

مهارت های مواظبت صحی

522..... مواظبت از سوختگی ها	509..... وقایه از انتان
524..... طرز دادن معایت برای تداوی شاك	510..... شستن دستها
525..... طرز دادن مایعات از طریق مقعدي	510..... طرز ضد عفونی کردن
526..... طرز تطبیق زرقیات	چگونه درجه حرارت ، نبض ، تعداد تنفس و فشار
526..... محل زرق	514..... خون تعیین گردد
527..... طرز تهیه سرنج	514..... درجه حرارت
528..... طرز زرق عضلي	515..... نبض
528..... طرز زرق تحت الجلدي	515..... تعداد تنفس
آمادگی برای تداوی عكس العمل ها حساسیتی و شاك	516..... فشارخون
528..... الرژیك	518..... طرز معاینه شك
530..... فشار خاص یا فشار روی نقاط معین	طرز معاینه ناحیه تناسلی زنان (معاینه داخل لگن خاصره)
(acupressure message)	519.....

بهترین مواظبت را از مریض بنمایند. این مهارت ها شامل وقایه از انتانات ، معاینه نمودن و کسب معلومات در مورد اعضای بدن ، تطبیق مایعات محافظه کننده حیات و اجرای زرقیات می باشد.

این بخش معلومات کاملتری را در مورد این مهارت ها ارایه میدارد. شما ممکن است اینها را مهارت های داکتران یا نرس ها فکر نمایید مگر این ها مهارت های اند که هرکس میتواند با مصرف وقت و تمرین نمودن بیاموزد. بعضی مهارت ها مانند اجرای يك معاینه یا يك زرق با رهنمایی يك شخص ماهر بهتر یاد گرفته می شود. بعد از آموزش تمام این مهارت يك شخص با احتیاط را قادر میسازد تا به دیگران بهتر کمک نماید.

**وقایه از انتان:**



انتانات سبب مریضی های مختلف می شوند. افرادی که قبلاً مریض بوده یا صدمه دیده اند بیشتر در معرض خطر مصاب شدن به انتانات قرار دارند و گرفتن يك انتان آنها را زیادت مریض می سازد. لذا مهم است تا هر کاری را که برای جلوگیری از انکشاف انتان امکان دارد انجام دهید. همچنان با اهمیت است که خود را محافظت نمایید تا انتان از افرادی که تحت مواظبت شما می باشند به شما منتقل نگردد.

انتانات از سبب میکروب های مانند بکتری های و ویروس ها که بسیار کوچک بوده و قابل دید نمی باشند ، بوجود میاید. تمام افراد همیشه یکتعدا میکروب ها را

روی جلد ، دهن ، امضاً و اعضای تناسلی خویش دارند. این میکروب ها اکثراً باعث مرض نمی شوند. اما اگر این میکروب ها به يك شخص مریض انتقال گردد ، میتوانند سبب انتانات شوند. همچنان میکروب های روی سامان وسایلیکه برای مواظبت از يك شخص استفاده شده اند زنده بوده و میتوانند به آسانی افراد دیگر انتقال یابند. با تعقیب رهنمود های این بخش شما میتوانید از وقوع انتانات جلوگیری نمایید. برای فهمیدن طریقه های دیگر جلوگیری از انتانات صفحه 149 دیده شود .

**با اهمیت :** شما باید همیشه زمانیکه به کسی کمک مینمایید اگر از دست های خود کار می گیرید یا از وسایل و سامان مخصوص ، این رهنمود ها را مراعات نمایید. در غیر آن ممکن است خود شما مصاب يك انتان خطرناك شده و یا به کسی که انتان را انتقال دهید.

**شستن دست ها**

دست های خود را قبل و بعد از مواظبت افراد دیگر بشویید. کشتن میروب هاییکه روی جلد شما زندگی مینمایند يك روش بسیار مهم میباشد. شما ممکن است ضرورت داشته باشید که درین حالات دست های خود را به دقت بیشتری و زمان طولانی تری بشویید.

• قبل و بعد از کمک به مادران در زمان ولادت

• قبل و بعد از تماس به يك زخم و یا جلد مجروح

• قبل و بعد از اجرای زرقیات و یا قطع نمودن یا سوراخ نمودن يك قسمت بدن

• بعد از تماس با خون ، ادرار ، مواد غایطه ، مخاط و یا افرازات مهلی.

• بعد از کشیدن دستکش ها

از يك صابون برای برطرف ساختن كثافات یا مکروب ها استفاده نمایید. در زمانیکه دست های خود را با کف صابون با هم میمالید تا 30 حساب نمایید. از يك برس یا يك چوبك نازك برای پاک نمودن زیر ناخن ها استفاده نمایید. بعدا دست های خود را با آب بشویید. از آب جاری استفاده نمایید (مانند آبدان ، یا آفتابه) اگر میخواهید که دست هایتان پاک بمانند مجددا از همان آب استفاده نکنید.



کوشش نمایید يك وسیله بسازید تا از اتلاف آب جلوگیری نموده و نگهداری يك مقدار آب پاک را برای شستن دست ها آسان بسازد.

۳ برای آویزان نمودن گیلن در طرف مقابل آن دو سوراخ دیگر ایجاد نموده و تار را از آنها بگذرانید. بدینصورت شما میتوانید آنرا روی يك میخ یا شاخه، درخت آویزان نمایید.



۲ در بالاتر از محل فترده شده، دسه يك سوراخ کوچک بسازید



دسته آنرا در جانبیکه با کشور نشان داده شده توسط آنرو یا کاردهاغ یا هم فشار دهید

يك گیلن پلاستیکی گلان دسته دار را استفاده نمایند.

همچنان شما میتوانید يك صابون را نیز از تار آن آویزان نمایید.



۵ زمانیکه گیلن را از دکنی به جلو میلان میدهند آب جاری خواهد شد و شما میتوانید دست های خود را بشویند. سوراخ را بسیار گلان بسازید چون آب زیاد ضایع خواهد شد.

۴ گیلن را با آب پاک پر نموده و سرپوش آنرا دوباره بسته نمایید.

**طرز ضد عفونی کردن سامان ولوازم طبیی**

پاک نمودن سامان لوازم طوریکه تقریباً تمام میکروب ها از بین رفته باشد بنام ضد عفونی یاد میشود. جهت استفاده در موارد ذیل ابتدا سامان لوازم باید شسته شده بعدا ضد عفونی شوند:

• قطع نمودن ، سوراخ کردن یا خال کوبی نمودن جلد.

• زرقیات

• قطع نمودن ناف طفل در زمان ولادت

• معاینه مهلی بخصوص در جریان یا بعد از ولادت و یا سقط.

• در زمان تطبیق مایعات از طریق مقعد.



**ضد عفونی نمودن عالی: 3 قدم**

قدم اول و دوم جهت ضد عفونی نمودن دفعتاً بعد از استفاده وسیله برداشته میشود. کوشش شود که خون یا مخاط روی وسیله خشک نگردد. قدم سوم فقط قبل از استفاده مجدد وسیله برداشته میشود. تمام قدم ها در صورتیکه بتوانید وسیله خود را معقم نگهداری نمایید ، میتوانی یکجا برداشته شود ( صفحه بعدی دیده شود).



1. **غوطه ورساختن** : وسایل خود را برای 10 دقیقه در محلول ضد میکروبی یا آب غوطه ور سازید. در صورت امکان محلول 0.5% Bleach (کلورین) را استفاده نمایید. غوطه ور ساختن وسایل در محلول Bleach به شما کمک خواهد کرد تا در هنگام پاک نمودن آنها مصاب انتان نشوید. در صورتیکه محلول کلورین (Bleach) نداشته باشید وسایل خود را در آب غوطه ور سازید.

**چطور يك محلول 0.5% ضد مکروبي کلورين (Bleach) ساخته شود. مقدار قابل استفاده**

مقدار قابل استفاده	فیصدي محلول موجود
1----- حصه محلول با 3 حصه آب	محلول 2% کلورین
1----- حصه محلول با 9 حصه آب	محلول 5% کلورین
1----- حصه محلول با 19 حصه آب	محلول 10% کلورین
1----- حصه محلول با 29 حصه آب	محلول 15% کلورین

**طور مثال:**

در صورتیکه محلول شما 0.5% کلورین داشته باشد این مقدار محلول بلیچ



همان مقدار محلول را بسازید که برای یکروز کافی باشد. محلول را برای روز دوم استفاده ننمایید. تر روز بعدی محلول به اندازه قوی نخواهد بود تا میکروب ها را از بین ببرد.

**شستن:** هر يك از وسایل را با آب صابون و يك برس بشویید بسیار پاک معلوم شده و بعداً آنها را با آب بشویید. احتیاط نمایید که توسط وسایل تیز یا نوکدار خود را مجروح نسازید. در صورت امکان دستکش های ضخیم و یا هر نوع دستکش هایپیرا که داشته باشید بپوشید.



2. **ضد عفونی نمودن:** وسایل را برای 20 دقیقه ( مدت زمانیکه برنج پخته شده میتواند) بخار داده و یا جوش بدهید. برای بخار دادن آنها شما یکظرف سرپوش دار ضرورت دارید. لازم نیست که آب وسایل را بپوشاند مگر به اندازه هل باید آب موجود باشد که در مدت 20 دقیقه ایکه بخارات از اطراف سرپوش ظرف خارج میشود. خشک نگردد. برای جوش دادن ضرورت نیست که ظرف را کاملاً از آب پر نمایید. مگر باید متیقن باشید که آب وسایلی را که در ظرف موجود میباشد تماماً پوشانده است. در صورت امکان يك سر پوش روی ظرف بگذارید. برای هر دو طریقه بخار دادن و جوش دادن وقت گرفتن را برای 20 دقیقه بعد از کاملاً بجوش آمدن آب حساب نمایید. زمانیکه شروع نمودید تا وقت را محاسبه نمایید نباید چیز دیگری را در ظرف علاوه کنید.



**با اهمیت:** هیچگاه يك وسیله را در صورتیکه شسته نشده و تمام اجزای آنرا بعد از استفاده ضد عفونی نساخته باشید برای نفر دوم استفاده ننمایید.



### نگهداری وسایل

در صورتیکه وسایل خود را بدرستی نگهداری نمایید میتوانی قدم های 1، 2 و 3 را در عین زمان بردارید و وسایل در زمانیکه شما به آنها ضرورت پیدا میکنید آماده خواهند بود. برای نگهداری وسایل :

● بعد از جوش دادن ، آب آنرا دور ریخته و بگذارید وسایل خودشان خشک گردند. آنها را با تکه خشک ننمایید سرپوش و یا تکه نازک و پاک را روی ظرف بگذارید تا از دخول مگس و گرد و خاک جلوگیری شود مطمئن شوید که گذاشته اید تا وسایل کاملاً خشک گردند. وسایل فلزی در صورتیکه کاملاً خشک نگردند، زنگ خواهند گرفت.

● نگذارید که وسایل به دست های شما یا هر چیز دیگری تماس پیدا نماید.

● وسایل را در يك ظرف سرپوشیده که ضد عفونی شده باشد ، نگهداری نمایید. شما میتوانید همان ظرفی که برای جوش دادن یا بخار دادن استفاده نموده اید با يك سرپوش برای نگهداری وسایل نیز استفاده کنید. و یا يك بوتل (مرتبان) شیشه یی سرپوش دار را که جوش داده شده باشد استفاده نمایید. در صورت امکان همه اینها را داخل يك خریطه پلاستیکی نمایید تا از گرد و خاک محافظه گردند.



خود را مطمئن سازید که بوتل و سرپوش آن که برای نگهداری وسایل استفاده میشوند نیز ضد عفونی باشند.

### ضد عفونی نمودن سوزن ها ، سرنج ها ، دستکش ها و بنداز ها

سرنج ها و سوزن ها : در صورتیکه يك سرنج و سوزن بیشتر از يك بار استفاده میشود ( چند بار مصرف = Reusable) محلول بلیچ یا آب صابونی را دفعتا بعد از استفاده آن سه مرتبه در سرنج کش نموده و با فشار خارج سازید. بعدا تمام اجزای سرنج را جدا ساخته و قدم 2 و بعدا قدم 3 را از صفحه 511 تعقیب

نمایید. با دقت سرنج ها را الی زمانیکه مجددا مورد استفاده قرار میگیرند نگهداری نمایید. باید مطمئن باشید که سوزن و یا پستون آنرا بادست یا چیز دیگری تماس ننموده باشید. در صورتیکه يك سرنج و سوزن تنها یکدفعه میتوانند استفاده گردند ( یکبار مصرف = disposable) ، با دقت آنها را در يك ظرفیکه توسط سوزن سوراخ شده نتواند انداخته و آنرا عمیقاً دفن نمایید. در صورتیکه نمیتوانید بصورت محفوظ سرنج استفاده شده را جابجا نمایید محلول بلیچ را سه مرتبه داخل آن کش نموده و با فشار خارج سازید.



نه!

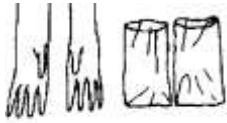
سوزن های استفاده شده  
خطرناک میباشند



بلی!

### دستکش ها

دستکش ها شما وکسانیرا که به آنها کمک مینمایید در مقابل انتشار میکروب ها محافظت مینماید. اگر شما دستکش نداشته باشید از خریطه های پلاستیکی پاک برای پوشانیدن دست های خود استفاده نمایید. بعضی اوقات میتوانید دستکش های پاک مگر ضد عفونی نشده را استفاده نمایید مگر از استفاده مکرر آن اجتناب نمایید. اما شما باید در حالات ذیل به بلند ترین سطح دستکش ها را ضد عفونی نمایید.



اگر دستکش نداشته باشید ، میتوانید از خریطه های پلاستیکی پاک جهت پوشانیدن دست های خود استفاده کنید.

- داخل نمودن دست به داخل مهبل در جریان يك معاینه حال عاجل قبل ویا بعد از ولادت یا سقط
- تماس به جلد مجروح

در زمان پوشیدن دستکش ها ، احتیاط نمایید که هیچ چیزی به آن قسمت دستکش ها که به تماس شخص مریض خواهد آمد تماس ننمایید

استفاده از دستکش هایضد عفونی شده احتیاط نماید که به دستکش های دیگر در زمان برداشتن دستکش ها از بوتل ویا محفظه ای که در آن دستکش ها را ذخیره نموده اید ، تماس ننمایید.

اگر شما يك جوره دستکش معقم در يك پاکت داشته باشید ، آنها را برای زمانی نگهداری نمایید که ضرورت به احتیاط خاص برای جلوگیری از انتشار انتانات دارد.

اگر شما دستکش ها را بیشتر از یکدفعه استفاده مینمایید ، آنها باید پاک و ضد عفونی بوده و بر اساس هدايات صفحات 511 و 512 نگهدای شده باشند. همیشه دستکش های شسته شده را بخاطر موجودیت سوراخ بررسی نمائید و دستکش های پاره شده و سوراخدار را دور بیاندازید.

در صورت امکان نسبت به جوش دادن ، بخار دادن دستکش ها بهتر است آنها را میتوان تا زمان خشك شدن در همان ظرفی که بخار داده شده اند گذاشت. در صورتیکه شما نمیتوانید دستکش ها را بخار دهید و مجبور هستید آنها را جوش دهید ، کوشش نمایید که آنها را زیر شعاع آفتاب خشك کنید. شما ممکن است مجبور شوید که برای اینکار با آنها تماس نمایید ، لذا آنها ضد عفونی باقی نخواهند ماند ، مگر آنها پاک خواهند بود. آنها را در يك محل پاک و خشك نگهداری نمایید.

### تکه پانسمان

در صورتیکه گاز معقم نداشته باشید ، از تکه ها برای پانسمان استفاده کنید. هدايات صفحات 511 و 512 را برای ضد عفونی نمودن و نگهداری آنها تعقیب نمایید. تکه های پانسمان را در شعاع آفتاب خشك نمایید. مگر باید به تماس سطح زمین نبوده و از گرد و خاک مگس ها و دیگر حشرات محافظت گردند.

هر چیزی که بتماس خون یا دیگر مایعات وجود (ادرار ، مواد غایط ، منی ، مایعات خریطه آب رحم ، قیچ) میاید باید سوختانده شده ویا با دقت طوری دور انداخته شود که اطفال ویا حیوانات به آنها دسترسی پیدا کرده نتوانند. اینها شامل مواد اند که بیش ازین مفیدیت نداشته مگر ملوث میباشند. مانند سرنج ها ، ستکش های پاره شده یا یکبا مصرف ، گاز وپنبه

**طرز اندازه نمودن درجه حرارت ، نبض ، تنفس و فشار خون**

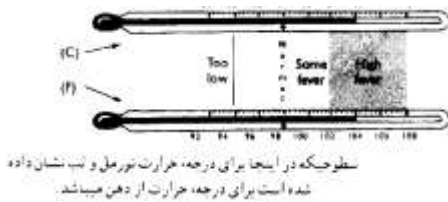
زمانیکه يك شخص مريض ويا يك مشكل صحت دارد، علايم فزيكي اساسي وي ممكن است تغيير نمايد. چند صفحه بعدي شما خواهد گفت كه چگونه اين علايم را اندازه گيري نماييد تا بدانيد كه آيا شخص مشكل دارد يا خير؟



**درجه حرارت**

در صورتیکه ضرورت دارید تا درجه حرارت يك شخص را بفهميد و ترمامیتر نداشته باشید ، پشت دست خود را به جلد آنشخص تماس دهید و حرارت آنرا با جلد خود مقایسه نماييد. در صورتیکه جلد وي بسیار گرمتر باشد ، اوممكن است تب داشته باشد. برای فهمیدن اینکه در موجودیت تب چه کاری را انجام دهید ، صفحه، 297 دیده شود.

در صورتیکه ترمامیتر داشته باشید ، ميتوانيد درجه حرارت افراد را از دهن ، زیر بغل ويا مقعد اندازه نماييد.



درجه حرارت يك شخص بصورت نارمل در دهن کمتر ، در زیر بغل بیشتر ودر مقعد بیشترین است. دونوع آله اندازه گیری درجه حرارت (ترمامیتر) وجود دارد. هر کدام ميتواند برای اندازه گیری درجه حرارت يك شخص استفاده شود. در اینجا بصورت مقایسوی نشان داده شده اند:

**چگونه درجه حرارت اندازه شود**

(با استفاده از ترمامیتریکه به درجه سانتیگرید درجه بندی شده است)

1. ترمامیتر را بخوبی با آب سرد وصابون ، یا الکل پاک نماييد. آنرا از نهائیتی كه سیماب ندارد محکم بگیريد به سختی با حرکت آنی بند دست تكان دهید تا زمانیکه سطح سیماب به کمتر از 36 درجه برسد.
2. ترمامیتر را در یکی از جاهای ذیل بگذاريد.



احتیاط در مقعد (ترمامیتر را تر نموده و یا یک ماده، ملین را استفاده نماييد)



زیر بغل در صورتیکه خطر آن موجود باشد که شخص ترمامیتر را بجود ويا



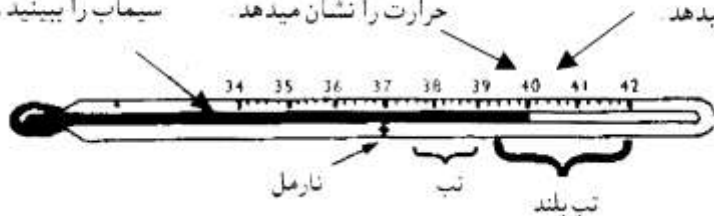
زیر زبان (دهن را در اطراف آن بسته نگاهداريد) ويا

5. ترمامیتر را بخوبی با آب سرد وصابون بشوييد. بعدا در صورتیکه ميتوانيد آنرا برای 20 دقیقه در محلول بلیچ بیاندازيد (صفحه 511 دیده شود) و بعدا با آب پاک شسته شود.

4. آنرا بخوانيد.

3. ترمامیتر را در آنجا برای 3 یا 4 دقیقه بگذاريد.

این ترمامیتر 40 درجه سانتی گرید را نشان میدهد. نقطه ای که خط سیماب توقف مینماید درجه، حرارت را نشان میدهد. ترمامیتر را دور بدهید تا زمانیکه بتوانید سطح سیماب را ببینید.



### نبض (ضربان قلب)

نبض نشاندهنده سرعت ضربان قلب و کار دشوار آن میباشد. بعد کار زیاد یا تمرین سرعت ضربان قلب يك شخص صحتمند افزایش می یابد. مگر چند دقیقه بعد دوباره به حد نارمل پایین میآید. سرعت حرکات قلب اکثرا با افزایش هر يك درجه سانتی گریز حرارت وجود ، 20 ضربا افزایش می یابد.

نبض نارمل در يك شخص کاهل بین 60 الی 90 ضربان فی دقیقه میباشد. نبض سریع میتواند یکیاز علایم حالات ذیل باشد:

- ضیاع خون یا مایعا ویا شاك (صفحه 254 دیده شود).
- تب و انتانات.
- مشکلات ریوی و سیستم تنفسی ویا مشکلات قلبی
- مشکلات غده در قیه.



### تنفس ( سرعت نفس کشیدن)

سرعت حرکات تنفس به شما در مورد صحت شش ها و سیستم تنفسی آگاهی میدهد. همچنان به شما در مورد صحت عمومی يك شخص معلومات میدهد. برای اندازه گیری سرعت تنفس به بالا وپایین رفتن صدر يك شخص در حال استراحت توجه نمایید. سرعت حرکات تنفسی در يك شخص کاهل 12 تا 20 تنفس کامل فی دقیقه میباشد (تنفس کامل مساوی است به یکمرتبه نفس کشیدن ویکمرتبه خارج نمودن هوا از شش ها).

سرعت تنفس (یکجا با نبض) در انتانات ، تب ، ضیاع خون ویا مایعات ، شاك ، مشکلات شش ها ویا دیگر حالات عاجل ،از دیداد می یابد.

تنفس بسیار بطی در یکفرد بسیار مریض میتواند بدان معنی باشد که وی نزدیک به موت است. تنفس سریع وسطی میتواند يك علامه انتان سیستم تنفس باشد. سرعت تنفس بیشتر از 30 فی دقیقه ممکن است يك علامه سینه و بغل باشد (صفحه 304 دیده شود).



### فشار خون

فشار خون يك مقياسی است برای تعیین اینکه به چه شدتی خون در داخل او عيه فشار وارد مینماید. فهمیدن فشار خون يك خانم در زمان های ذیل مفید است.

- در جریان حاملگی ، ولادت طفل ، سقط بنفسي و یا سقط.
- در صورتیکه خانم میخورد از تابلیت هایکنترول کننده ولادت استفاده نماید.

- در حالات عاجل مانند شك ، درد شدید بطني و یا ولادت مشکل.

### شماره ها چه معنی میدهند

يك اندازه گیری فشار خون 2 شماره دارد:

120 فشار بالاي (سیستوليك) میباشد.

**فشار خون (BP) = 120/80 و یا 120**

**80**

80 فشار پایینی (دیاستوليك) میباشد.

**فشار خون نارمل** برای يك فرد كاهل اكثر ا حدود 120/80 بوده مگر فشار های بين 90/60 و 140/85 ميتوانند نارمل باشند.

فشار دیاستوليك اكثر معلومات بیشتری در مورد صحت يك فرد میدهد. طور مثال اگر فشار خون يك شخص 140/90 باشد به توجه زیادی ضرورت ندارد، اما در صورتیکه فشار خون 225/110 باشد شخص يك فشار خون بلند شدید داشته و باید وزن خود را کم کند ( در صورتیکه چاق باشد) و یا تداوی نماید. فشار دیاستوليك در صورتیکه بیشتر از 100 باشد اكثر ابدان معنیمی باشد که فشار خون به اندازه بلند است که ضرورت به توجه دارد (رژم و ممکن دوا).

در صورتیکه يك شخص بصورت منظم فشار خون پایین داشته باشد ، قابل تشویش نمی باشد. در حقیقت اشخاصیکه فشار خون يك علامه خطر میباشد ، بخصوص اگر به کمتر از 90/60 سقوط نماید. از بوجود آمدن سقوط آنی فشار خون در اشخاصیکه ضیاع خون داشته و یا مواجه به خطر شك میباشد ، مراقبت نمایید. در صورتیکه شما يك فشار غیر نارمل را دریافت مینمایید و فکر نمی نمایید که شخص معاینه شده مصاب شك باشد ، چند دقیقه انتظار بکشید و بعدا دوباره فشار خون را اندازه نمایید.

شما اغلبا ضرورت خواهید داشت که فشار خون يك شخص را بدفعات در زمان های مختلف (مثلا زمان حاملگی خانما) معاینه نمایید، تا تغییرات آنرا ببینید. در صورتیکه نتایج معاینه را ثبت نمایید به شما كمك خواهد کرد.

13میزان	110/60
12عقرب	110/62
15قوس	90/58
15جدی	112/60
12دلو	110/70

فشار خون این زن از یکماه تا ماه دیگر کمی بالا و پایین رفته است. این نارمل میباشد.



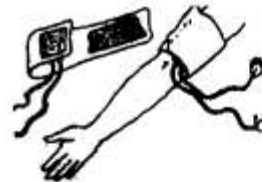
**طرز امعاینه فشار خون**

انواع مختلف وسایل جهت تعیین فشار خون وجود دارد. بعضی يك صفحه درجه بندی شده طولانی را مانند يك ترمامیتر دارند. یكتعداد دیگر يك ساعت مدور می‌داشته باشند. اكثر وسایل تعیین کننده فشار خون يكجا با ستاتسكوپ (گوشکی) میباشند.



برای تعیین نمودن فشار يك شخص اولاً برایش بگوئید كه چه كاری را می‌خواهید انجام دهید. بعداً این قدم‌ها را تعقیب كنید.

۲- والو بالاتر از بالون را بری را بسته نماند، یا بسته نمودن والو کوتاهتر می شود



۱- بازوبند آله فشار را به اطراف قسمت پائین بازو بالاتر از مفصل آرنج بسته نماند.

۴- با فشار دادن بالونك، بازوبند آله، فشار را پمپ نماند.



۳- نبض را در پائین مفصل آرنج در وجه قدامی آن پیدا نماند و ستاتسكوپ (گوشکی) را روی آن بگذارید. بعضی اوقات شما ممكن است نبض را حس کرده نتوانید. در صورتیكه نتوانستید نبض را حس نماند گوشکی را روی جلد برجسته داخل مفصل آرنج بگذارید.

۵- در اثنای پمپ نمودن، سوزن حرکت خواهد نمود. زمانیكه به شماره ۲۰۰ رسید پمپ نمودن را توقف دهید.

۶- بعداً والو را كمی باز نماند تا هوا به آهستگی خارج گردد.



۷- سوزن به آهستگی به عقب و پائین حرکت خواهد نمود (در صورتیكه والو بسته باشد عقربه روی شماره ۲۰۰ ثابت میماند).



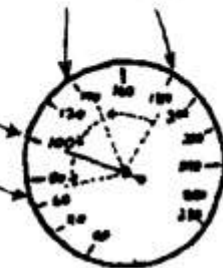
اگر شما...



زمانیكه سوزن درینجا ها باشد هیچ چیزی را نشنیدید

در اثنای خارج شدن هوا شما شروع به شنیدن نبض شخص از طریق گوشکی خواهد نمود. در زمانیكه آوازها شروع شد یادداشت نماند كه سوزن و یا سطح سیماپ آله فشار در زوی کدام درجه قرار دارد (این شماره فشار سیستولیک خواهد بود) و زمانیكه آوازهای نبض غایب گردید و یا بسیار خفیف شد باز هم شماره را یادداشت نماند (این شماره فشار دیاستولیک خواهد بود).

مگر حدوداً درینجا شروع به شنیدن نبض نمودید و بعداً دوباره زمانیكه سوزن درینجا باشد آوازها شنیده شده نتواند فشار خون ۱۰۰/۷۰ میباشند.



### طرز معاینه بطن

در صورتیکه يك خانم درد قسمت سفلی بطن داشته باشد ، ابتدا فصل ( درد های قسمت پایینی شکم ) را مطالعه نموده و از خانم سوالات صفحه 345 را پرسان نمایید.

بعدا بطن خانم را معاینه کنید:

1. از خانم بخواهید لباس های خود را از روی شکم دور نماید تا شما بتوانید از قسمت پایینتر از پستان الی موهای قسمت عانه را ببینید.

2. از خانم بخواهید تا تخته به پشت هموار روی يك سطح هموار سخت (میز، تخت، یا زمین پاک) دراز بکشد طوریکه زانو هایش قبض باشند. از وی بخواهید که عضلات شکم خود را هر قدر که متواند نرم بگیرد ، اینکار برای کسانیکه درد بطن دارند مشکل خواهد بود.



3. با گذاشتن گوش روی شکم خانم صداهای روده هارا بشنوید . اگر در ظرف 2 دقیقه هیچ چیزی شنیده نتوانید ، يك علامه خطر خواهد بود (صفحه 342).

4. از خانم بخواهید نشان دهد که کدام قسمت شکم وی بیشتر درد مینماید. بعدا به حس کردن و فشار آوردن خفیف روی بطن وی از طرف مقابل ناحیه دردناک شروع نمایید و درضمن اینکه با ملایمت فشار وارد مینمایید دست خود را به تمام شکم خانم حرکت دهید تا دریابید که کدام قسمت بیشتر دردناک است.

5. در هنگام لمس نمودن و فشردن بطن موجودیت کتلات را احساس نمایید. همچنان ببینید که شکم وی نرم است یا سخت ، و ببینید که آیا وی میتواند قسمتی را که معاینه مینماید و دست شما روی آن قرار دارد رخاوت داده و نرم نگهدارد.



6. برای اطمینان از اینکه خانم مشکل دیگری مانند التهاب اپندکس ، انتا امعاً و یا مرض التهابی لگن خاصره نداشته باشد ، به آهستگی مگر با فشا بیشتر بطن وی را در قسمت چپ بالاتر از محلیکه پای چپ با بدن اتصال مینماید (کشاله ران) معاینه نمایید. تا زمانی که يك کمی درد پیدا شود، بعدا به سرعت دست خود را بلند نمایید ، اگر در اثنای بلند نمودن دست يك درد تیز واقع شد ، خانم ممکن است يك انتان وخیم داشته باشد ، او را دفعتاً به يك مرکز صحی یا شفاخانه انتقال دهید تا دیده شود که آیا به جراحی ضرورت است یا خیر. در صورتیکه بعد از برداشتن دست درد تیز موجود نبود به معاینه خود ادامه داده اعضای تناسلی خارجی را برای دریافت زخم ها ، افرازات ، خونریزی و یا دیگر علایم امراض مقاربتی معاینه نمایید. برای معلومات بیشتر در مورد علایم و تدای امراض مقاربتی صفحه 261 دیده شود. در صورتیکه طرز اجرای آنرا بدانید ، معاینه داخل لگن خاصره را انجام دهید (صفحه بعدی دیده شود).

### طرز معاینه اعضای تناسلی يك زن ( معاینه اعضای داخل لگن خاصره)

فهمیدن طرز معاینه اعضای تناسلی يك زن میتواند حیات را محافظه نماید. اینکار برای توصیه بعضی روش های تنظیم خانواده و کسب معلومات در مورد بسیاری مشکلات جدی صحت زنان مانند حاملگی در نفیرها ( حمل خارج رحمی) ، سرطان های عنق رحم و رحم ، بسیاری امراض مقاربتی و اختلالات سقط ضروری است. آموزش این معاینه مشکل نبوده و با تمرین بسیاری زنان و کارکنان صحتی میتوانند:

• اعضای تناسلی خارجی را معاینه نمایند.

• اعضای تناسلی داخل بطنی را احساس نمایند.

مگر تنها زمانی معاینه داخلی لگن خاصره را انجام دهید که واقعا به آن نیاز باشد. هر زمانیکه شما چیزی را داخل مهبل يك خانم می نمایید خطر مصاب شدن وی رابه انتانات افزایش می دهید.

**با اهمیت:** درین حالات معاینه اعضای داخلی لگن خاصره را انجام ندهید:

• زمانیکه يك خانم حامله بوده و خونریزی داشته باشد ویا در صورتیکه خریطه آب وی پاره شده باشد.

• بعد از يك ولادت نورمال ویا سقط غیر اختلاطی

### قبل از شروع معاینه:

1. از خانم بخواهید که ادرار نماید

2. دست های خود را با آب پاک وصابون بشویید.

3. از وی بخواهید که لباس خود را بکشد. يك تکه

یا لباس وی را برای پوشاندن وی استفاده نمایید.

4. از وی بخواهید که تخته به پشت دراز بکشد در

حالتی که زانوهایش قبض بوده وکری های پاهایش به

ران های وی نزدیک باشد. برایش تشریح نمایید که

چه کاری میخواهید انجام دهید.

5. درستی که میخواهید با آن معاینه را انجام

دهید يك دستکش پاک بپوشید.

همیشه يك زن را در جانی معاینه  
نمایید که دیگران نتوانند ببینند.



### دیدن اعضای تناسلی خارجی:

از دستی که دستکش دارد برای تماس ملایم اعضای تناسلی خانم استفاده نمایید ، ببینید که آیا کتلات ، تورم ، افرازات غیر معمولی ، زخم ، پارگی وندبه در اطراف ناحیه تناسلی ودر بین التوائت جلدی فرح موجود میباشد یا خیر. بعضی امراض علایمی دارند که در اعضای تناسلی خارجی تظاهر مینمایند. فصل امراض مقاربتی دیده شود.



طرز معاینه با سپیکولوم ( Speculum )



سپیکولوم يك وسیله مفید برای معاینه عنق رحم ومهبل میباشد. در صورتیکه این وسیله را داشته باشید قدم های ذیلرا تعقیب نموده وبعدا معاینات صفحه بعدی را ادامه دهید. در صورتیکه سپیکولوم نداشته باشید ، میتوانید با تعقیب قدم های صفحه بعدی یکتعداد زیاد معلومات مشا را بدست آورید.

1. قبل از معاینه خود را مطمئن سازید که سپیکولوم ضد عفونی میباشد ( صفحه 511 دیده شود). قبل از استعمال سپیکولوم را با آب پاک مرطوب نمایید.
2. انگشت اول دست دستکش پوشیده خود را دال مهبل خانم نمایید. در زمانیکه انگشت خود را داخل مینمایید با ملایمت عضلات اطراف مهبل را بطرف پایین تپله نمایید. ( به آهستگی کار نمایید. انتظار بکشید تا خانم عضلات خود را سست نماید). این انگشت را برای دریافت عنق رحم که مانند نوك بینی احساس خواهد شد ، استفاده نمایید.
3. با دست دیگر خود سپیکولوم را طوری بگیرید که لبه های آن روی هم بین انگشت اشاره و انگشت متوسط دست دستکش پوشیده قرار گیرد. لبه ها سپیکولوم را به شکل مستعرض دور داده و بطف داخل مهبل پیش ببرید. ( احتیاط نمایید که روی مجرای ادرار و یا بظر ( کلیتوریس) فشار نیاورید زیرا این نواحی بسیار حساس میباشند). زمانیکه سپیکولوم ثانیه داخل شد آنرا دور بدهید طوری که دسته آن بطرف پایین قرار گیرد. انگشت دستکش پوشیده خود را خارج سازید.
4. آیا ملایمت اندکی لبه های سپیکولوم را باز نمایید تا زمانیکه بتوانید در بین لبه های آن عنق رحم را ببینید. پیچ سپیکولوم را محکم نمایید تا در هما حالت ثابت بماند.



5. عنق رحم را معاینه نمایید که باید برنگ گلابی ، مدور ولشم دیده شود. یاد داشت نمایید که آیا درجه عنق رحم باز است یا بسته و آیا در آن خونریزی یا افرازات موجود میباشد یا خیر. اگر شما خانم را بخاطر موجودیت خونریزی از مهبل بعد از تولد ، سقط و یا سقط بنفسهی (سقط جنینی) معاینه مینمایید ، سیلان خون را که از درجه عنق رحم موجود خواهد بود ، معاینه نمایید. در صورتیکه فکر مینمایید ممکن است خانم مصاب انتان باشد موجودیت افرازات سبز یا زرد و خونریزی عنق رحم را بررسی نمایید. در صورتیکه خانم مشکل خارج شدن ادرار یا مواد غایطه در مهبل ( قتل) را داشته باشد. با ملایمت سپیکولوم را برای دیدن جدار های مهبل دور بدهید. برای اینکار لبه های سپیکولوم را بیشتر باهم نزدیک سازید.

6. برای خارج ساختن سپیکولوم با ملایمت آنرا بطرف خودکش نمایید تا لبه های آن از عنق رحم دور شود. بعدا لبه های سپیکولوم را باهم نزدیک ساخته و به آرامی آن را خارج سازید. خود را مطمئن سازید که سپیکولوم خود را دوباره ضد عفونی نموده اید.

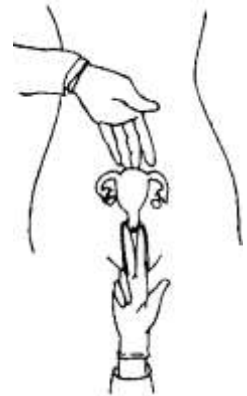
### اعضای تناسلی داخلی چگونه احساس گردد



1. انگشت اشاره دست را که دستکش دارد ، داخل مهبل خانم نمایید. درحالیکه انگشت خود را داخل مینمایید با ملایمت عضلات اطراف مهبل را بطرف پایین تپله نمایید. زمانیکه وجود خانم بحالت رخاوت (سست) باشد ، انگشت متوسط خود را نیز داخل نمایید . کف دست خود را به بالا متوجه سازید .

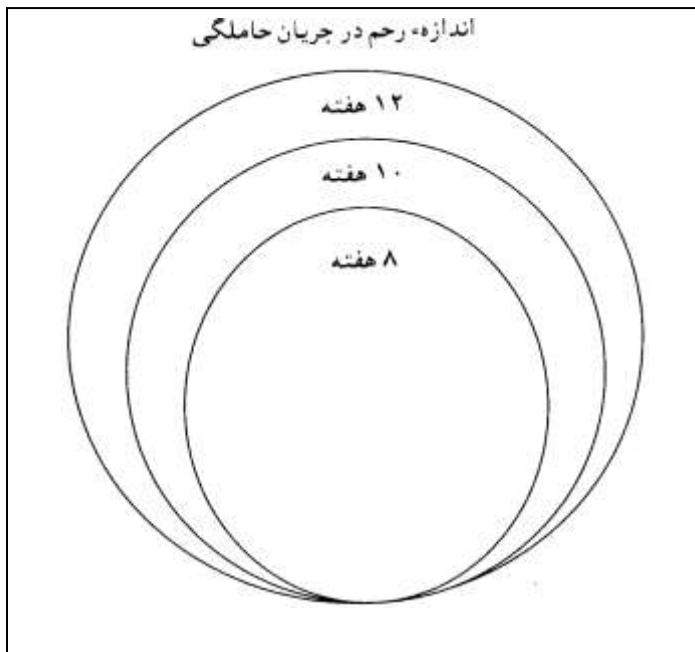
2. دریچه عنق رحم خانم را احساس نمایید تا دریابید که آیا سخت و مدور می باشد یا خیر. بعدا هر يك از انگشتان خود را به یکطرف عنق رحم قرار دهید و با ملایمت عنق رحم را حرکت دهید. عنق رحم باید که به آسانی حرکت نماید و درد نداشته باشد. در صورتیکه تولید درد نماید م ممکن است خانم مصاب به يك انتان رحم ، نفیرها و یا تخمدان ها باشد. در صورتیکه عنق رحم وی نرم باشد ممکن خانم حامله باشد.

3. با فشار وارد نمودن توسط دست دیگر خود که خارج از مهبل قرار دارد بالای قسمت پایینی شکم خانم ، رحم را حس نمایید. اینکار اعضای داخلی (رحم ، نفیر و تخمدان ها) را حرکت داده و بطرف دست دیگر شما که داخل مهبل میباشد ، نزدیک مینماید. رحم ممکن است به جلو یا عقب خمیده باشد. در صورتیکه نتوانستید رحم را در مقابل عنق رحم احساس نمایید ، با ملایمت عنق رحم را حرکت دهید و در اطراف آن جسم رحم را احساس نمایید . اگر آنرا تحت عنق رحم احساس نمودید ، رحم بطرف عقب میده می باشد.



4. زمانیکه رحم را دریافت نمودید، انرا از نظر شکل و اندازه حس نمایید. اینکار را با حرکت دادن انگشت های خود که داخل مبل میباشدند به اطراف عنق رحم و بعدا حرکت دادن انگشتان دستی که در خارج روی شکم قرار داد، در اطراف رحم انجام دهید. باید رحم سخت ، لشم و کوچکتر از يك لیمو احساس

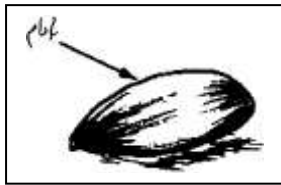
گردد.



### در صورتیکه رحم:

- نرم و بزرگ احساس شود ، خانم ممکن است حامله باشد.
- دارای کتلالات بوده و سخت احساس شود ، ممکن است خانم مصلب فبروئید و یا دیگر نشو و نما های رحم باشد ( صفحه 368 دیده شود).
- در هنگام احساس نمودن دردناک باشد، خانم ممکن است مصاب به يك انتان داخلی باشد.
- آزادانه حرکت ننماید ، ممکن است خانم مصاب ندبات از اثر يك انتان سابقه باشد (مرض التهابی لگن خاصره ، صفحه 272).

5. نفیر و تخمدان های خانم را احساس نمایید. اگر اینها نارمل باشند ، با احساس سخت خواهند بود. اما اگر

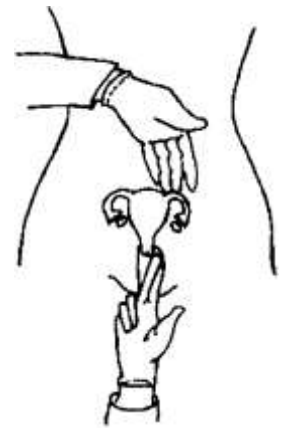


کتنه ای که بزرگتر از يك بادام (تصویر) بوده و یا سبب درد شدید شده باشد، موجود می باشد ، خانم ممکن مصاب يك انتان بوده و یا يك حالت عاجل دیگری را داشته باش. در صورتیکه يك کتنه دردناک موجود بوده و خونریزی ماهوار خانم به تعویض افتاده باشد ، ممکن است خانم حاملگی خارج رحمی ( حاملگی نفیری) داشته باشد. دفعتا به کمک طبی نیاز است.

6. انگشتان خود را حرکت داده و جدار های مهبل را احساس نمایید. در صورتیکه خانم مشکل خارج شدن ادرار یا مواد غایطه از مهبل ( فستول) را داشته باشد موجودیت پارگی را بررسی نمایید (صفحه 358 دیده شود) . خود را مطمئن سازید که کتنه و یا زخم غیر معمول وجود ندارد.

7. از خانم بخواهید که سرفه نماید و یا بطرف پایین زور بزند ( مانند زمان رفع حاجت) . مشاهده نموده ببینید که آیا کدام برجستگی از مهبل خارج می گردد. در صورت موجودیت آن ممکن است خانم رحم سقوطی و یا مثانه سقوطی داشته باشد ( صفحه 131 دیده شود).

8. زمانیکه معاینه را ختم نمودید ، دستکش های خود را پاک نموده وضد عفونی بسازید ( صفحه 521 دیده شود) . دست های خود را خوب با آب و صابون بشویید.



### مواظبت از سوختگی ها

سوختگی ها جروحات معمول زنان و اطفال می باشند (صفحه 382 دیده شود). تمام سوختگی ها باید برای 15 دقیقه با یخ ، آب سرد و یا تکه های مرطوب شده با آب یخ ، سرد ساخته شوند بعد از سرد ساختن تداوی سوختگی هابه درجه و خامت آنها ارتباط دارد. بسیار مهم است که سوختگی ها تا حد امکان پاک نگهداشته شوند و از تمام کثافات ، گرد و خاک ، مگس ها و دیگر حشرات محافظه گردند. برای التیام بهتر هیچگاه جربی ، روغن ، پوست حیوانات ، قهوه ، دواهای محلی و یا مواد غایطه روی سوختگی ها گذاشته نشود. برای افراد سوخته مهم است تا غذای تعمیر کننده بدن (پروتین) بخورند. هیچ نوع غذایی وجود ندارد که باید پرهیز شود.



سه نوع اساسی سوختگی وجود دارد.

1 - سوختگی ها کوچک ( درجه اول)

این نوع سوختگی آبله تولید نمی نماید، مگر جلد تیره تر و یا سرخ خواهد شد. بعد از سرد ساختن تداوی دیگری لازم ندارد. برای آرامش درد اسپرین یا پاراستامول استفاده نمایید.

**با اهمیت:** برای جلوگیری از مواظبت سوختگی ها ، دست های خود را با دقت بشویید.

### 1 سوختگی هاییکه آبله تولید می نمایند (درجه دوم).

بعد از سرد ساختن آبله هارا پاره ننمایید. آبله را سوراخ ننموده و آب آنرا خارج نسازید. اینکار راحتی توسط سوزن و سرنج ایکه ضد عفونی ساخته شده باشد نیز انجام ندهید. در صورتیکه آبله ها پاره شده باشند با استفاده از يك قیچی که ضد عفونی شده باشد تمام جلد مرده آنرا دور سازید. بعد صابون ضعیف با آب جوش داده شده سرد را روی گاز معقم ویا تکه ضد عفونی شده بریزید و با ملایمت سوختگی را پاک نماید همچنان شما میتوانید از هاروجن پروکساید استفاده نماید. اگر در زمانیکه میخواهید تکه را از روی سوختگی بردارید ، تکه چسپیده باشد آنرا با آب جوش داده شده سردتر سازید.

برای 15 دقیقه بین محلول آب و نمک گذاشته شده باشد، روی ناحیه سوختگی بگذارید. هر مرتبه ایکه تکه را تعویض مینمایید ، جلد مرده را با دقت برطرف نموده و با احتیاط توسط يك پنبه بسیار پاک روی آنرا پاک نمایید تا زمانیکه جلد تازه و گلابی رنگ دیده شود.

#### برای تهیه محلول آب و نمک:

يك قاشق نمک را در بین يك لیتر آب  
بیاندازید. آب و تکه را قبل از استفاده  
بجوشانید و قبل از گذاشتن روی سوختگی  
آنرا سرد بسازید.



در صورتیکه سوختگی منتن (عفونی) شده باشدو بیشتر دردناک شده، پندیدگی آن زیادتر شده و جلد اطراف آنر سرخ و سخت خواهد شد. يك انتی بیوتیک رمانند پینسلین یا امپی سیلین 250 ملی گرام 4 دفعه در روز برای 7 روز استفاده نمایید. مگر در صورتیکه انتها بعد از 5 روز از بین نرفت ، دوارا به Dicloxacillin ویا اریترومايسين به مقدار 250 ملی گرام 4 دفعه در روز برای 7 یا 10 روز ، تعویض نمایید. به شخص مقدار زیادی مایعات بدهید.

### 2 سوختگی های عمیق (درجه دوم و سوم).

این سوختگی هایی اند که جلد را تخریب نموده و گوشت سیاه شده یا نیم سوخته بنظر می رسد. این سوختگی ها همیشه وخیم می باشند. شخص را دفعتا به مرکز صحتی انتقال دهید. در عین زمان ناحیه سوختگی را با يك تکه همیشه ضد عفونی شده و مرطوب بپوشانید. خودرا مطمئن سازید که آب استفاده شده برای تر نمودن تکه جوش داده شده و سرد باشد. به شخص مقدار کافی مایعات بدهید.

در صورتیکه گرفتن کمک طبی ممکن نباشد، سوختگی رمانند سوختگی درجه دوم تداوی نمایید. برای محافظت سوختگی از کثافات، گرد و خاك و حشرات آنرا با يك تکه معقم پنبه یی بدون آنکه روی ناحیه فشار وارد گردد ، بپوشانید. تکه را اقلا 4 دفعه در روز و اگر تکه خشك باشد 2 دفعه در روز تبدیل نمایید.

برای مریض مایعات اعاده کننده آب وجود ( صفحه 524 دیده شود) را هر قدر بدفعات بیشتر که امکان دارد بدهید تا زمانیکه شخص بدفعات مکرر ادرار نماید. در صورتیکه مریض سوخته بحالت غیر شعوری بوده ویا بلع کرده نتواند ، مایعات را از طریق مقعدی برایش بدهید. (صفحه 525 دیده شود).

هر شخصیکه شدیداً سوختگی داشته باشد به آسانی ممکن است از سبب ضیاع مایعات از طریق جلد تخریب شده به شاک برود.

شخص سوخته را آرام ساخته و اطمینان بدهید. در صورت ضرورت بخاطر شاک او را تداوی نمایید. هر دوای ضد درد قوی را که داشته باشید برایش بدهید. شستن زخم های سوختگی با آب سرد خفیفاً نمی نیز بر ایکاهش درد موثر می باشد.



**طرز تطبیق مایعات برای تداوی شاك**

اگر خانم مایعات زیاد راضیع کند ( مثلا در جریان ولادت ، بعد از سقط یا باختن حاملگی اختلاطی ویا سوختگی شدید) شاید به شاك برود. (صفحه 254 دیده شود)

درینصورت برای نجات حیات خانم ضرورت به دادن سریع مایعات میباشد. اگر مریض بیدار باشد مقدار بیشتر مایعات را بنوشد همچنان اگر طرز تطبیق وریدی را میدانید برای مریض تطبیق مایعات را از طریق وریدی شروع کنید درحالت عال طبیی از امال استفاده شده می تواند.

اما (صفحه بعدی دیده شود) اجرای اماله بدفعات زیاد خطرناک می باشد و باید تنها در واقعات عاجل استفاده گردد.

**طرز تهیه مایعات اعاده کننده آب وجود:**

**محلول نمکی به دو شکل تهیه شده می تواند.**

در صورت امکان نیم گیلان آب میوه ، آب ناریل یا آب کیله به هر یک از محلول ها علاوه نمایند. این مواد حاوی پوتاشیم و منرال ها میباشدند که برای مریض کمک مینمایند تا مقدار بیشتر غذا و مایعات را قبول نماید.

<p>۱- همراهی نمک و شکر:</p> <p>۸ قاشق (جایخوری) شکر + نیم قاشق نمک + یک لیتر آب پاک</p> <p><b>احتیاط:</b> قبل از علاوه نمودن شکر مزه محلول را بچشید و خودرا مطمئن سازید که مزه آن کمتر از اشك شور باشد.</p>	<p>۲- با آرد و نمک (آرد برنج بهتر است اما از آرد گندم، آرد کچالوی پخته شده و آرد جواری استفاده شده می تواند)</p> <p>۸ قاشق جایخوری آرد + نیم قاشق جایخوری نمک - یک لیتر آب پاک</p> <p>بعداً این محلول برای ۵ الی ۶ دقیقه جوش بدهید تا شکل فیبرنی را بخود بگیرد و بعد از آنکه محلول سرد شد آنرا به مریض بدهید.</p> <p><b>احتیاط:</b> قبل دادن مایع مزه آن را بچشید تا خراب نشده باشد زیرا اینمحلول در هوای گرم در ظرف چند ساعت خراب میشود.</p>
---	---

همچنان محلول نمکی برای تداوی ووقایه از خشك شدن آب وجود مخصوصا در اسهالات آبیگین شدید مؤثر است.



**طرز دادن مایعات از طریق مقعد:**

به اشیای ذیل ضرورت دارید:

- يك خریطه پاك اماه یا يك قطی که يك نل رابری یا پلاستیکی نازك به آن وصل باشد.
- يك پارچه تکه برای هموار کردن در زیر پای مریض.
- 600 ملی لیتر آب گرم ( نه بسیار گرم ) (به عوض آب گرم از محلول نمکی و سیروم های وریدی استفاده نموده می توانید)



**چه باید کرد:**

1. طرز اجرا و مقصد این کار را برای خانم تشریح کنید.
2. دستهایتان را بشویید.
3. در صورت امکان از خانم بخواهید به پهلو چپ بخوابد و تنه اش کمی بلند تر از سرش قرار داشته باشد.
4. دستکش معقم را بپوشید ( در صورتیکه موجود باشد )
5. هوای تیوب را به وسیله پرکردن آن توسط آب تخلیه کرده و بعدا با فشردن تیوب رابسته کنید.
6. نهایت تیوب را با آب ترک کنید. و آنرا داخل مقعد بسازید. از مریض بخواهید تا آهسته و عمیق تنفس نماید.

خود را مطمئن سازید که جسم خانم بلند تر از سر آن قرار داشته باشد.



تیوب را بیشتر از این اندازه داخل مقعد نکنید.

7. خریطه یا قطی را بلند نگهدارید تا آب به آهستگی داخل مقعد برود. ( به اندازه 40° الی 30 سانتی متر ) این مقدار محلول باید در ظرف 20 دقیقه تطبیق شود. اگر آب از بدن مریض خارج شود درین صورت امکان دارد که موقعیت خریطه بیار بلند باشد. آنرا پایین کنید تا آب به آهستگی داخل بدن مریض گردد.
8. به آهستگی تیوب را دور کرده و به مریض بگویید که آب را نگهدارد. احساس ضرورت به دفع مواد غایبه به زودی رفع می شود. اگر مریض بیهوش باشد به وسیله نزدیک آوردن عضلات سرین مانع خروج آب گردید.
9. ناحیه مقعد را پاك خشك کنید. بعدا دستکش ها را کشیده و دستهایتان را بشویید.
10. مریض را عاجلا به شفاخانه انتقال دهید. اگر خانم هنوز بحالت شاک قرار داشته باشد ، میتوانید یکساعت بعد يك اماله دیگر تطبیق نمایید. اگر خانم بحالت شاک نباشد ، کوشش نمایید. بصورت جرعه ها از مایعات تعوض کننده آب وجود در جریان سفر برایش بدهید.

### طرز تطبیق زرقیات:

در اکثر واقعات ضرورت به زرق دوا نمی باشد. زیرا گرفتن اکثر دواها از طرق دهن مصوون تراست. اما درحالات ذیل دوا باید به شکل زرقی تطبیق شود:

- زمانیکه مستحضر خوراکی دوا موجود نباشد.
- زمانیکه مریض استفراغ داشته باشد یا بلع کرده نتواند.
- در بعضی واقعات عاجل طبی مانند خونریزی و انتان بعد از ولادت و سقط.

تطبیق در زرقیات با اهمیت است ، در حالات ذیل زرقیات خطر ناک بوده می توانند:

زرق در محل نادرست ، زرق به طریقه نادرست ، استفاده از سرنج نامعقم ، پاک نکردن دستها و ناحیه زرق. بادقت از رهنمایی های طرز تطبیق زرقیات در صفحه 528 ، پیروی کنید.

### وقایه انتان:

سوزنها و سرنج های منتن امراضی مانند ایدز HIV و هیپاتیت را از يك شخص به شخص دیگر ، انتقال داده می توانند. بر علاوه سبب انتان محل زرق و انتانی شدن خون ( Sepsis ) شده می توانند.

- هیچگاه از يك سرنج قبل از تعقیم دوباره برای زرقیات بعدی استفاده نکنید.
- ( رهنمایی های صفحه 512 را ببینید )
- بعد از جوشاندن سرنج ها ، آنها را به هیچ چیز نامعقم تماس ندهید.
- برای از بین بردن مصوون سوزن های یکبار مصرف رهنمایی های صفحه 512 را ببینید.

### محل زرق:

دو نوع عمده زرقیات وجود دارند:

• زرق داخل عضلی (IM)

• زرق تحت الجلدی ( SC )

محل زرق نظر به نوع دوا و مقدار دوا متفاوت است ، برای کسب معلومات درین مورد طرز تطبیق زرقیات صفحه 528 را ببینید.

اکثریت دواهای این کتاب از طریق داخل عضلی تطبیق می شوند.

محلات معمول زرق عضلی در قسمت بالایی عضله بازو، سرین و رانها میباشد. بهتر است که در حالا ذیل

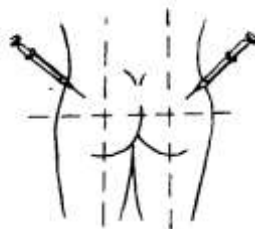
بعوض بازو دوارا در سرین یا ران زرق کنید:

• اگر مقدار دوا بیشتر از 2 ملی لیتر باشد ( اما هیچگاه بیشتر از 3 ملی لیتر را به يك دفعه زرق نکنید. درین صورت دوا را به دو دوز کسری تطبیق کنید.)

• اگر زرق دوا سبب درد شود.

• اگر شخص مریض لاغر و سوء تغذی باشد.

همیشه در سرین در مربع بالای  
و خارجی زرق کنید



در زرقیات عضله بازو، بازو را در مقابل بدن بحالت رخاوت نگهداشته و 2 سانتی پایینتر از بارزه استخوان شانه زرق کنید.

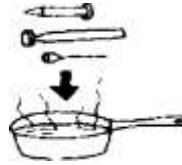


در قسمت بالایی و خارجی قدام ران زرق کنید. این محل مناسب برای طفلان می باشد.

**طرز آماده ساختن سرنج برای زرقیات**

قبل از آماده کردن سرنج دستهایتان را با آب و صابون بشویید. اگر سرنج چند بار مصرف داشته باشید، از مرحله اول شروع کنید و با سرنج های یکبار مصرف پاکت سرنج را به احتیاط باز کنید و از مرحله دوم را شروع نمایید.

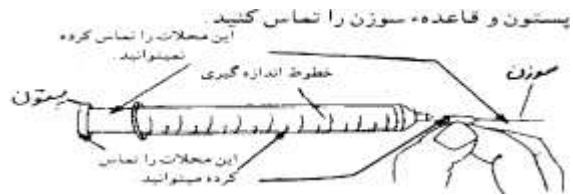
1. رهنمایی های طرز ضد عفونی کردن را مطابق صفحه 512 تعقیب کنید.



6. قسمت بالایی بوتل دوارا با توسط پنبه که توسط الکل یا آب تر شده باشد پاک کنید.



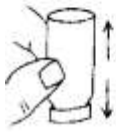
2. سرنج و سوزن را باهم وصل کنید و تنها نهایت پستون و قاعده سوزن را تماس کنید.



7. آب مقطر را داخل بوتل دوا زرق کنید.

3. بعضی دواها آماده مصرف می باشند. این نوع دواها را با پیروی مراحل 4 و 5 زرق کنید. برای دواهاییکه باید با آب مقطر مخلوط شده و بعدا زرق شوند مراحل 4 الی 10 را پیروی کنید.

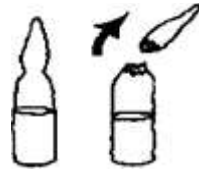
8. بوتل را تا زمانیکه دوا خوب مخلوط شود، تکان بدهید.



9. سرنج را دوباره پر کنید.



4. ابتدا سطح خارجی آمپول دوا یا آب مقطر را پاک کنید



10. هوای سرنج را تخلیه کنید. برای این کار سرنج را به شکل عمود گرفته و آهسته به سرنج ربه بزنید تا حباب های هوای به قسمت بالایی سرنج بروند بعدا پستون را به آهستگی به پیش ببرید، تا زمانیکه تمامی هوای داخل سرنج تخلیه گردد

5. سرنج را پر کنید. احتیاط کنید که سوزن با قسمت خارجی آمپول تماس نکند.



**طرز زرق داخل عضلی (IM):**

در تصاویر ذیل طرز زرق در عضله سرین نشان داده شده است. مرحله دوم الی ششم برای زرق داخل عضله بازووران نیز مشابه فوق می باشد.

4. قبل از تطبیق دوا پستون را به طرف خارج کش کنید. اگر خون داخل سرنج نشد، پستون را به آهستگی فشار دهید تا دوا به آهستگی داخل بدن گردد. اما در صورتیکه خون داخل سرنج گردید سوزن را کشیده و در محل دیگری زرق نمایید.



5. باز هم پستون را کش کنید، اگر خون داخل سرنج نگرید، دوا را زرق



6. 5. باز هم پستون را کش کنید، اگر خون داخل سرنج نگرید، دوا را زرق کنید.



1. شخص باید بنشیند یا بر پشت بخوابد و عضله سرین را سست بگیرد.

2. ناحیه زرق را توسط الکل، صابون یا آب پاک کنید. (در صورتیکه بگذارید که الکل خشک شود کمتر درد ناک خواهد بود).



3. سوزن را مستقیماً داخل کنید. هرگاه سوزن را با یک حرکت سریع داخل کنید، کمتر درد ناک می باشد.



**طرز تطبیق زرق تحت الجدی:**

- جلد بازو را در قسمت متوسط آن قسمیکه در این تصویر نشان داده شده بگیرد.
- به این زاویه سوزن را دخل تحت الحلد کنید. خود را مطمئن بسازید که سوزن داخل عضله نشده باشد.



**آماده گی برای تداوی عکس العمل های حساسیتی وشاك الرژیك:**

بعضی دواها مخصوصا انتی بیوتیک های مانند Ampicillin و Pencillin سبب عکس العمل های حساسیتی می شوند. این عکس العمل معمولا 30 دقیقه بعد از زرق دوا میتواند بوجود آید. يك عکس العمل حساسیتی میتواند به شاك الرژیك تحول كند. شاك الرژیك يك واقعه عاجل طبی است برای وقایه این گونه عکس العمل ها ابتدا از مریض بپرسید که آیا با این دوا قبلا عکس اعلمی مانند بخارات جلدی ، خارش ، تورم یا مشکلات تنفسی داشته یا خیر؟ اگر جواب بلی باشد ، آن فامیل دواها را از طریق زرقی و خوراکی برای مریض تطبیق نکنید. زمانیکه یکی از دواها را زرق می کنید مراقب عکس العمل های حساسیتی وشاك باشید ودواهای لازم برای تداوی این عکس العمل هارا نزدیک خود داشته باشید.

**عکس العمل های حساسیتی خفیف:**

**علائم کلینیکی :**

- خارش
- عطسه
- بخارات جلدی یا پت

**تداوی:**

برای مریض روزانه سه مرتبه 25 ملی گرام diphenhydramine الیبرطرف شدن علائم بدهید. ( درخانم های حامله وشیرده خطر تجویز انتی هستامینیک ها بیشتر از خطر عکس العمل حساسیتی خفیف است.)

**عکس العمل های متوسط الی شدید حساسیتی:**

**علائم کلینیکی:**

- خارش
- تورم دهن وگلو
- مشکلات تنفسی

**تداوی:**

1. فوراً 0.5 ملی گرام epinephrine را تحت الجلد زرق کنید ( صفحه 528 دیده شود) اگر علائم بعد از 2 دقیقه بهبود نیابند زرق دوم را بدهید.
2. 25 ملی گرام epinephrine یا diphenhydramine را از طریق خوراکی یا زرقی بدهید و در صورتیکه علائم بهبود نیابند دوز دوم را 8 ساعت بعد بدهید.
3. مریض را حد اقل برای 4 ساعت تحت مراقبت جدی قرار بدهید.

**شاك الرژیك:**

**علائم کلینیکی:** • خارش یا بخارات جلدی • رنگ پریدگی وسردی ناگهانی ( عرق سر) • تورم گلو

- مشکلات تنفسی
- نبض ضعیف وسرع (سرعت ضربان قلبی بیشتر از 100 ضربه)
- ضیاع شعور

**تداوی:**

1. فوراً 0.5 ملی گرام epinephrine را در تحت الجلد زرق کنید (صفحه 528 را ببینید) اگر علائم بعد از 20 دقیقه بهبود نیابند زرق دوم را بدهید.
2. 50 ملی گرام Promethazine یا diphenhydramine را داخل عضله زرق کنید اگر در ظرف 8 ساعت علائم بهبود نیابند زرق دوم را بدهید.
3. 500 ملی گرام هایدروکورتیزون را از طریق عضلی بدهید. در صورت ضرورت 4 ساعت بعد زرق دوم را بدهید.
- یا 20 ملی گرام dexamethasone را داخل عضلی زرق کرده ودر صورت ضرورت 6 ساعت بعد تکرار کنید.
4. مریض را برای 8 الی 12 ساعت تحت مراقب قرار بدهید.

در صورت ظاهر شدن دوباره علائم به مریض دواهای ستیروئید از طریق دهن توصیه کنید. مریض باید در صورت ضرورت 500 الی 1000 ملی گرام هایدرو کورتیزون بگیرد ودر صورت ضرورت 4 ساعت بعد آنرا تکرار کند. یا 20 ملی گرام dexamethasone بگیرد و 6 ساعت بعد در صورت ضرورت تکرار کند.

**مساژ خاص با فشار روی نقاط معین**  
(acupressure massage)

فشار روی نقاط معین بدن بعضی مشکلات صحی خانم ها را بر طرف نموده می تواند. این يك روش قدیمی تداوی چینیایی است که شاید بعضی طبیبان محلی یا یونای انواع دیگر مساژ را بدانند. در مورد دفعات و زمان مساژ از احساس خودتان استفاده نمایید. ( زمان متوسط 3 الی 10 دقیقه میباشد). بسیاری خانم ها درین نقاط احساس درد بسیار شدید مینمایند. اگر بسیار درد ناک باشد ، دقت نمایید که باعث تخریش آن نشوید. در صورت موجودیت جرحه از این روش استفاده نکنید.

بعضی اوقات چندین نقطه برای تداوی عین مشکل می باشد. تمام این نقاط را فشار بدهید اگر با فشار بالای يك نقطه معین احساس بهبودی میکنید همیشه در آن محل فشار وارد کنید در غیر آن در بالای تمام نقاط فشار بدهید.

**با اهمیت:** در حاملگی فشار وارد کردن بالای بعضی از این نقاط سبب ایجاد مشکلات می شود. در صورتیکه حامله میباشید متوجه خطر هاییکه در زیر تذکر داده شده است ، باشید. درد عمومی بدن در جریان خونریزی ماهوار: ( جهت معلومات در مورد خونریزی ماهوار صفحه 48 مطالعه شود).

2. برای کاهش درد و گرفتگی شکم در جریان خونریزی ناحیه درد ناک دست خود را که در بین انگشت بزرگ و انگشت اشاره میباشد بسخی فشار داده و مساژ بدهید. فشار بالایی این نقطه بسیاری درد هارا کاهش میدهد.

1. برای بهبود احساس ناراحتی عمومی در جریان عادت ماهوار مانند درد پستانها ، خستگی و احساس سنگینی در شکم:



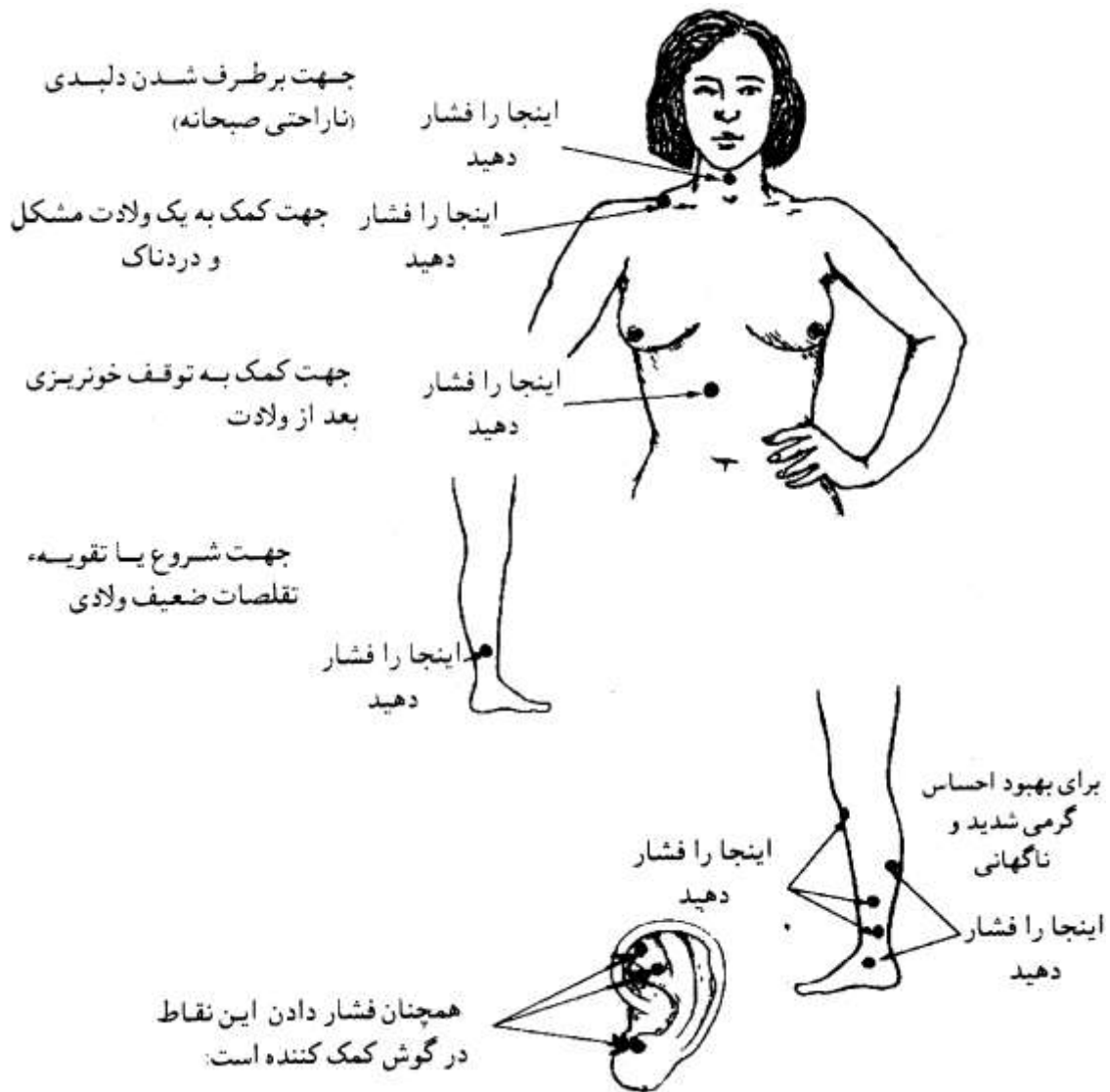
شما همچنان میتوانید این نقاط را در وجه داخلی پا مساژ دهید.

اما بالای این نقطه فشار زیاد وارد نکنید زیرا سبب مجروح شدن پا می شود. همچنان در زنان حامله فشار بالای این نقطه سبب شروع ولادت شده می تواند.

مساز های ذیل برای برطرف کردن درد و علائم قبل از قطع دایم عادت ماهوار مؤثر میباشند (صفحه 51 دیده شود). نقاط حساس را با مساز دادن نواحی ذیل دریابید و بعدا این نقاط را بیشتر مساز بدهید. در بین انگشتان پا ، اطراف استخوان بند پا ، بالاتر از بند پا در وجه خارجی آن. در خانم های حامله قسمت خارجی انگشت کلان پا ، مساز دست ، بند دست و گوش نیز برای درد و علائم قطع دایم عادت ماهوار مؤثر اند.

**حاملگی و ولادت**

(فصل حاملگی و ولادت در صفحه 67 دیده شود.)



یائسگی یا قطع دایم عادت ماهوار ( فصل مسن شدن را ببینید.)  
 برای بهبود ناراحتی های عمومی نقاط ذیل را روزانه یکدفعه برای 10 دقیقه مساز بدهید.