجه:

خواب آورها ممکن است در افراد مستعد موجب تشدید بیماری ادم مغزی و ریوی شود ، اجازه دهید دکتر تصمیم بگیرد که آیا قرص های خواب آور مصرف شود یا نه؟

بخش مربوط به پزشکان

نام	تعداد	ملاحظات
آتروپین ۰/۵ میلی گرم	۵ آمپول	
آدرنالین ۱ میلی گرم	۵ آمپول	سرنگهای ۵ و ۱۰ میلی
ضد تهوع	۳ آمپول	I.V کانول
دiazepam	۵ آمپول	دکستروز هایپر تونیک
فورزماید	۵ آمپول	رینگر لاکتات ۵۰۰ * ۲
نیفدپین	کپسول ۱۰ میلی گرمی	ستهای تزریق
متیل پردنیزولون	۳ آمپول	garrot ، گارو
داروی بتا ۲ میمتیک	۳ آمپول	پدهای الکلی آماده
آنتی بیوتیک	قرصهای سیپروفلاکساسین ۵۰۰ میلی گرمی یا کوتریماکسازول (بسته به موقعیتهای محلی و دوام)	
ضد درد (بر طبق قانون ملی) مثل ترامادول ۱۰۰ میلی گرم، کتامین	۵ آمپول	

جهت پناهگاه ها



- وسایل احیاء (لوله تراشه، لارنگوسکوپ، آمبوبگ،

Airway

- کیسول اکسیژن

- برانکاردهای تاشو، سبک و قابل حمل

- آتل ها و ویریل ها در اندازه های مختلف

- انواع باندها

- علامت دهنده ها

- چراغ قوه قوی

- آدرسها و شماره تلفنهای ضروری

- گوشی فشارسنج

- ست داروها و تجهیزات اورژانس

توضیح و راهنمای مصرف داروها و تجهیزات اولیه امداد:

- ۱- با استفاده از دو دستکش معاینه شرایط تمیز بودن محیط زخم بندی را رعایت فرمایید.
- ۲- از چسب رولی پارچه ای در موارد زخم بندی ها، آتل بندی ها و هم چنین در ترمیم چادر و کیسه خواب و ... میتوانید استفاده نمایید.
- ۳- پس از مصرف پمادها درب آنها را محکم ببندید تا از شستشو آلوده کردن سایر لوازم پیشگیری شود.
- ۴- با توجه به تاریخ انقضای داروها، باید هر ۶ ماه با کنترل داروها، داروهای تاریخ گذشته از دور مصرف خارج و داروهائی با تاریخ اعتبار جدید جایگزین شوند.
- ۵- بهتر است کیف امداد در دمایی بین ۲ تا ۳۰ درجه سانتی گراد نگهداری شود.
- ۶- هنگامی که چراغ قوه را استفاده نمیکنید، بهتر است باتری های آن را خارج کرده و بیش از هر برنامه باتری نو در آن جایگزین کنید.
- ۷- در صورت مصرف هر کدام از لوازم کیف و نجات، باید در نزدیک ترین زمان و پیش از شروع برنامه ی بعدی آن وسیله را جایگزین کرد.
- ۸- پیش از شروع هر برنامه همه ی لوازم کیف امداد و نجات را با فهرستی که از پیش تهیه کرده اید، کنترل کنید تا موردی جا نماند.

پایان