دوره کمکهای اولیه و احیاء ـ استاد جناب آقای یاورنگون

جلسه دوم (۱۳۹۶/۴/۱۴)

نبض: حرکت موجی شکل خون در بدن

چه کمکی می‌نماید:

آیا قلب پمپاژ دارد یا نه؟

خونرسانی به نقاط مختلف بدن انجام شده است یا نه؟

انواع نبض اصلی:

مکان نبض:

گردن (کاروتید): آخرین نبضی است که از بین می‌رود (۳ انگشت – بیهوشی) – بالای ۶

بازو (براکیال): شیرخواران – زیر بغل قسمت داخلی بازو، چین آرنج

مچ دست (رادیال): افراد هوشیار ـ بالای ۸

ران (فمورال): خونریزی داخلی، آسیب شدید

توجه: آسیب به شریان بسیار خطرناک است.

نبض فرعی :

ـ شصت

ـ شقیقه

ـ نوک پا

تعداد نبض:

در بزرگسالان بین ۶۶ تا ۱۰۰ در دقیقه در حالت استراحت

در کودکان: ۱ ـ۸ سالل بین ۷۰ تا ۱۲۰ در دقیقه

در شیرخواران (زیر یکسال) : ۱۰۰ تا ۱۶۰ در دقیقه

اگر از حد مینیمم، کمتر باشد شخص دچار برادیکاردی قلب است.

اگر از ماکزیمم، بیشتر باشد شخص دچار تاکیکاردی قلب است.

در ورزشکاران تعداد نبض و تنفس کمتر از شخص عادی است.

مردمک چشم: سیستم عصبی مغز و اعصاب را مشخص می‌کند.

خصوصیات مردمکهای سالم:

۱ـ قطر آن

۲ـ در مقابل نور، باز و بسته می‌شود

۳ـ متقارن است

مردمک گشاد (باز): ایست قلبی، سکته قلبی، خونریزی شدید که شوک می‌دهد، مسمویت با مواد مخدر صنعتی

مردمک تنگ (سوزنی شکل) : سکته مغزی، آسیب به سر، مسمویت با مواد مخدر گیاهی

مردمک های نامتقارن نیز نشانه سکته مغزی، آسیب به سر و یابه صورت می‌باشند.

رنگ پوست: اطلاعاتی در مورد عملکرد سیستم گردش خون و میزان اکسیژن رسانی را بیان می‌کنند.

طبیعی: سفید، زرد، سیاه، سرخ

بر افروخته: فشار خون بالا.

پریده رنگ: فشار خون پایین.

زرد رنگ: کم خونی (آسمی، هپاتیت، تالاسمی) : شکل همو گلوبین

پران: افراد مارگزیده

کبود (آبی متمایل به سیاه رنگ) سیانوزه: کمبود اکسیژن

دمای بدن: اطلاعاتی در مورد سیستم عصبی (هیپوتالاموس)، پوست و سیستم گردش خون به ما می‌دهد.

عفونت و سرما و گرما همگی موجب تغییر دما در بدن می‌شوند.

دمای عادی و طبیعی بدن انسان بین ۳۶/۶ تا ۳۷/۷ درجه سانتیگراد است.

روش های بررسی دمای بدن:

مقایسه ای

با تب سنج (دیجیتال)

به طور کلی به ۵ طریق دمای بدن سنجیده می شود:

۱ـ دهانی(زیر زبانی) یا Orally که باید ترمومتر در زیر زبان قرار بگیرد و برای ۳ ـ۲ دقیقه در زیر زبان نگهداری شود.

۲ـ زیر بغلی یا Axillary که باید ترمومتر در زیر بغل قرار گیرد و برای ۹ ـ۶ دقیقه در زیر بغل نگهداری شود.

* درجه حرارت ناحیه آگزیلاری ۰.۶۵ درجه سانتیگراد کمتر از درجه حرارت مقعد است.

۳ـ مقعدی یا Rectally که باید ترمومتر در ناحیه مقعد به مدت ۳ ـ۲ دقیقه در ناحیه نگهداری شود. (برای شیر خواران و افراد گرما زده بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد، لازم به ذکر است که برای افراد گرمازده باید هر نیم ساعت یکبار با این شیوه مورد سنجش دمای بدن قرار بگیرند.

۴ـ کنترل از طریق شریان گیجگاهی: سنجش درجه حرارت با استفاده از یک نوع ترمومتر بنام پروب Prob

۵ـ کنترل از طریق کانال گوشی: سنجش درجه حرارت پرده گوش با استفاده از پروب

* درجه حرارت رکتالی و گوشی از بقیه دقیقتر هستند و بعنوان میزان درجه حرارت مرکزی بدن مد نظر قرار می گیرند.

فشار خون: مقدار نیرویی که خون طی عبور از رگها به دیواره آنها وارد می‌کند باعث می‌شود رگها نیز نیروی عکس العملی را به خون اعمال کنند که به آن فشار خون می‌گویند.

دونوع گردش خون وجود دارد:

۱ ـ گردش خون ششی

۲ ـ گردش خون عمومی

*در انقباض بطنی بیشترین نیرو تولید و بیشترین فشار خون به رگها وارد می‌شود که به آن فشار خون سیستولیک گویند.

90 – 120 mmhg

در حالت استراحت قلبی دیواره رگها به خون فشاری وارد می‌کند که به آن فشار خون دیاستولیک گویند.

60 – 90 mmhg

بیماری فشار خون: بالا بودن مزمن فشار خون که در آن BP برابر با ۱۴۰ به روی ۸۵ در طی ۲ تا ۳ هفته، که حده اقل هفته ی ۲ تا ۳ مرتبه مورد سنجش قرار گیرد، به علاوه، علائم بیماری فشار خون را نیز داشته باشد می‌گویند

$$BP = \frac{\text{سیستول}}{\text{دیاستول}}$$

بنا براین، برابر خواهد بود با

$$BP = \frac{90 - 120}{60 - 90}$$

سردرد (بیشتر سردرد صبحگاهی)

سرگیجه و ابهام

احساس گُر گرفتگی

برافروختگی رنگ پوست

خشکی دهان

تاری دید

خون دماغ شدن

حالت تهوع و استفراغ

در افراد زیر ۲۰ سال و بالای ۶۵ سال باید علت فشار خون مشخص گردد.

در این افراد خود فشار خون علامت مشکلات کلیدی و قلبی و عروقی می‌باشد.

عوامل موثر در بیماری فشار خون:

سن بالا

جنسیت

سیگار

الکل

مواد مخدر

کم تحرکی

استرس

دیابت

چاقی

ژنتیک

رژیم غذایی پرنمک

چربی خون بالا

دستگاه های اندازه گیری فشار خون:
دیجیتال (به دلیل داشتن باطری توصیه نمی‌شود)
جیوه ای (توصیه می‌شود اما حجیم است)
عقربه ای (خوب است و کم حجم)

نکات مهم در اندازه گیری فشار خون:
ترجیحا حالت دراز کش بهترین حالت آن خواهد بود.
دست می‌بایست عمود بر قفسه سینه و باز باشد.
تحرک وجود نداشته باشد.