



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای  
سفیران سلامت خانواده

# تروما



## اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- آسیب‌های ناشی از تروما (ضربه) را شرح دهید.
- علائم و نشانه‌های آسیب‌های ناشی از تروما (ضربه) را بیان کنید.
- در برخورد با بیمار دچار تروما (ضربه)، مراقبت‌های اولیه را انجام دهید.
- تروما (ضربه) شدید و نیازمند برای مراجعه به پزشک را تشخیص دهید.
- پیگیری و مراقبت‌های ثانویه از آسیب‌های ناشی از تروما (ضربه) را انجام دهید.

## تعریف

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



آسیب‌ها و  
صدمات به بدن  
می‌تواند حیات  
فرد را تهدید  
نماید. مصلوبین  
با توجه به نوع  
آسیب به  
علت‌های  
مختلف مانند  
خونریزی،  
آسیب به عضلات  
و استخوان‌ها و  
آسیب به زجاج و  
سر دچار مشکلات  
زیادی  
می‌شوند

## اهمیت

امروزه تروما از مباحث مهمی است که مورد توجه جدی قرار دارد؛ چرا که چهارمین علت مرگ در دنیا و اولین علت مرگ در چهار دهه اول عمر محسوب می‌شود. در ایران اگرچه بیماری‌های قلبی-عروقی، اولین عامل مرگ‌ومیر هستند، اما بیشترین عمر از دست رفته در کشور ما در اثر تروما است، چون تروما معمولا در افراد جوان اتفاق می‌افتد. از سوی دیگر شناخت تروما از لحاظ شروع سریع اقدامات اولیه، اهمیت بالایی دارد. به طور مثال اگر عامل وجود مشکل، بیماری باشد، امدادگر

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

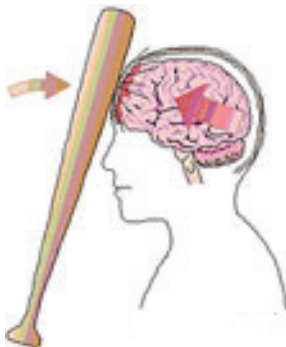
به آسانی می تواند اقدام به جابه جایی بیمار کند ولی در شرایط تروما، به علت وجود احتمال آسیب های شدید مانند قطع نخاع، هر نوع جابه جایی و حرکت بیمار بدون ثابت نمودن اندام های آسیب دیده ممنوع است.

## علائم و نشانه ها

آسیب ها و صدمات به بدن می تواند حیات فرد را تهدید نماید. مصدومین با توجه به نوع آسیب به علت های مختلف مانند خونریزی، آسیب به عضلات و استخوان ها و آسیب به نخاع و سر دچار مشکلات زیادی می شوند.

## آسیب های سر:

مغز از بافت نرم تشکیل شده و توسط جمجمه در یک چارچوب استخوانی و محکم محافظت می شود. 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 به سر، ممکن است جمجمه 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 که اغلب با گذشت زمان بدتر می شود
- ❖ تاری دید یا دوبینی
- ❖ 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. در 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. بنابراین هنگام مواجهه با فرد دچار آسیب به سر، باید 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
- ❖ سرگیجه و از دست دادن تعادل بدن
- ❖ زخم، کبودی یا درد در ستون فقرات

## 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 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 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 حالت، استخوان می‌تواند پوست را پاره کرده و بیرون زده شود یا بدون آسیب پوست، فقط در ظاهر اندام تغییر شکل مشاهده می‌شود؛ 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 می‌کند.

یکی از آسیب‌های استخوان دررفتگی است. 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 نشانه‌های این آسیب‌ها شامل موارد زیر است:

- ❖ درد (شدید یا متوسط که به محل و نوع آسیب بستگی دارد)
- ❖ تورم
- ❖ تغییر شکل ناحیه آسیب دیده هنگام مقایسه با سمت سالم

آسیب‌های  
نخاع ممکن  
است با هر  
نیروی قوی  
وارده به سر،  
پشت یا قفسه  
سینه ایجاد شود

تکلیف  
استخوان  
از جمله  
مهم ترین  
آسیب های  
بدن است که  
معمولاً به دنبال  
ضربه وارده  
به آن ایجاد  
می شود

- ❖ 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

- ۱ خون سرد باشید.
- ۲ با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید
- ۳ از ایمنی صحنه حادثه مطمئن شوید:
- ❖ اگر صحنه حادثه امن نیست و احتمال آسیب به خودتان وجود دارد، وارد نشوید!

- ۴ مصدوم را ارزیابی کنید:
- ❖ خودتان یا یک نفر دیگر کنار فرد مصدوم قرار گرفته و با هر دو



- دست، سر و گردن مصدوم را بی حرکت نگه دارید.
- ❖ وضعیت هوشیاری فرد مصدوم را ارزیابی کنید (روبه روی مصدوم و هم سطح چشمانش قرار گرفته و او را صدا بزنید).
  - ❖ وضعیت تنفس فرد مصدوم را ارزیابی کنید (برای بررسی وضعیت تنفس، به بالا و پایین رفتن قفسه سینه نگاه کنید و داخل دهان را برای وجود جسم خارجی بررسی کنید و فقط اگر چیزی مشاهده کردید، نسبت به خارج کردن آن با انگشت اقدام کنید).

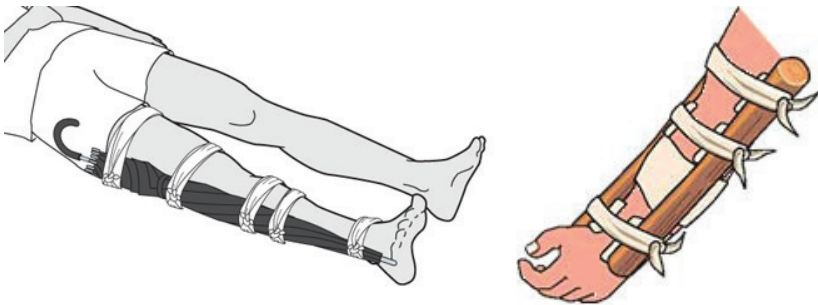


❖ در صورت بی‌هوش بودن فرد مصدوم، با ننگه داشتن سر و ستون فقرات در حالت ثابت، وی را به پهلو بچرخانید. این کار باعث می‌شود زبان یا محتویات معده باعث بسته شدن راه هوایی نشود.

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

### ۵ اندام‌های آسیب‌دیده را بی‌حرکت کنید:

❖ با بی‌حرکت سازی فرد مصدوم به وسیله ابزارهایی مانند آتل، درد و خطر آسیب بیشتر را کاهش دهید.



❖ برای بی‌حرکت سازی فرد مصدوم 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، می‌توانید اندام آسیب‌دیده فرد مصدوم را به عضو سالم او ببندید.

### ۶ مصدوم را گرم نگه دارید و تا رسیدن نیروهای امدادی کنار او بمانید.

مهم است که  
تشخیص دهید  
چه زمانی یک  
تروما می‌تواند  
در خانه درمان  
شود و چه زمانی  
باید به پزشک  
مراجعه کنید

### زمان مراجعه به مرکز درمانی

مهم است که تشخیص دهید چه زمانی یک تروما می‌تواند در خانه درمان شود و چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید یا از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید. علائم ضربه و آسیب به قسمت‌های مختلف بدن، اغلب در بین افراد مختلف، متفاوت است؛ اما به‌طور کلی همه ضربه‌ها و تروماهای وارده به بدن اهمیت دارند و باید به علائم آن توجه نمود. علامت‌های مهمی که باید به آنها توجه کرد، عبارتند از:

❖ هرگونه بی‌هوشی مختصر یا طولانی پس از آسیب

با  
بی حرکتی سزی  
به وسیله ابزارهای  
مانند آتل، درد و  
خطر آسیب بیشتر را  
کاهش دهید

- ❖ خارج شدن مایعی روشن از بینی یا گوش‌ها
- ❖ هر علامتی از آسیب یا شکستگی جمجمه
- ❖ هرگونه مشکل در سخن گفتن، حس بینایی و تعادل
- ❖ هرگونه ضعف، بی‌حسی، گزگز، فلج یا تغییر وضعیت حسی حرکتی در اندام‌ها
- ❖ هرگونه درد، تورم یا تغییر شکل در محل شدن تروما
- ❖ هر نوع خونریزی وسیع یا غیرقابل کنترل
- ❖ هر نوع سقوط از ارتفاع
- ❖ تروما به دنبال تصادفات
- ❖ هر نوع کبودی در سر، صورت یا قفسه سینه
- ❖ افزایش غیرقابل توجیه دور سر در نوزادان
- ❖ هر نوع آسیب به سر، گردن یا ستون فقرات
- ❖ هرگونه تروما و آسیب همراه تهوع و استفراغ



## پیگیری و مراقبت‌های بعدی

به دنبال آسیب‌دیدگی‌ها، ممکن است در رگ‌های خونی اطراف مفصل و عضله، تورم ایجاد شود. بنابراین، تداوم مراقبت‌ها برای بهبود سریع‌تر در دوره نقاهت اهمیت ویژه‌ای دارد.

**مدیریت پی‌اس از تروما شامل موارد زیر است:**

❖ استراحت کردن تا زمانی که عملکرد عضو به حالت اولیه باز گردد و درد از بین برود.

❖ بستن آرام ناحیه آسیب‌دیده تا ورم آن کاهش یابد.

❖ بالا نگه داشتن قسمت آسیب‌دیده برای کاهش تورم.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان اورژانس کشور

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)