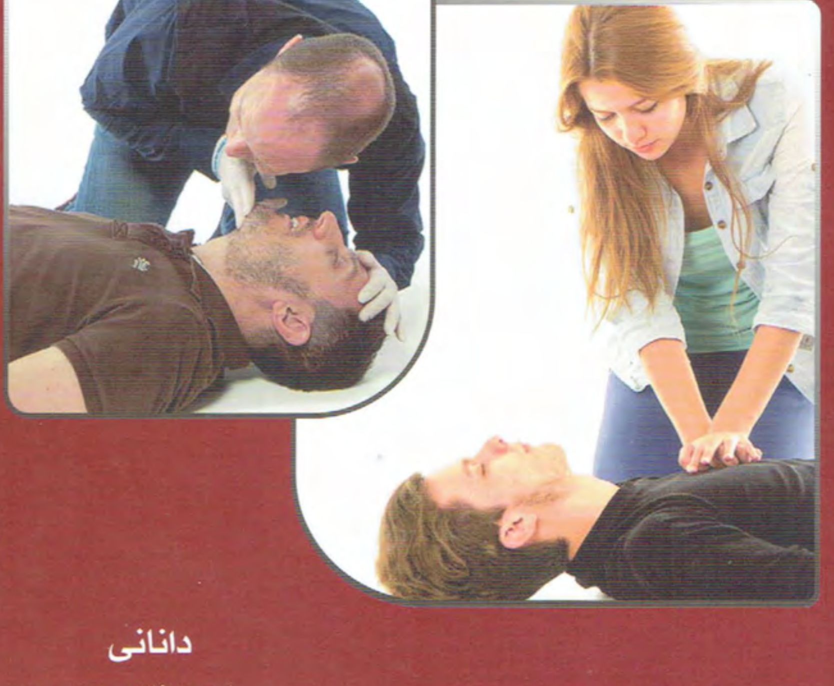
فریاکەوتنی سەرەتایی

پێشکەوتوو

منتدى إقرأ الثقافي

ADVANCED FIRST AIDS

www.iqra.ahlamontada.com



دانانی
مجاهد فاتح محمد

زانكۆی پۆلیتەكنیكی هەولێر
ERBIL POLYTECHNIC UNIVERSITY

فریاكەوتنی سەرەتایی پێشكەوتوو

ADVANCED FIRST AIDS

دانانی

مجاهد فاتح محمد

مامۆستای تەكنیكی لە زانكۆی پۆلیتەكنیكی هەولێر / پەیمانگەی تەكنیكی پزیشكی هەولێر

Gmail:mujahid.fatih1962@gmail.com
Mob: 07502459512

دیزاین

تەلارساز / دیلان مجاهد فاتح

ماڤی ئەم کتێبە پارێزراوە .

بەبێ ڕەزامەندیی نووسەر هێچ لایەنێك ڕێگەپێدراو نیە بۆ چاپکردن و کۆپیکردنی ئەم کتێبە ، یان هەر شێوازێکی تری لەبەرگرتنەوە بێت.

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان; ژمارە سپاردنی(٢٨٣٦) ساڵی (٢٠٢١) پێ دراوە

چاپی یەکەم ٢٠٢١ تیراژ (٥٠٠) دانە

داواکارین لە مامۆستایان و هەموو خوێنەرانی بەڕێز کە هاوکاریمان بکەن وئاگادارمان بکەنەوە لە هەر کەم و کوڕیەك بۆ ئەوەی لە چاپی داهاتوودا دووبارە نەکرێتەوە لەگەڵ ڕێزماندا.

پێشکەشە بە :

هەموو مرۆڤێکی خاوەن گیانی یارمەتی و هەستی

بەرپرسیارەتی بۆ رزگار کردنی گیانی مرۆڤ

مجاهد فاتح محمد

پەیمانگەی تەکنیکی پزیشکی هەولێر

کۆلێژی پۆلیس

سوپاس وپێزانین

سـوپاس وپێزانینمان ئاراسـتەی سـەرۆکایەتی زانکۆی پۆلیتەکنیکی هەولێـر دەکـەین بـۆ هەڵسەنگاندنی کتێبەکەمان و هەروەها سـوپاس و پێزانینی تایبەتمان ئاراسـتەی سـەرۆکی زانکۆ بەرێز (پ. ی دکتۆر کاوە عبدالکریم شێروانی) دەکەین بۆ پێشکەش کردنی سـوپاس نامەیەك وەك پشـتگیری کردن و ڕێزگرتن لە ماندوو بوونمان .

و سوپاسی بێ پایانمان بۆ بەرێز (ی. سەرۆکی زانکۆ بۆ کاروباری زانستی دکتۆر نجیب تۆما بتۆ) بۆ چاودێـری کـردن و گرینگی دانیان وپێشنیارکردنـی کردنەوەی خوێندنی دبلۆمـی تەکنیکی یەك ساڵە لە بواری فریاکەوتنی سەرەتایی پێشکەوتوو لە پەیمانگەی تەکنیکی پزیشکی هەولێر لەبەر گرنکی فریاکەوتنی سەرەتایی لە ژیانی رۆژانەمان و رزگارکردنی ژیانی مرۆڤ .

هەروەها سـوپاس و پێزانینمان ئاراسـتەی ڕاگـری پەیمانگـەی تەکنیکـی پزیشـکی بەڕێـز (پ. ی مامۆستا أومێد ارشد حەوێزی) بۆچاودێریکردن و بەدواداچوونی بەرێزیان .

سوپاسی خۆمان دەگەیەنین بە بەڕێز (مامۆستا حسین محمود عبدالله) لە پەیمانگەکەمان بۆ پێداچوونەوەی زمانەوانی.

پێشەکی

فریاکەوتنی سەرەتایی لەسەردەمی ئەمرۆدا یەکێکە لە پێویستیە هەرە گرنگەکانی ژیان ، لەبەر زۆری پێکانەکان بەهۆی ڕووداوی هاتووچۆ و نەخۆشی لە ناکاو و کارەساتە سروشتیەکان و پیشەییەکان . فریاکەوتنی سەرەتایی هەنگاوی یەکەمە لە رزگارکردنی توشبوو بە خێرایی و بەشێوەیەکی دروست پێش گەیشتنی هۆکارەکانی گەیاندن وئەمبولانس . .فریاکەوتنی سەرەتایی بریتیە لە چەند هەنگاوێکی سەرەتایی کە بۆ کەسی توشبوو دەکرێت بەمەبەستی رزگارکردنی ژیانی و پاراستنی و جێگیرکردنی باری تەندروستی توشبوو . زۆر جار لە پرۆژەکان وشوێنی کار و دەزگایەکان ڕووداوی نەخوازراو ڕوودەدات و لەبەر نەبوونی کەسی شارەزا ونەبوونی زانیاری تەواو لەسەر فریاکەوتنی سەرەتایی زۆر لە حالەتەکان کۆنترۆل ناکرێت تا دەگەیەنرێنە نەخۆشخانە. ئەم دوواکەوتنەش زۆر جار دەبێتە هۆی بەجێ هێشتنی ناتەواویەکی لەسەر نەخۆش ، کە ئەگەر زوو فریای بکەوتنایە نەدەگەیشتە ئەم ئەنجامە . بۆیە پێشنیار دەکەم دەزگاکانی دەوڵەت وکەرتی تایبەت هەندێك لە کارمەندەکانیان ڕابهێنن ، تا لە کاتی ڕووداوەکان بە پێی توانا فریای قوربانییەکان بکەون و لەشوێنی کارکردندا بەلایەنی کەم کارمەندێکی ڕاهێنراو ئامادەبێت ، هەر وەها پێویستە زانستی فریاکەوتنی سەرەتایی لە هەموو قۆناغەکانی خوێندندا هەر لەسەرەتاییەوە تا زانکۆ بخوێندرێت . خوای گەورە پشتیوانی هەموو لایەك بێت لە خزمەت کردنی وولات و زانست و مرۆڤایەتی .

ناوەرۆك

.1	فریاکەوتنی سەرەتایی	10
.2	هەناسەی دەستکرد	17
.3	بایەخدان بە چالاكی دڵ	22
.4	لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی (AED)	27
.5	نیشانەکانی بوژانەوە	30
.6	دەرزی لێدان	34
.7	شێوازی خستنە سەر تەنیشت بۆ بەخۆ هاتنەوەی نەخۆش	37
.8	لەهۆشچوون	38
.9	هێدمە	40
.10	هێدمەی کارەبا	43
.11	برین	45
.12	جۆرەکانی پاککەرەوە	50
.13	خوێنبەربوون	51
.14	خوێن بەربوونی لووت (لووتپژان)	54
.15	خوێن بەربوونی گوێچکەکان	56
.16	خوێن بەربوونی منداڵدان	57
.17	شکانی ئێسك	58
.18	چۆنیەتی چارەسەرکردنی شکانە جۆراوجۆرەکان	61
.19	شکانی ئێسکی پەیکەری پەلەکانی سەرەوە	75
.20	شکانی ئێسکی حەوز و پەلەکانی خوارەوە	83
.21	بەرکەوتن و نەخۆشیەکانی کەللەی سەر	95
.22	هەژانی دەماخ	98
.23	جەلتەی دەماخ	101
.24	گەشکە گرتن	104
.25	برینداربوون بە ڕووداوی تەقینەوەکان	106
.26	زیان گەیشتن بە سییەکان لە ئەنجامی تەقینەوەکان	107

.27	زیان گەیشتن بە کەللەی سەر بەهۆی تەقینەوەکان	109
.28	سوتان	110
.29	خنکان	121
.30	خنکان بە هەڵواسین	123
.31	گیرانی بۆری هەوا	124
.32	ژێر ئاو کەوتن	129
.33	ژەهراوی بوون	132
.34	ژەهراوی بوون بە خۆراك	133
.35	ژەهراوی بوون بە نەوت وبەنزین	138
.36	سینگە کوژە	139
.37	جەڵتەی دڵ	141
.38	بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش	143
.39	دابەزینی پلەی گەرمی لەش	146
.40	ڕەبۆ	148
.41	مار پێوەدان	150
.42	دوو پشك پێوەدان	153
.43	گازە ژەهراویەکان / ژەهراوی بوون بە یەکە ئۆکسیدی کاربۆن	155
.44	گازی گۆگردیدی هایدرۆجین	157
.45	گازی سارین	159
.46	جانتای فریاگوزاری سەرەتایی	164
.47	عارەبانەی جۆراوجۆر بۆگواستنەوەی نەخۆش	166
.48	سەدیەی جۆراوجۆر بۆ گواستنەوەی نەخۆش	167
.49	پێداویستیەکانی برین پێچی	168
.50	شێوە جۆراوجۆرەکانی دەرمان	170
.51	ئامێری جۆراوجۆر بۆ پێوانەکردنی پەستانی خوێن	171
.52	گرنگی دان بە توشبووان و هەڵگرتن و گواستنەوەیان	173

فریاکەوتنی سەرەتایی
First aid

فریاکەوتنی سەرەتایی : زانستێکە پێکدێت لە چەندین بنەمای پزیشکی سادە پێشکەش بەو کەسانە دەکرێت کە تووشی ڕووداو یان نەخۆشیەکی کتوپڕ دەبن بەمەبەستی رزگارکردنی ژیانی توشبوو تاکو دەگەیەنرێتە لای پسپۆری تایبەت یان نەخۆشخانە بۆ چارەسەری پێویست .

جۆرەکانی ڕووداو :

١- ڕووداوەکانی هاتوو وچۆ .
٢- ژەهراوی بوون : وەك ژەهراوی بوون بە خۆراك .
٣- خنکان .
٤- ئاگرکەوتنەوە .
٥- مار و دوو پشك پێوەدان .
٦- لێدانی کارەبا .
٧- هەندێك نەخۆشی وەك (دابەزینی پاڵەپەستۆی خوێن ، خوێنبەربوون لە لووت ، گەشکە لەهۆشچوون .....) .
٨- بەرکەوتنی گوللە .
٩- کارەساتە سروشتیەکان : وەك لافاو ، ڕەشەبا ، بومەلەرزە ....

• بێگومان هەریەك لەم حالەتانەی سەردوو کە ئاماژەی پێکراوە پێویستی بە فریاگوزاری جۆراوجۆر هەیە بەگوێرەی ڕووداوەکە .

له فریاکەوتنی سەرەتایی یاسای A B C پەیرەو دەکرێت

واتا

أ- ڕێڕەوی هەناسە A- Air way

ب- هەناسەدان B- Breathing

ج- سوڕی خوێن C- Circulation

أ- ڕێڕەوی هەناسە A- Air way

١- پشکنینی ڕێڕەوی هەناسە (دەم ولووت وقوڕگ) و پاككردنەوەی لە تەنی نامۆ وهەر دەردراوێك و دڵنیابوون لە قوت نەدانی زمان بۆ دوورخستنەوەی لە خنكان .

٢- پێویستە شتێك بخرێتە ژێر ملی نەخۆش یان دەستێك دەخەیە پشت ملی و دەستەكەی تر لەسەر نێوچەوانی سەری بۆ دواوە دەبێ .

ب- هەناسەدان B- Breathing

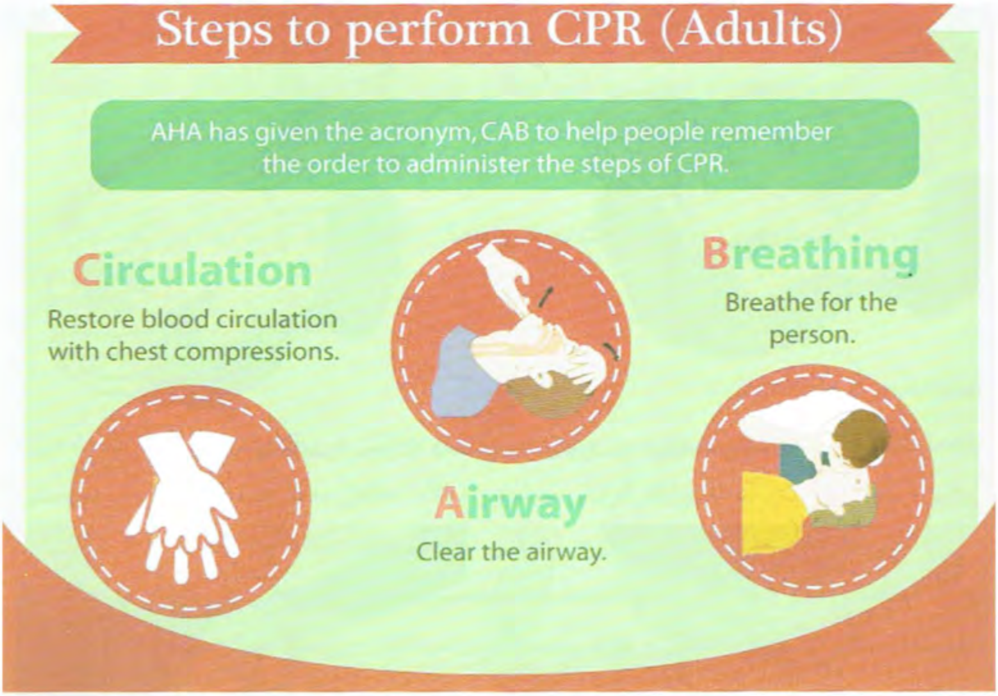
١- كردنەوەی جل و بەرگی تەسك بە تایبەتی لە دەوروبەری مل وسینگ .

٢- بۆ دلنیابوون لە تەواوی هەناسەدانی توشبووەكە ،گوێ لە دەم و لووتی دەگرین و تێبینی جوڵەی سینگی دەكەین واتا بیستن و بینین لە یەك كاتدا .

٣- ئەگەر هەناسەدانی نەبوو ئەوا یەكسەر كرداری هەناسەدانی دەستكردی بۆ دەكەین ئەگەر لەهەمان كاتدا دڵیشی وەستابوو ئەوا كرداری هەناسەدان وشێلانی دڵی بەیەكەوە بۆ دەكەین.

ج- سوڕی خوێن C- Circulation

دڵنیابوون لە لێدانی دڵ و كۆنترۆلكردنی خوێنبەربوون . ئەگەر دڵی توشبوو لە لێدان كەوتوبوو ئەوا شێلان دڵ و هەناسەی دەستكرد بێكەوە ئەنجام دەدرێت .



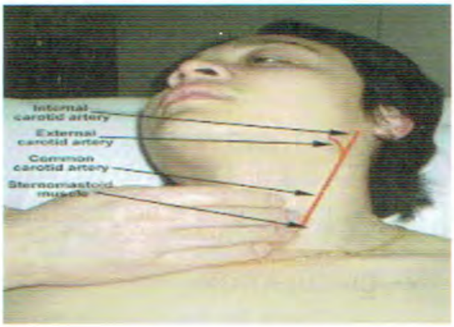
ABC of First Aid

- **AIRWAY**
  - Check that the airway is clear
  - Pull the tongue forward
  - Remove any collar or harness
- **BREATHING**
  - Look and listen
  - If the animal is not breathing, proceed with artificial respiration
  -
- **CIRCULATION**
  - Check the heartbeat/pulse
  - Apply regular, intermittent gentle pressure to the chest if you are sure there is no heartbeat

(1)   پشکنینی ڕێڕەوی هەناسە ودڵنیابوون لە قوتنەدانی زمان   (2)

(3) دڵنیابوون لە هەناسـەدانی توشبوو

(4) هەناسەی دەستکرد (دەم بۆ دەم)



(5) دڵنیابوون لە لێدانی دڵ

(6) شێوازی شێلانی دڵ

ئامانجەكانی فریاكەوتن

١- پاراستنی گیانی توشبوو لە مردن بە شێوەیەكی سەرەكی بە تایبەتی لەكاتی شپرزەییدا .
٢- جێگیركردنی باری تەندروستی توشبوو .
٣- كەمكردنەوەی ئێش وئازار .
٤- گواستنەوەی توشبوو بە زووترین كات بە شێوەیەكی تەندروست بۆ نزیكترین ناوەندی پزیشكی .

بنەماكانی فریاكەوتن

ئەو بنەما گشتیانەی كە دەبێت بیزانین وكاری پێبكەین لەكاتی فریاكەوتنی توشبوو ئەمانەن :

١- خێرایی : كات زۆر گرنگە لە رزگاركردنی توشبوو بەلاّم لەگەلّ بەكارهینانی شێوازی دروستی فریاكەوتن لەبەر ئەوەی مان و نەمانی توشبوو پەیوەستە بە كات .
٢- هێمنی : هەلّچوون و شپرزەیی ئەو كەسەی هەلّدەستێت بە فریاكەوتن كاریگەری نێگەتیفی دەبێت لەسەر توشبوو و دەبێتە هۆی پەشۆكاوی فریاگوزار و مامەلّەكردن بە شێوەیەكی نا تەندروستانە .
٣- باوەڕ بەخۆبوون : باوەڕ بەخۆبوونی فریاكار دەبێتە هاندەری توشبوو و دەوروبەرەكەی كە خۆ ڕاگرتربن بەرامبەر كارەساتەكە .
٤- بەكارهێنانی باشترین شێوازی چارەسەركردن : پێویستە فریاكار باشترین ڕێگا بگرێتە بەر لە كاتی فریاكەوتن .
٥- دابینكردنی شوێن : گواستنەوەی توشبوو بۆ شوێنێكی گونجاو ، وەك كەسی توشبوو بە سوتان لە ئاگر دوور بخرێتەوە یان دوور كەوتنەوە لە بیناكان لەكاتی ڕووخان .
٦- دیاریكردنی جۆری توشبوون : پێویستە فریاكار جۆر و كات و شوێن و ماوەی توشبوون دیاری بكات بە بەكارهێنانی هەستەكانی وەك چاو ، بۆنكردن لەكاتی ژەهراوی بوون بە مادە كیمیاییەكان بۆ ناسینەوەی جۆری مادەكە ، دەست لێدان لەكاتی بوونی حالّەتی شكان و گوێگرتن لە توشبوو و كەسانی دەوروبەری بۆ زانینی شوێن و جۆنیەتی ڕوودانی ڕوداوەكە .

٧- چاودێریکردنی نیشانەکانی زیندەگی :

أ- هەناسە دان : چاودێریکردنی :

- ڕێژەی هەناسەی نەخۆش لە خولەکێکدا .
- ڕێکی هەناسەدانی توشبوو .
- بوونی هەر بۆنێك لەگەڵ هەناسەدانەوە لەکاتی ژەهراوی بوون بە مادە کیمیاییکان .

ب- لێدانی دڵ : پیوانـی ڕێژە تیکڕای لـێدانی دڵ بە دانانی پەنجەی گەورە لـەسەر مەچەکی توشبوو یان لە خوێن بەری سوباتی لە ملی توشبوو .

ج- پلەی گەرمی لەش : ڕەنگە لەشی توشبوو گەرم بێت یان سارد بەگوێرەی جۆری نەخۆشیەکە. هەروەها سەرنجی ئارەقەکردن بدرێت .

د- پەستانی خوێن : بە دەگمەن توشبوو پێویستی بە چاودێریکردنی پەستانی خوێن دەبێت تەنها لە چەند حاڵەتێکی دیاریکراودا نەبێت .

٨- پشکنینی گشتی :

أ- پشکنینی تەواوی شوێنی (بریندار و شکاو و سوتاو) و دەست بـە چارەسەرکردن لـە مەترسیدارترین و سەخترینیانەوە و لەکاتی هەبوونی شکان دەبێت توشبوو جێگیربکرێت بە شێوەیەك کە زیاتر زیانی پێنەگات و دڕاندنی جلەکانی توشبوو ئەگەر پێویستی کرد بەڵام تەنها بە ڕادەی پێویست .

ب- پشکنینی جل و بەرگی توشبوو بۆ گەڕان بەدوای ناسنامە ئەگەر توشبوو نەناسراو بێت ، چاکتر وایە کەسانی تریش شایەتحاڵ بن .

٩- ڕاگەیاندن : پێویستە بە زووترین کات ئاگاداری نزیکترین بنکەی تەندروستی بکرێت بۆ دابینکردنـی چارەسەری پێویست بۆ توشبووەکە .

فریاگوزار (فریاکار)

ئەو کەسەیە کەهەڵدەستێت بە چاودێریکردن و پێشکەشکردنی فریاکەوتنی سەرەتایی بۆ کەسی برینداریان هەر کەسێك کە توشی نەخۆشیەکی لە ناکاو ببێت بەمەرجێك شارەزایی هەبێت لەو بوارەدا و ڕاهێنانی تایبەتی کردبێ لـە ناوەندەکانی تەندروستی و زانیاری تەواوی هەبێ لە چۆنیەتی پێشکەشکردنی فریاکەوتنی سەرەتایی بە شێوەکی دروست .

ئەرکەکانی فریاگوزار

١- پێویستە لەسەر فریاگوزار کەسی توشبوو ئارام بکاتەوە .

٢- پێویستە ڕێگری بکات لە کۆبونەوەی خەڵك لە دەوروبەری توشبوو بۆ باشتر هەناسەدان و ئارام بونەوەی نەخۆش .

٣- پێویستە لەسەر فریاگوزار یارمەتی پێشکەش بکات تەنها لە سنوری ئەو زانیاریە پزیشکیەی کە هەیتی .

٤- پێویستە لەسەر فریاگوزار هەوڵ بدات بۆ وەستاندنی خوێن بەربوون وجێگیرکردنی شوێنی شکان یان پێشکەشکردنی هەناسەی دەستکرد وشێلانی دڵ بە گوێرەی پێویستی توشبووەکە .

چۆنیەتی خۆ پاراستنی فریاگوزار

ئەوکەسەی کە فریاکەوتنی سەرەتایی پێشکەش دەکا ئەگەری توشبوونی هەیە بە جۆرەها نەخۆشی بە تایبەتی ئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگای خوێنەوە دەگوازرێنەوە وەك نەخۆشی ئایدز . هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی ...هتد .

بۆیە پێویستە لەسەری ڕێنماییەکانی خۆ پاراستن بەم شێوەیەی خوارەوە جێبەجێ بکات :

١- لەدەستکردنی دەستکێشی تایبەت وفرێدانی دەستبەجێ دوای ئەنجامدانی فریاکەوتنی سەرەتایی و دەبێت بیانگۆڕێت لە نەخۆشێك بۆ نەخۆشێکی تر یان لە حاڵەتی دڕانی دەستکێشەکان بۆ ڕێگریکردن لە گواستنەوەی نەخۆشی .

٢- شوشتنی دەستەکان دەستبەجێ دوای فڕێدانی دەستکێشەکان .

٣- بەستنی ماسك بۆ ڕێگریکردنی گواستنەوەی نەخۆشی لە ڕێگەی لوت و دەم .

٤- لە چاوکردنی چاویلکەی تایبەت بۆ پاراستنی چاو لە دڵۆپەی خوێن .

٥- لەبەرکردنی جلی تایبەت بۆ پاراستنی جلەکانی لە پیسبوون .

٦- دوورکەوتنەوە لە خواردن و خواردنەوە و جگەرەکێشان و دەست نەدان لە چاو و لوت و دەم لەکاتی پێشکەشکردنی فریاکەوتن بۆ ڕێگریکردن لە گواستنەوەی نەخۆشی .

هەناسەی دەستکرد

هەناسەی دەستکرد بریتیە لە کرداری پاڵنانی هەوا بۆ سییەکان لە ڕێگەی دەم و لووتەوە لەکاتی وەستانی هەناسەی توشبوو، هەروەها پێویستە ئەم کردارە بە بەردەوامی ئەنجام بدرێت تا دەگەڕێتەوە سەر باری هەناسەدانی ئاسایی خۆی .

دڵنیابوون لە هەناسەدانی توشبوو

چاودێریکردنی هەناسەدانی کەسی توشبوو بۆ ماوەی (10) چرکە، بۆ دڵنیابوون لە هەناسەدانی کەسەکە ئەم سێ ڕێگایەی بەکاردەهێنین :

١- دڵنیابوون لە ڕێگەی چاو : بە سەرەنج خستنەسەر بەرز و نزمبوونی سینگی نەخۆش .

٢- دڵنیابوون لە ڕێگەی گوێیەکان : نزیك بوونەوە لە دەم و لووت بۆ گوێکرتن لە هەناسەدان .

٣- دڵنیابوون لە ڕێگەی هەست ڕاگرتن : واتا نزیککردنەوەی ڕوومەت لە دەم و لووتی نەخۆش بۆ هەستکردن بە هەناسەدانی .

دڵنیابوون لە هەناسەدانی توشبوو لە ڕێگەی سەیرکردن و گوێکرتن و هەست ڕاگرتن

ڕێگاكانی هەناسەدانی دەستكرد

١- بە ڕێگای دەم بۆ دەم

بەسادەترین وباشترین ڕێگا دادەنرێت بەم شێوەی خوارەوە :

١- دانانی توشبوو لەسەر پشت و لابردنی هەر بەربەستێك لە دەوری ملی توشبوو .

٢- پاككردنەوەی ڕێرەوی هەناسەدان لە پاشماوەی خۆراك ، خۆڵ ، خوێن یان هەر شتێكی تر بە :

أ- لادانی سەری تووشبوو بۆ لای ڕاست یان چەپ .

ب- كردنەوەی دەمی توشبوو و دەرهێنانی پاش ماوەكان بە دوو پەنجە .

٣- دانانی دەستی فریاگوزار لەسەر نیوچەوانی و خواركردنەوەی سەری بۆ دواوە .

٤- پاڵنانی چەنەگەی توشبوو بە دانانی دەستەكەی تری لە ژێر چەنەگەی .

٥- فریاگوزار دەمی نەخۆش دەكاتەوە بە قوڵی هەناسەیەك وەردەگرێت و دەمی لەسەر دەمی توشبوو دادەنێت .

٦- فریاگوزار فوو لە دەمی توشبوو دەكات و سەیری قەفەسەی سینگی نەخۆش دەكات تاكو بەرز دەبێتەوە .

٧- فریاگوزار سەری خۆی بەرز دەكاتەوە تا وەكو هەوای ناو سییەكانی توشبوو بێتە دەرەوە .

٨- دووبارە كردنەوەی كردارەكە بە خێرایی بۆ چوار جار بە سێ چركە .

٩- بەردەوام بوون بە ڕێژەی (12 – 16) جار لە یەك خولەك تا وەكو هەناسەدانی توشبوو دەگەڕێتەوە دۆخی سروشتی خۆی .

١٠- لەكاتی نەگەڕانەوەی هەناسە و ڕاوەستانی دڵ دەبێت فریاگوزار شێلانی دڵی بۆ بكات لەگەڵ هەناسەدانی دەستكرد .

كرداری هەناسەی دەستكرد لە ڕێكەی دەم بۆ دەم

هەناسەدانی دەستکرد

(دەم بۆ دەم)

1) دڵنیابوون لە هەناسە نەدانی توشبوو

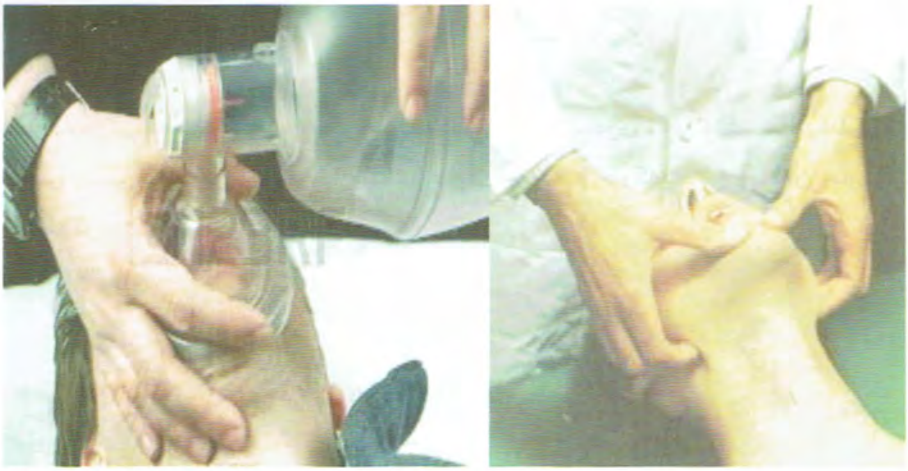
2) چۆنیەتی پاڵنانی سەری توشبوو بۆ دواوە

3) شێوازی فووکردن لە دەمی توشبوو

ب- بەکارهێنانی (کیسەی لاستیکی) Ambu bag

هەر چەندە لە دەم بۆ دەم بە باشترین رێگا دادەنرێ بەلاّم لەوانەیە ببێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشی ، بۆ رێگەگرتن لەمەش بەکارهێنانی کیسەی لاستیکی (Ambu bag) بەباشتر دادەندرێت کەرێگا دەدات بە پاڵنانی هەوا بۆ سییەکان و نەگەڕانەوەی بۆ دواوە بەهۆی بوونی زمانە لە پێکهاتەی کیسەکە .

کیسەی ئەمبو (Ambu bag)



هەناسەی دەستکرد بە رێگەی بەکارهێنانی ئەمبۆ Ambu bag

ج- بەکارهێنانی ماسکی لوولەدار (CRP mask)

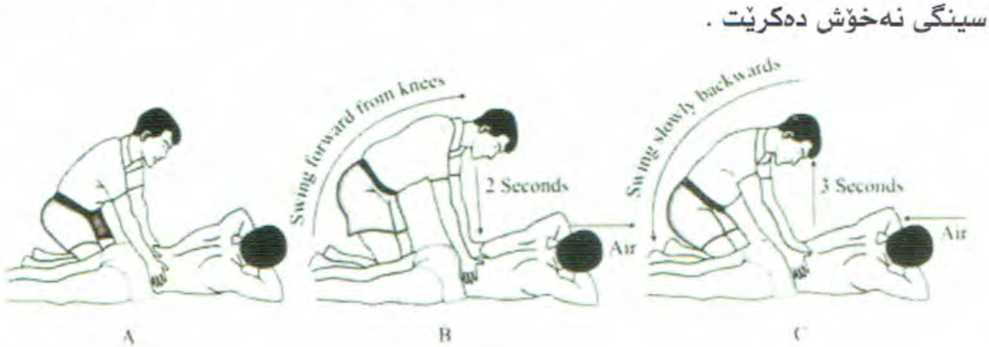
ئەم جۆرە ماسکە دەخرێتە سەر دەم و لووتی نەخۆش و فریاگوزار هەڵدەستی بە فووکردنی لە سەری بۆریەکە بەم شێوەیە هەوا بەرەو سییەکان پاڵدەندری .هەروەها بوونی زمانەیەکی بچوك لە پێکهاتەی ماسکەکە ڕێگا دەدات بە دەرچوونی هەوا بۆ دەرەوە لەکاتی هەناسە دانەوە بەم ڕێگایە فریاگوزار پارێزراو دەبێت لە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ و گواستنەوەی نەخۆشی .

ماسکی لوولەدار

هەناسەی دەستکرد بە ڕێگەی بەکارهێنانی ماسکی لوولەدار

د- ڕێگای هەناسەدانی دەستکرد بە دەست :

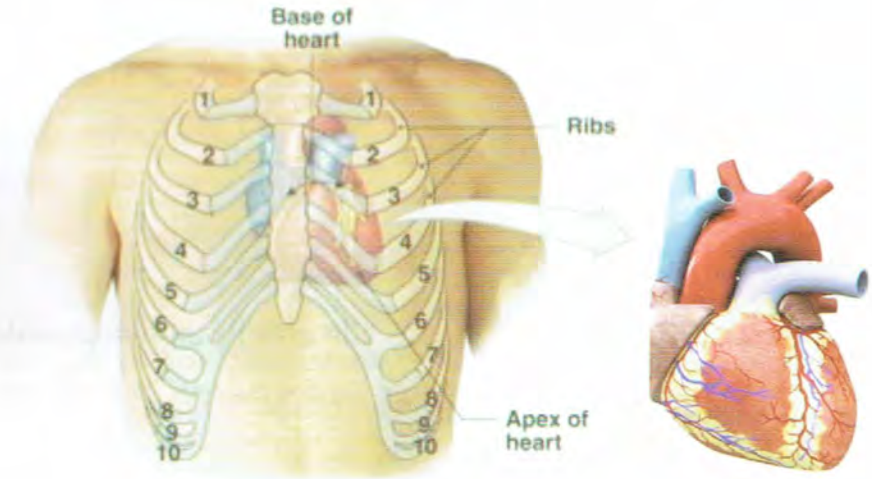
درێژکردنی نەخۆش لەسەر سك و دانانی دەستەکانی لە ژێر سەری ، ورووشی لە لایەك بێت و دواتر پاڵنانی پشتی نەخۆش چەند جارێك بۆ ماوەی چەند (چرکەیەك) وپاشان چاودێری سینگی نەخۆش دەکرێت .



بایەخدان بە چالاكی دڵ

شوێنی دڵ دەكەوێتە ناوەڕاستی سینگ لەناو قەفەسەی سینگ . دڵ خوێنی تێر ئۆكسجین و مادە خۆراكییەكان بۆخۆی و دەماخ و هەموو بەشەكانی لەش پاڵدەنێت . خوێن ناگوازرێتەوە ئەگەر هاتوو دڵ لە لێدان كەوت . بۆیە پێویستە هەوڵ بدرێ بۆ بەردەوامبوونی سوڕی خوێن لە ڕێگەی شێلانی دڵ و هەناسەی دەستكرد لە یەك كاتدا .

شێلانی دڵ پێویستە بە ورياییەوە ئەنجام بدرێ چونكە هەندێ جار دەبێتە هۆی شكانی پەراسووەكان و دڕانی ماسولكەی دڵ . باشتر وایە دوو كەس بەشدار بن لەم كردارە یەكێك بۆ شێلانی دڵ و ئەوەی تر بۆ پێدانی هەناسەی دەستكرد .



شوێنی دڵ لە قەفەسەی سینگ

شێلانی دڵ و هەناسەی دەستكرد لە یەك كاتدا

هۆکارەکانی وەستانی دڵ

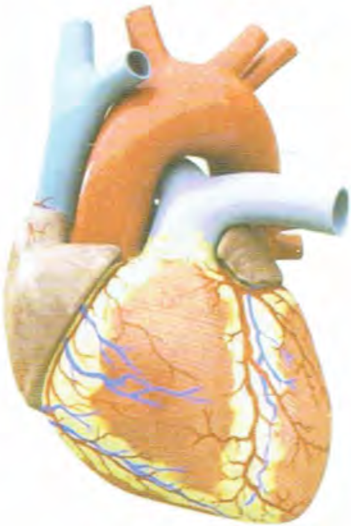
١- جەڵتەی دڵ .

٢- ژەهراوی بوون .

٣- هەستیاریی توند .

٤- لێدانی کارەبا .

٥- هەموو جۆرەکانی هێدمە وەك (هێدمەی دەروونی) .



شێوەی دڵ

نیشانەکانی وەستانی دڵ

١- نەبیستنی ترپەی دڵ .

٢- وەستانی هەناسە .

٣- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو .

٤- زەرد هەڵگەڕانی دەم و چاو .

٥- شین هەڵگەڕانی دەم و چاو .

٦- لە هۆشچوون .

چاودێری کردنی چالاکی دڵ

بەم ڕێگایانە دڵ چاودێری دەکرێت :

١- لە ڕێگای خوێنبەرەکان .

أ- خوێنبەری سباتی .

ب- خوێنبەری ڕانەکان .

ج- خوێنبەری کەوەرە .

٢- گوێ گرتن لە ترپەی دڵ بە بەکارهێنانی بیستۆکی پزیشکی .

بیستۆکی پزیشکی

بوژانەوەی سوڕی خوێن لە ڕێگەی شێلانی دڵ

لە سەرەتادا فریاگوزار لێدانی دڵ دەپشکنێت بۆ ماوەی (15) چرکە لە ڕێگەی خوێنبەری سباتی (Carotid artery) کە دەکەوێتە مل .

پشکنینی لێدانی دڵ لەخوێنبەری سباتی

چۆنیەتی شێلانی دڵ

لە سەرەتادا فریاگوزار بە خێرایی مشتێك لە ناوە ڕاستی قەفەسەی سینگ دەدات و دەبێ ئەم کردارە لە یەکەم خولەکی سەرەتای دەستپێکردنی نۆرەی دڵ بکرێ ئەگەر دڵ وەلآمدانەوەی بۆی نەبوو ئەوا دەبێ خێرا دەست بکەین بە بوژانەوەی دڵ بەم ڕێگایانەی خوارەوە :

١- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت لەسەر زەوی یان هەر شوێنێکی تری تەخت و ڕەق .

٢- دەبێ فریاگوزار لەپی دەستی ڕاستی بخاتە سەر پشتی دەستی چەپی و پاڵ بنێ بە بەشی خوارەوەی ئێسکە کۆڵ کە دەکەوێتە ناوە ڕاستی سینگ .

٣- بە شێوەکی شاوڵیانە (15) جار پەستان دەخرێتە سەر سینگی توشبوو، دواتر دوو هەناسەی پێ دەدرێت کە ماوەی هەر هەناسەیەك (1 - 2) چرکە بێ .

٤- شێلانی دڵ دەبێ بە شێوەیەکی ڕێکخراو و نە بچڕاو بێ بە شێوەیەك ماوەی پەستان و دەست هەلگرتن یەکسان بێ بەیەکتر .

٥- نابێت لە (5) چرکە زیاتر شێلانی دڵ بوەستێنرێ .

٦- باشتر وایە دوو فریاگوزار هەستن بە پێشکەشکردنی فریاگوزاری یەکیان بۆ شێلانی دڵ و ئەوەی تریان بۆ هەناسەی دەستکرد بە بێ وەستان ئەنجام بدرێ .

٧- باشترین ڕێژە بۆ شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد بریتیە لە (5: 1) واتە پێدانی یەك هەناسە دوای پێنج جار لە شێلانی دڵ .

٨- لە کاتی بوونی تەنها یەك فریاگوزار ئەوا پێویستە ڕێژەی شێلانی دڵ بۆ هەناسەی دەستگرد ببێتە (2 : 15) واتە پێدانی دوو هەناسە بە خێرایی دوای (15) جار لە شێلانی دڵ واتە (80) جار شێلانی دڵ لە ماوەی یەك خولەك .

٩- دوای ئەوە دەبێت چاودێری لێدانی دڵ بکرێ هەر (3) خولەك جارێك، و دەستبەجێ شێلانی دڵ ڕابگیرێ ئەگەر دڵ دەستی بە لێدان کردەوە، بەڵام کرداری هەناسەی دەستکرد دەبێ بەردەوام بێ تاکو باری هەناسەدانی کەسی توشبوو جێگیر دەبێ .

١٠- ئەگەر هاتوو لێدانی دڵ و باری هەناسەدان نەگەڕاوە باری ئاسایی خۆی ئەوا پێویستە بەردەوام بین لە شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد تاکو توشبوو دەگەڕێتەوە بارێکی جێگیر یان تاکو ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن دەگاتە لای توشبوو .

لێدانی مشتێك لە ناوە ڕاستی قەفەسەی سینگ

شێلانی دڵ

بوژانەوەی دڵ بۆ منداڵی شیرە خۆرە

یە لەبەر چاوگرتنی ئەو بارە تایبەتەی کە منداڵانی پێ جیادەکرێتەوە وەك :

(ناسکی جەستە و بجوکی قەبارەی سییەکان و لاوازی ئێسکەکانی) بۆیە بە ئەنجام گەیاندنی کرداری بوژانەوەی دڵ لە منداڵان پێویستی بە وریایی وهەستیارییەکی زیاتر هەیە وەك لە فریاگوزاری کردنی گەوران .

تابێت بە دوو دەست شێلانی دڵ بۆ منداڵ ئەنجام بدرێت

تەنها دوو پەنجە بەکاردێت بۆ شێلانی دڵی منداڵ

بوژانەوەی دڵ وسییەکانی منداڵ

لە بارەی کردنەوەی رێرەوەکانی هەناسە بۆ منداڵان هەمان رێگاو یاساکانی کردنەوەی رێرەوەکانی هەناسە بۆ کەسانی پێگەیشتو دەگرینەبەر وەك پاڵنانی سەر بۆ دواوە و داگرتنی چەناگە بۆ خوارەوە

*- هەمان رێگای فوکردنی دەم بەکار دەهێنرێت بەلاّم بە لەبەر چاوگرتنی ئەم سێ خالأنەی خوارەوە :

١- پێدانی هەناسە بە شێوەیەکی خێرا واتا دوو هەناسە لە ماوەی (1-2) چرکە و چاودێریکردنی فراوانبوونی سینگ و دوور خستنەوەی دەم لە منداڵ دوای پێدانی هەر هەناسەیەك .

٢- فووکردن بە شێوەیەکی لەسەرخۆ چونکە سییەکانی منداڵ لاوازترە وبچوکترە وەك لە کەسانی پێگەیشتوو چونکە فووکردنی توند دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە سییەکانی .

٣- نەگرتنی لووتی منداڵ لەکاتی پێدانی هەناسە بۆ هاتنە دەرەوەی هەوای زیادە و زیان نە گەیشتن بە سییەکانی منداڵ .

لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی
Automated External Defibrillator (AED)

لەرزینی سکۆڵەیی تێکچونێکە لە ڕێکی لێدانی دڵ . لە ئەنجامی نا سروشتی بوونی ئەو هێما کارەباییانەی کە لە سکۆڵەوە دێن ڕوودەدات ودەبێتە هۆی وەستانی لێدانی دڵ و لەکارکەوتنی ، لەکاتی ڕوودانی ئەم حاڵەتە پێویستە ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی بەکاربێنین کە ئامێرێکی پزیشکییە کێشی سوکە و بەئاسانی هەڵدەگیرێت . هەڵدەستێت بە دەستنیشانکردنی نارێکی لێدانی دڵ و ڕێکخستنی و بەکارخستنەوەی دڵ لە کاتی لە لێدان کەوتن لە ڕێگەی هێدمەی کارەباییەوە . هەروەها پێویستە دوای بەکارهێنانی ئەم ئامێرە لەکاتی وەستانی دڵ و دووبارە دەستبەکاربوونەوەی دڵ ، نەخۆش لەژێر چاودێری بمینێتەوە ، و ئەگەر هاتوو ئەم ئامێرە سەرکەوتوو نەبوو لە بەکارخستنەوەی دڵ پێویستە ڕێکارەکانی بوژانەوەی دڵ و سییەکان بگرێنەبەر .

کەی پێویستە ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی بەکاربهێنری . ؟

ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی بۆ ڕزگارکردنی کەسی توشبووی بە وەستانی دڵی لە ناکاو بەکاردێت ، کە زۆر کات بەهۆی زیادبوونی لێدانی دڵ بەشێوەکی ترسناك (خێرابوونی سکۆڵەیی) یان خێرایی و نارێکی لە لێدانی دڵ ڕوودەدات . لە ئەنجامدا دڵ ناتوانێت پاڵ بە خوێنەوە بنێت و لە لێدان دەوەستێت وخوێن و ئۆکسجینی پێویست ناگات بە دەماخ و ئەندامەکانی دیکەی لەش ، و ئەگەر لە ماوەی چەندخولەکێك ئەم بارە چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی گیان لەدەستدانی توشبوو ، و هەرچەندە چارەسەرکردن دوابکەوێت ئەگەری پەککەوتنی هەمیشەیی دەماغ زیاتر دەبێت .

دەکرێت لە ڕێگەی بوژانەوەی دڵ وسییەکان (CPR) دڵ دەست بە لێدان بکاتەوە بەلاَم لە زۆربەی بارەکاندا ناتوانێت ڕێکی لێدانی دڵ بگەڕێندرێتەوە تەنها بە بەکارهێنانی ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی نەبێت .

چۆنیەتی بەکارهێنانی ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی .؟

١- فریاگوزار لێدانی دڵ و هەناسەدانی توشبوو دەپشکنێت .

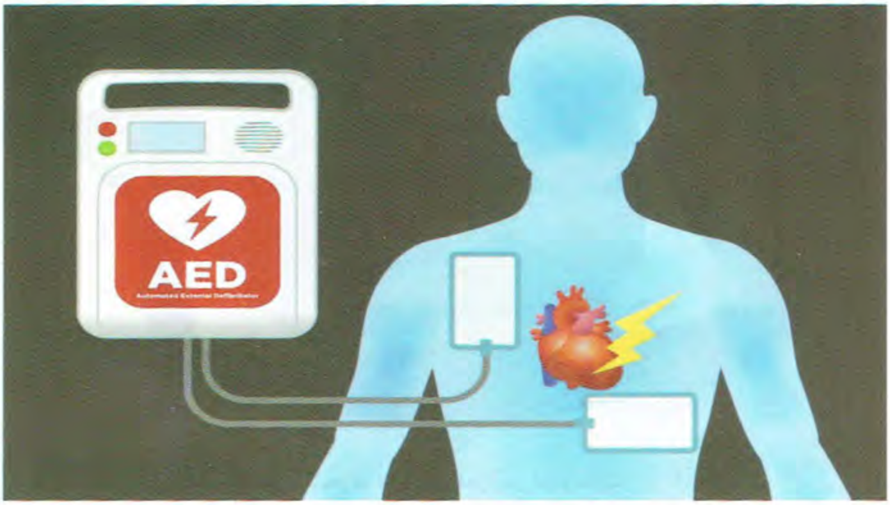
٢- ئەگەر هاتوو دڵی توشبوو لە لێدان کەوتبوو وتوانای هەناسەدانی نەبوو ئەوا ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی تۆماتیکی ئامادە دەکرێت .

٣- داگیرساندنی ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی ، دوای داگیرساندن ئامێرەکە رێنمایی دەنگی پێشکەش دەکات سەبارەت بە چۆنیەتی پشکنینی لێدانی دڵ و هەناسەدان وچۆنیەتی دانانی جەمسەرەکانی ئامێرەکە لەسەر سینگی توشبوو .

٤- بوژانەوەی توشبوو بە هێدمەی کارەبایی :

دوای جێگیرکردنی جەمسەرەکان لەسەر سینگی توشبوو ، ئامێرەکە رێکی لێدانی دڵ وپێویستی دڵ بۆ هێدمەی کارەبایی دەپێوێت .

ئەگەر هاتوو توشبوو پێویستی بۆ هێدمەی کارەبایی هەبوو ئەوا ئامێرەکە فریاگوزار ئاگادار دەکاتەوە بۆ وەستانی لە دواوە وپاڵنانی دوگمەی گەیاندنی هێدمەی کارەبایی ، ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی بەشێوەیەك رێکخراوە ئەگەر هاتوو توشبوو پێویستی بە هێدمەی کارەبایی نەبوو ئەوا کارەبا ناگەیەنێت.



شێوازی دانانی جەمسەرەکان لەسەر سینگ

جۆرەکانی ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی (AED)

نیشانەکانی بوژانەوە
Vital signs

نیشانەکانی بوژانەوە : بریتیە لەو نیشانانەی کە لە ڕێگەیانەوە دەتوانین کار و چالاکیەکانی لەش هەڵبسەنگێنین کە لە بارێکی ئاسایی دایە یان نا .

نیشانەکان :

١- پلەی گەرمی .

٢- تێکرای لێدانی دڵ .

٣- پەستانی خوێن .

٤- تێکرای هەناسەدان .

١- پلەی گەرمی

بریتیە لە پلەی گەرمی لەش و بە ئامێری گەرمی پێو (Thermometer) پێوانە دەکرێ، پلەی گەرمی لەشی ئاسایی لە نێوان (37 ± 0.5)هەژمار دەکرێ .

شوێنەکانی پێوانەکردنی پلەی گەرمی لەش :

أ- ژێر زمان .

ب- نەوچەوان .

ج- ژێر باڵ .

د- کۆم .

هـ- گوێیەکان .

و- چاو .

جۆرەکانی گەرمی پێو

شوێنەکانی پێوانەکردنی پلەی گەرمی لەش

ژێر زمان

ژێر باڵ

له گوێ

له نەوچەوان

له دەم

له کۆم

٢- تێکرای لێدانی دڵ

بریتیە لە جارەکانی لێدانی دڵ لەیەك خولەك دا . تێکرای لێدانی دڵ لە کەسی ئاسایی لە نێوان (60 - 80) جارە لە خولەکێکدا بەلاَم لای منداڵ و تازە لە دایك بوو بەرزترە . هەروەها لێدانی دڵ بە بەکارهێنانی دوو پەنجە بە شێوەیەك دەخرێتە سەر ئەو شوێنەی کە خوێنبەرەکەی لێیە پێوانە دەکرێت .

ئەو شوێنانەی لێدانی دڵی لێ پێوانە دەکرێ :

أ- خوێنبەری سباتی Carotid artery

ب- خوێنبەری قۆڵ Bracial artery

ج- خوێنبەری کەوەرە Radial artery

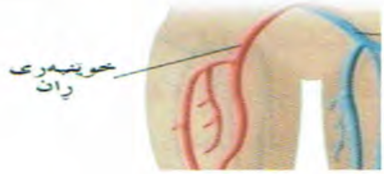
د- خوێنبەری ڕان Femoral artery

هـ- خوێنبەری ژێر ئەژنۆ Popliteal artery

مەچەك

باسك

لا مل



ڕان

دواوەی قامیشە

پشتەپێ

٣- پەستانی خوێن

ئەو پاڵە پەستۆیەیە کە خوێن دەیخاتە سەر لولەکانی خوێن . پاڵە پەستۆی خوێن لە کەسی ئاسایی دا لە نیوان 100 - 140 / 60 - 90ملم . جیوە و لە ڕێگەی باسکەوە پێوانە دەگرێ بە ئامێرێك کە پێی دەوترێ ئامێری پێوانەکردنی پەستانی خوێن Sphygmomanometer

پێوانە کردنی پەستانی خوێن لە مەچەك

پێوانە کردنی پەستانی خوێن لە قۆڵ

٤ هەناسەدان

بریتیە لە جارەکانی وەرگرتنی هەناسە و دانەوەی . و ڕێژەی هەناسەدان لە کەسی ئاسایی دەگاتە (12 – 20)جار لە ماوەی یەك خولەکدا .

بۆ پێوانەکردنی ڕێژەی هەناسەدان نەخۆشەکە دەبێت لەسەر پشت پاڵکەوێ سەیری سینگی نەخۆشەکە دەکرێت ، هەر بەرزبونەوەیەك و نزمبونەوەیەکی سینگ بە یەك هەناسەدان ئەژمار دەکرێت .

دەرزی لێدان

Injection

ڕێگایەکانی دەرزی لێدان

١- دەرزی لێدان لە ماسولکە Intramuscular (IM)

٢- دەرزی لێدان لە ژێر پێست Subcutaneous (SC)

٣- دەرزی لێدان لە خوێنهێنەر Intravenous (IV)

٤- دەرزی لێدان لە پێست Intradermal (ID)

١- دەرزی لێدان لە ماسولکە Intramuscular (IM)

بریتیە لە پێدانی دەرمان بۆ ناو ماسولکە لەکاتی لێدانی دەرزی بەم ڕێگایە پێویستە بە گۆشەی (90) بێت و پێش ئەوەی دەرزییەکە لێبدەین پێویستە پەمپی سرنجەکە ڕابکێشین ئەگەر لە کاتی ڕاکێشانەکە خوێن بێتە ناو سرنجەکە نابێت دەرزییەکە لێبدەین چونکە دەرمانەکە دەچێتە ناو سوڕی خوێن و لەوانەیە ببێتە جەڵتە یان ئیفلیج بوون . و باشترین شوێن بۆ لێدانی دەرزی (ماسولکەی نێکە)وپێویستە ماسولکەکە بکرێتە چوار بەش لە بەشی یەکەمی سەرەوە لێدەدرێت .

٢- دەرزی لێدان لە ژێر پێست Subcutaneous (SC)

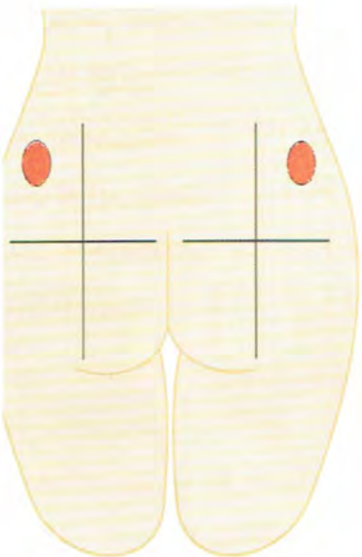
بریتیە لە پێدانی دەرمان لە ژێر پێست ، لەکاتی دەرزی لێدان بەم ڕێگایە دەبێت دەرزی بە گۆشەی (45) بێت، بۆ مەبەستی دیاریکردنی هەستیاری بە دەرمان بە کاردێت و پێدانی ئەنسولین بۆ ئەو کەسانە نەخۆشی شەکرەیان هەیە .

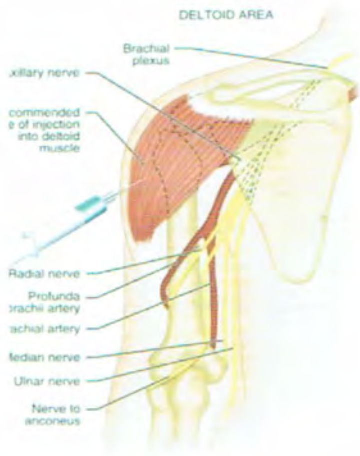
٣- دەرزی لێدان لە خوێنهێنەر Intravenous (IV)

بریتیە لە پێدانی دەرمان ڕاستەوخۆ بۆ ناو سوڕی خوێن بە ڕێکای خوێنهێنەر . ئەم جۆرە دەرزی لێدانە پێویستە بە لەسەرخۆیی لێبدرێت .

٤- دەرزی لێدان لە پێست Intradermal (ID)

بریتیە لە پێدانی دەرمان بۆ ناو پێست . ئەم جۆرە دەرزی لێدانە بە گۆشەی (10) لێدەدرێت بۆ مەبەستی پێکوتە وەك پێکوتەی نەخۆشی سیل (BCG) .





شوێنەکانی دەرزی لێدان لە ماسولکە

شێوازی دەرزی لێدان لە ژێر پێست

شێوازی دەرزی لێدان لە خوێنهێنەر

تۆرنیکە

شێوازی بەستانی تۆرنیکە لە باسك

شێوازی خستنە سەر تەنیشت بۆ بەخۆ هاتنەوەی نەخۆش

شێوازێکە تێیدا پارێزگاری لە ڕێڕەوی هەناسە دەکات بۆ ئەو نەخۆشانەی کە بێهۆشن بەڵام هەناسەدان و لێدانی دڵیان بەردەوامە ، ئەم شێوازە ڕێڕەوی هەوا بەکراوەیی دەهێڵێتەوە و ڕێگا لە قوتدانی زمان و گەڕانەوەی ڕشانەوە و دەردراوەکان دەگرێت بۆ دوواوەوە .

شێوازی خستنە سەرلا بۆ هەندێ حاڵەتی وەك بورانەوە :

١- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .
٢- دەستی چەپی توشبوو بەرز دەکرێتەوە بۆ سەرەوە بە گۆشەی ٩٠ پلە .
٣- دانانی دەستی ڕاستی توش بوو لەسەر ڕومەتی چەپ بە شێوەیەك لەپی دەستی بۆ دەرەوە بێت .
٤- نوشتاندنەوەی ئەژنۆی ڕاستی توشبوو بۆ سەرەوە بە گۆشەی ٩٠ پلە .
٥- وەرگێڕانی نەخۆش بۆ لای خۆت لەسەر لای چەپ .

شێوازی خستنە سەرلا

لەهۆشچوون

Unconsciousness

لەهۆشچوون بارێکە تێیدا ڕێژەی خوێن کەم دەبێتەوە لە دەماخ لە ئەنجامی دابەزینی پەستانی خوێن و ئەمەش ترسناکە بۆ نەخۆش لەوانەیە ببێتە هۆی مردن ئەگەر زوو چارەسەرنەکرێت .

هۆکارەکان

١- ماندووبوونێکی زۆر .

٢- ترسان .

٣- نەخۆشی دەروونی .

٤- ژەهراوی بوون .

٥- خراپی سستەمی خۆراك .

٦- کەمی ڕێژەی ئاو لە لەش .

٧- خوێن بەربوون .

٨- دابەزینی پەستانی خوێن .

٩- نەخۆشی شەکرە .

١٠- بەرکەوتنی سەر .

١١- ئازارێکی زۆر .

١٢- گەرمابوونێکی زۆر یان سەرما بوونێکی زۆر .

١٣- کەمی ئۆکسجین لە لەش .

١٤- هەندێك جۆری دەرمان .

نیشانەکانی لە هۆشچوون

١- سەرسووڕان و گێژبوون .
٢- دابەزینی پەستانی خوێن .
٣- زەرد هەڵگەڕانی دەم و چاو .
٤- نارِوونی لە بینیندا .
٥- نزمبوونی ئاستی بیستن .
٦- ژانە سەر .
٧- هێڵنجدان و ڕشانەوە .

چارەسەرکردن

١- بەگوێرەی هۆکاری لە هۆشچوون چارەسەر پێشکەش دەکرێت .
٢- درێژکردنی نەخۆش لەسەر پشت (سەری نزمتربێت لە لەشی) تاکو خوێن بە باشی بچێت بۆ مێشك و ڕووی نەخۆش بۆ لایەك بێت .
٣- کردنەوەی جل و بەرگی تەسك بە تایبەتی لە دەوروبەری مل وسینگ . و دڵنیابوون لە نەگیرانی ڕێڕەوی هەناسە .
٤- بەرزکردنەوەی پێیەکانی .
٥- پشکنینی توشبوو و دڵنیابوون لە نەبوونی برین وخوێن بەربوون و شکان .
٦- تەڕکردنی لێوەکانی .
٧- پێنەدانی هیچ شتێك لە ڕێگای دەمەوە کە لەوانەیە ببێتە هۆی خنکانی نەخۆش .
٨- داپۆشینی نەخۆش .
٩- چاودێریکردنی هەناسەدان و لێدانی دڵ وپەستانی خوێن بە بەردەوامی .

درێژکردنی نەخۆش لەسەر پشت

هێدمە

Shock

هێدمە بەهۆی دابەزینی زۆر لە پەستانی خوێن لە ناکاوەوە لە کەسی توشبوو ڕوودەدات ، لە ئەنجامی پەککەوتنی دڵ لە کارکردن و ئەوەش دەبێتە هۆی نەگەیاندنی خۆراك وئۆکسجین بۆ بەشەکانی لەش کەپێویستە بۆ کارکردنیان بە تایبەتی دەماخ و دڵ و سیەکان و کورچیلەکان .

جۆرەکانی هێدمە

١- هێدمەی دەروونی

ئەمە لە ئەنجامی بیستنی هەواڵێکی زۆر ناخۆش یان بە دیتنی دیمەنێکی دڵ تەزێن یان بینینی ڕووداوێکی زۆر ترسناك ڕوودەدات .

٢- هێدمەی سوڕی خوێن

ئەمە ڕوودەدات لەکاتی نزمبوونی سوڕی خوێن لە ئەنجامی کەمبوونەوەی خوێن لە لولوکان لەبەر ئەم هۆیانە :

أ- خوێن بەربوونێکی توند .

ب- نزمبوونی ڕێژەی پلازما لە لەش وەك لە حاڵەتەکانی سوتان .

ج- لەدەستدانی ئاوی لەش وەك لە حاڵەتی سکچوون و ڕشانەوەی توند لە کەسی توشبوو بە نەخۆشی کولێرا .

٣- هێدمەی کارەبا

بەهۆی لێدانی کارەبا .

٤- هێدمەی هەستیاری

ئەمە لە ئەنجامی چوونە ژوورەوەی تەنێکی نامۆ بۆ ناو لەش وەك وەرگرتنی پێکوتە یان هەندێك جۆری دەرمان یان ژەهراوی بوون ڕوودەدات .

٥- هێدمەی میکرۆبی

ئەمە بە هۆی بەکتریاکانەوە ڕوودەدات وەك توشبوون بە نەخۆشی گانگرینی گازی و کە لە ئەنجامدا ڕێژەی خوێن کەم دەکاتەوە بە هۆی شیبوونەوەی خوێن لە لەش .

٦- هێدمەی دەمار

ئەمە بەهۆی هەستکردن بە ئازارێکی زۆر بە هێز وەك شکانی ئێسك ڕوودەدات .

نیشانەکانی هێدمە

١- زەرد هەڵگەڕانی دەم و چاو .

٢- ساردبوونی پەلەکان .

٣- خێرایی لە هەناسەدان وتێکچوون لە شێوازی هەناسەدان .

٤- ئارەقەکردن .

٥- خێرا لێدانی دڵ .

٦- نزمبوونی پەستانی خوێن .

٧- لەرزین وسستی لە پەلەکان .

٨- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو .

٩- لە هۆشچوون . ئەگەر بە خێرایی چارەسەر نەکرێت بە مردن کۆتایی دێت .

فریاکەوتنی سەرەتایی

هەر هێدمەیەك نیشانەو وچارەسەری تایبەت بەخۆی هەیە ، بۆیە پێویستە لەسەر فریاگوزار بەگوێرەی هۆکاری هێدمە چارەسەر پێشکەش بکات بە کەسی توشبوو :

١- درێژکردنی نەخۆش لەسەر پشت (سەری نزمتربێت لە لەشی) تاکو خوێن بە باشی بچێت بۆ مێشك .

٢- کردنەوەی جل و بەرکی تەسك بە تایبەتی لە دەوروبەری مل وسینگ .

٣- بەرزکردنەوەی پێیەکانی .

٤- پشکنینی دەم و قورگ و پاککردنەوەی لە تەنی نامۆ وهەر دەردراوێك و دڵنیابوون لە قوت نەدانی زمان بۆ دوورخستنەوەی لە خنکان .

٥- چاودێریکردنی هەناسەدان و لێدانی دڵ وپەستانی خوێن بە بەردەوامی .

٦- پشکنینی توشبوو و دڵنیابوون لە نەبوونی برین وخوێن بەربوون و شکان .

٧- پێنەدانی هیچ شتێك لە ڕێگای دەمەوە لەوانەیە ببێتە هۆی خنکانی نەخۆش .

٨- تەڕکردنی لێوەکانی ئەگەر کەسی توشبوو داوای ئاو بکات .

٩- هێورکردنەوەی کەسی توشبوو .

١٠- ئەگەر هاتوو خوێن یان ڕشانەوە لە دەمی توشبوو هاتە دەرەوە ئەوا پێویستە سەری توشبوو لار بکەینەوە بۆ تەنیشت بۆ ڕێگریکردن لە خنکان و گیرانی ڕێڕەوی هەناسە .

١١- دانانی توشبوو بە شێوەی نیو دانشتن بۆ ئاسان کردنی هەناسەدان

١٢-داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردنی لە پلەی گەرمی لەش .

١٣- گواستنەوەی کەسی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

هێدمەی دەروونی

هێدمەی هەستیاری

هێدمەی کارەبا

Electric shock

تێپەڕبوونی تەزوی کارەبا بە لەشی مرۆڤ دەبێتە هۆی زیانێکی زۆر و هەندێ جار دەبێتە هۆی مردن ، چونکە لێدانی دڵ و هەناسەدان ڕادەگرێت و هەندێك جار سوتانێکی زۆر لە لەشدا دروست دەکات .

هەر چەندە تێپەڕبوونی کارەبا بە لەشدا زۆر بێ ، ئەوا ئەگەری زیانگەیاندنی بە لەش زیاتر دەبێ لێدانی کارەبا و تێپەڕبوونی بەناو لەشدا زیاتر دەبێ ئەگەر پێست تەڕ بێ یان بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی لەگەڵ زەویدا هەبێ .

نیشانەکان

١- وەستانی دڵ و هەناسە لە یەك کاتدا .

٢- دەرکەوتنی نیشانەکانی خنکان .

٣- گۆڕانی ڕەنگی دەم و چاو بۆ ڕەنگی (خۆڵەمێشی) بەهۆی وەستانی لێدانی دڵ و هەناسەدان لە یەك کاتدا .

٤- دەرکەوتنی شوێنی لێداتی کارەبا وەك سوتان و برین .

٥- مەیینی خوێن لە شوێنی لێدانی کارەبا .

٦- دەرکەوتنی نیشانەکانی هێدمە .

چارەسەرکردن

١- بڕینی سەرچاوەی کارەبا و دوورخستنەوەی توشبوو لە شوێنی ڕووداوەکە .

٢- دڵنیابوون لە ڕێرەوی هەناسەی تووشبوو وکردنەوەی جل و بەرکی تەسك لە مل وسینگ ئەگەر کەسی توشبوو لە هۆش خۆی نەبوو .

٣- چاودێریكردنی باری هەناسەدان بە بەردەوامی و پێشكەشكردنی هەناسەی دەستكرد لە كاتی وەستانی هەناسە .

٤- چاودێریكردنی لێدانی دڵ ، ڕەنگە نەخۆش پێویستی بە شێلانی دڵ هەبێت .

٥- درێژكردنی نەخۆش لەسەر سك و سوڕانی سەر بۆ تەنیشت .

٦- تیماركردنی شوێنی سوتان .

٧- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە و بەردەوامبوون لە چاودێریكردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان .

دوورخستنەوەی سەرچاوەی كارەبا لە توشبوو بە بەكارهێنانی نەگەیێنەر

دڵنیابوون لە دروستی هەناسەی توشبوو

پێشكەش كردنی شێلانی دڵ لەباری پێویست

برین
Wounds

برین : بریتیه له دڕانی شانەکانی لەش بە هۆی کاریگەری دەرەکی و دەرچوونی خوێن .

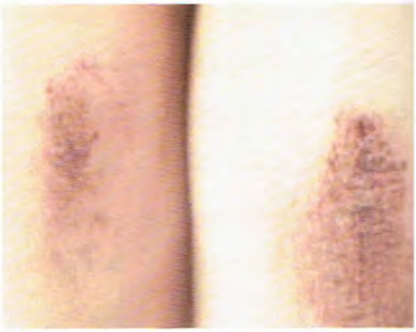
هۆکارەکانی برین

١- ڕووداوەکانی هاتووچۆ (ئۆتۆمبێل ، شەمەندەفەر ، مۆتۆسکیل ...هتد) .
٢- کەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز .
٣- تەقەمەنییەکان وەك دەمانچە ، تفەنگ ، نارنجۆك ...
٤- ڕووداوەکانی تەقینەوە .
٥- کەرەستەی تیژ و بڕەر وەك چەقۆ ، کەتەر ، شوشە ...

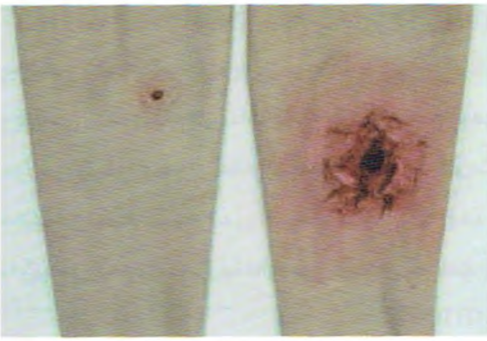
جۆرەکانی برین

١- برینی داروشان (هەستانی چینی سەرەوەی پێست) بەهۆی لێك خشانی لەگەڵ ڕووی زبر دروست دەبێت .
٢- برینی پیاکێشان لە ئەنجامی بەرکەوتنی تەنی قورس یان پیاکێشان دروست دەبێت وەك بەرکەوتنی جاکوش یان لێدان بە دار.
٣- برینی هەڵدڕان بە هۆی تێلی دڕکاوی و رنۆکی ئاژەڵان دروست دەبێت .
٤- برینی شەقبوون لە ئەنجامی تەنە تیژەکان دروست دەبێت وەك چەقۆ یان لێوارە تیژەکانی شوشە .
٥- برینی تێڕاچون دروست دەبێت بە هۆی ئامێرە باریك و تیژ وەك بزمار یان دەرنافیس .
٦- برینی لێبوونەوە دروست دەبێت لە ئەنجامی ڕووداوەکانی هاتوو و چۆ یان تەقینەوەی مین و تۆپ ...هتد .
٧- برینە جەنگیەکان دروست دەبێت بە هۆی تەقەمەنیەکان وەك مین، تۆپ، گوللە هاوەن .

جۆرەکانی برین



برینی داروشان



برینی گوللە

برینی شەقبوون

برینی لێبوونەوە

برینی هەڵدڕان

برینی پیاکێشان

نیشانەکانی هەوکردنی برین

١- ئەستوربوونی لێواری برین .

٢- سوربوونی دەوروبەری برین .

٣- بەرزبوونی پلەی گەرمی ناوچەی برین و دەوروبەری .

٤- زیادبوونی ئیش و ئازار بە زیادبوونی هەوکردن .

٥- پەیدابوونی کێم .

٦- کارنەکردنی ئەندامی بریندار بوو وەك پێویست .

هەوکردنی برینی سادە

هەوکردنی برینی نەشتەرگەری

چارەسەرکردن

١- ڕاگرتنی خوێن بەربوون : بەگشتی خوێن بەربوون لە برینی بچووك خۆی دەوەستێت . بەڵام ئەگەر خوێنبەربوون نەوەستا ، ئەوا پەستانێکی نەرم بـە گۆز یان پارچە پەڕۆکێکی خاوێن دەخرێتە سەر شوێنی برینەکە، بە بەردەوامی بۆ ماوەی ١٥ -٢٠ خولەك .لەم ماوەیە ناوەناوە سەیری برینەکە ناکرێت بۆ ئەوەی بزاندرێت کە خوێن بەربوونەکە ڕاوەستاوە یان نا . ئەگەر دوای ئەم ماوەیە خوێن بەربوون بەردەوامبوو، ئەوا پێویستە سەردانی نەخۆشخانە بکرێت .

٢- خاوێن کردنەوەی برین لە هەر تەنێکی نامۆ وەك (خۆڵ ، پارچە شوشە ، پارچە ئاسن ...هتد)

٣- شۆردنی برین بە نورمل سەلاین Normal saline .

٤- خاوێن کردنەوەی برین (تعقیم) بە مادە پاککەرەوەکان وەك (ساڤلۆن ، هبیتین ، دیتۆڵ) .

٥- پێچانەوەی برین بە گۆز و باندژ .

٦- ئاگاداربوون لە ئەگەری هەبوونی شکان لەگەڵ برینەکەدا .

٧- جێگیرکردنی شوێنی شکان پێش تیمارکردنی برینەکە .

٨- گواستنەوەی تووشبوو بۆ نەخۆشخانە .

گۆز

باندژ

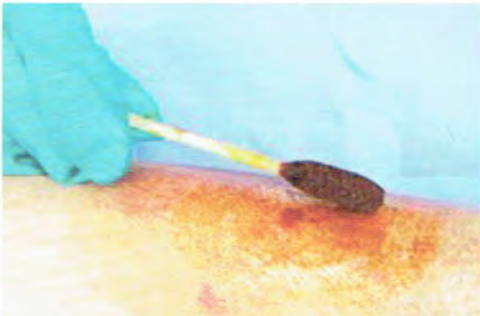
هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی برین

دەست شۆردن

لە دەستکردنی دەستکێش

بەستنی ماسك

پاککردنەوە و شۆردنی برین



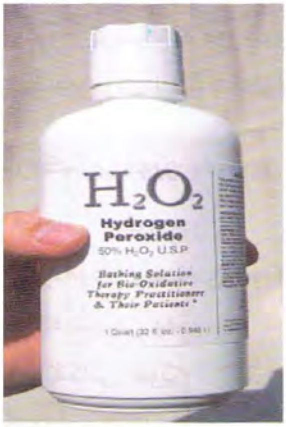
تیمار کردنی برین

پێچانەوەی برین

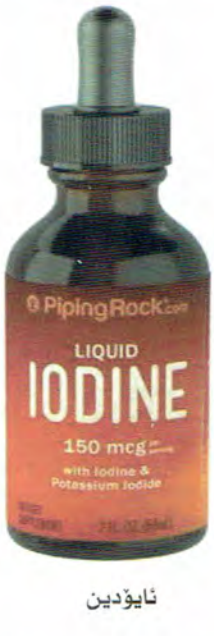
جۆرەکانی پاککەرەوە

ساڤلۆن

دیتۆڵ



بیرۆکسیدی هایدرۆجین



ئایۆدین

هیبیتین

سپرتۆ

تێبینی / سپرتۆ 70%تەنها بۆ پاککردنەوەی شوێنی دەرزی لێدان وکانیولا دانان بەکاردێت و نابێت بۆ پاککردنەوەی برین بەکاربهێنرێت .

خوێنبەربوون

Bleeding

خوێنبەربوون بریتیە لە دەرچوونی خوێن لە لولەکانی خوێن (خوێنبەر ، خوێنهێنەر ، مولوولەی خوێن) بۆ دەرەوەی لەش بە هۆی کاریگەری دەرەکی یان نەخۆشی .

هۆکارەکانی خوێن بەربوون

١- ڕووداوەکانی هاتوو چۆ .
٢- بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن .
٣- کەوتن لە شوێنی بەرز .
٤- نەخۆشیەکانی خوێن .
٥- بەرکەوتنی کوللە .
٦- کەمبوونی فیتامین K .
٧- لەبارچون .
٨- برینداربوون بە تەنی تیژ وەك چەقۆ .
٩- هەندێك لە نەخۆشیەکانی کۆئەندامەکانی لەش وەك شێرپەنجەی سییەکان ، داخورانی ناوپۆشی گەدە (قورحە) .

سەرچاوەکانی خوێن بەربوون

أ- خوێنبەربوونی خوێنبەرەکان : ئەم جۆرە خوێن بەربوونە بەخوڕە و بەشێوەی شەپۆڵە و لەگەڵ لێدانی دڵدا دەبێت . وڕەنگی خوێنەکە سوری کاڵ دەبێت (چونکە خوێنی تێر ئۆکسجینە) .
ب- خوێنبەربوونی خوێنهێنەرەکان : ئەم جۆرە خوێن بەربوونە بەشێوەیەکی بەردەوام دەبێت بەڵام بە خوڕ نیە و ڕەنگی خوێن تێیدا سوری تێر دەبێت (چونکە خوێنی کەم ئۆکسجینە) .
ج- خوێنبەربوونی مولوولەکان : ڕەنگی خوێنەکە سوری تێرە و مەترسی لەسەر ژیانی مرۆڤ دروست ناکات .

جۆرەکانی خوێن بەربوون

١- خوێنبەربوونی دەرەکی
٢- خوێنبەربوونی ناوەکی

نیشانەکانی خوێن بەربوون :

١- ئەگەر خوێنبەربوونەکە دەرەکی بێت ئەوا خوێنەکە بە دەردەکەوێت لەسەر لەشی مرۆڤ (وەك خوێن بەربوون لە لووت ، خوێن بەربوون لەکاتی بڕین) .

٢- ئەگەر خوێنبەربوونەکە ناوەکی بێت (نەبینراو) ئەوا نیشانەکان بەم شێوەیە دەبێت :

أ- زەرد هەڵگەرانی لێو و دەم و چاو .

ب- هەناسەدان بە خێرایی .

ج- ساردبوونی لووت و پەلەکان .

د- خێرا لێدانی دڵ و دابەزینی پەستانی خوێن .

ه- هەستکردن بە تێنویەتی و وشك بوونەوەی پێست لە ئەنجامی کەمبوونەوەی شلەمەنی لەش .

و- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو .

ز- نزمبوونی پلەی گەرمی لەش .

ح- نارۆنی لە بینین وباش نە بیستن .

ت- لە هۆشچوون ومردن لە بارە توندەکان .

فریاکەوتنی سەرەتایی

خوێنبەربوونی ناوەکی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت وبەرزکردنەوەی قاچەکانی و زۆر نەجوڵاندنەوی نەخۆش

٣- کردنەوەی جل و بەرگی تەسك لە دەوری مل و سینگ .

٤- پێنەدانی هیچ شتێك بۆ کەسی توشبوو لە ڕێگای دەمەوە .

٥- دڵنیابوون لە هەناسەدان و لێدانی دڵی توشبوو (لەوانەیە پێویستی بە شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد هەبێت) .

٦- داپۆشینی نەخۆش بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت .

٧- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

٨- چاودێریکردنی هەناسە و لێدانی دڵی توشبوو بە بەردەوامی ولە کاتی گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە .

چارەسەرکردنی خوێن بەربوونی خوێنبەر

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت وبەرزکردنەوەی قاچەکانی .

٣- بەرزکردنەوەی ئەو شوێنەی کە توشی خوێن بەربوون بووە بۆ کەمکردنەوەی خوێن بەربوونەکە .

٤- پەستان خستنە سەر شوێنی خوێن بەربوونەکە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بە بەکارهێنانی گۆزێك یان هەر پەڕۆیەکی خاوێن . دوای تێپەڕبوونی (5 - 15) خولەك شوێنی خوێن بەربوونەکە دەست دەکات بە مەیینی خوێن لە ئەنجامدا خوێنبەربوونەکە دەوەستێت پاشان هەڵدەستین بە دانانی لۆکە لەسەر گۆزەکە و بە باندژێك دەیپێچینەوە وبەهیچ شێوەیەك نابێت لاببردرێت یان بگۆردرێت هەتا دەگێنرێتە نەخۆشخانە .

٥- ئەگەر نەتوانرا خوێن بەربوونەکە بوەستێنرێت ئەوا پەستان دەخەینە سەر ئەو خوێنبەرەی کەدەکەوێتە سەرەوەی شوێنی خوێنبەربوونەکە بەم جۆرە خوێنبەر دەکەوێتە نێوان پەستانی پەنجەی دەست و ئێسك .

٦- داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردنی پلەی گەرمی لەشی .

٧- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

پەستان خستنەسەر شوێنی خوێنبەربوون

پەستان خستنەسەر وبەرزکردنەوەی شوێنی خوێنبەربوون

خوێن بەربوونی لووت (لووتپژان)

Epistaxis

هۆکارەکانی خوێنبەربوونی لووت

١- شکانی ئێسکی کەللەی سەر .

٢- بەرزبوونی پەستانی خوێن .

٣- شکانی لووت و ئێسکەکانی دەم و چاو .

٤- نەخۆشیەکانی خوێن .

هیموفیلیا (خوێن بەربوونی بۆ ماوەیی)، شێرپەنجەی خوێن، تێکچوونی لە مەیینی خوێن .

٥- بریندارکردنی ناو پۆشی لووت بە هۆی بەکارهێنانی پەنجە و نینۆك بۆ پاك کردنەوەی .

٦- هەوکردن و نەخۆشیەکانی لووت .

٧- بەکارهێنانی دەرمانی دژ بە خوێن مەیین وەك (ئەسپرین، کلوبیدوکریل ، هیپارین) .

٨- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بە تایبەتی لە منداڵان .

٩- وشکبوونی ناوپۆشی لووت .

١٠- ڕۆژ بردن .

١١- کەمبوونی ڤیتامینەکان .

١٢- فنکردنی بەهێز بەشێوەیەکی دووبارە و لەدوای یەك .

١٣- پژمینی زۆر و بەهێز .

١٤- هەوکردنی بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی هەناسە .

چارەسەرکردن

١- هێورکردنەوەی نەخۆش چونکە باری دەروونی کاریگەری لەسەر خوێن بەربووندەبێت .

٢- پێویستە کەسی توشبوو کەمێك سەری بۆ پێشەوە نزم بکات تاکو خوێن نەچێتە قورگییەوە .

٣- گوشینی کرکراگەی لووت بە بەکارهێنانی دوو پەنجەی دۆشاومژە وپەنجەی کەڵەی دەست بۆ ماوەی (5 – 10) خولەك . ئەگەر هاتوو شکان لە ئێسکی لووتدا نەبوو .

٤- پێویستە نەخۆش لە ڕێگای دەمەوە هەناسە بدات .

٥- کردنەوی دوگمە و بۆینباغ لە دەوری ملی نەخۆش .

٦- دانانی شتێکی سارد لە سەرەوەی لووت لە ناوچەی نەوچەوان .

٧- پێویستە لەسەر فریاگوزار داوا لە کەسی توشبوو بکات نەجوڵێتەوە ، ئەمەش یارمەتی زووتر مەیینی خوێن دەدات .

٨- ئەگەر هاتوو خوێنبەربوون نەوەستا دوای جێبەجێ کردنی هەموو خاڵەکانی سەرەوە ئەوا پێویستە فتیلێکی چەورکراو بە مەرهەمی چاو یان ڤازەلین بخرێتە ناو لووتەوە لەگەڵ گوشینی بەشی پێشەوەی لووت بە بەکارهێنانی دوو پەنجەی بۆ ماوەی (5 - 10) خولەك .

٩- لە بارە توندەکاندا ئەگەر هاتوو خوێنبەربوونەکە بەهیچ شێوەیەك نەوەستا ئەوا فتیلێکی تەڕکراو بە ئەدرینالین Adrenaline ampule دەخەینە ناو لووتی توشبووەکە .

١٠- چارەسەر بەکەوی (Cauterization) ئەم چارەسەرە لە لایەن پزیشکەوە دەکرێت بۆ ئەو کەسانەی خوێنبەربوونی دووبارە و بەردەوامیان هەیە، کە بریتیە لە سووتاندنی سەری ئەو مولوونانەی دەبنە هۆی خوێنبەربوونی دووبارە .

١١- ئەگەر هاتوو ماوەی خوێنبەربوونەکە لە (20) خولەك زیاتری خایاند ئەوا پێویستە کەسی توشبوو بە زووترین کات بگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە .

ئاگاداری // ئەگەر هاتوو شکان لە کەللەی سەر یان ئێسکی دەم وچاودا هەبوو ئەوا بە هیچ شێوەیەك نابێت خوێن بەربوونەکە ڕابگیرێت چونکە دەبێتە هۆی زیادبوونی پەستان لەسەر دەماخ

خوێن بەربوونی گوێچکەکان

Ear bleeding

هۆکارەکانی خوێنبەربوونی گوێچکەکان

١- هەوکردنی گوێی دەرەوە .

٢- هەوکردنی گوێی ناوەڕاست .

٣- برینداربوونی گوێچکەکان .

٤- شکانی کەللەی سەر .

٥- هەبوونی تەنی نامۆ لە گوێچکەکاندا .

٦- خوێنبەربوونی دەماغ .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- دانانی نەخۆش بەشێوەی دانشتن یان درێژکردنی لەسەر پشت .

٣- لارکردنەوەی سەر بە لای ئەو گوێچکەیەی کە توشی خوێنبەربوونەکە بووە .

٤- دانانی گۆزێك و بەستنەوەی بە باندژێك بۆ ئەو گوێچکەیەی کە خوێنی لێدێت .

٥- گواستنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە .

چۆنیەتی دانانی گۆز لەسەر گوێ

دانانی نەخۆش بەشێوەی دانشتن

خوێن بەربوونی منداڵدان

Uterine bleeding

خوێن بەربوونی منداڵدان بریتیە لەو خوێنبەربوونەی لە منداڵداندا ڕوودەدات جگە لەکاتی ئاسایی سووڕی مانگانە ، وەکو لە کاتی سوڕی مانگانەشدا ڕوودەدات کە تێیدا خوێنەکە خەستتر دەبێت و کاتەکەشی لە ماوەی ئاسایی زیاتر درێژە دەکێشێت .

نیشانەکانی خوێن بەربوونی منداڵدان

هەندێك ئاماژە و نیشانە هەیە کە دەریدەخات خوێنبەربوونی نائاسایی لە منداڵداندا هەیە :

١- زۆری خوێن .

٢- خوێنبەربوون لەکاتی چاوەڕواننەکراو ، بۆ نموونە دوای تەواو بوونی سوڕی مانگانە .

٣- درێژبوونەوەی ماوەی سوڕی مانگانە .

٤- نارێك بوونی سوڕەکانی مانگانە .

فریاکەوتنی سەرەتایی

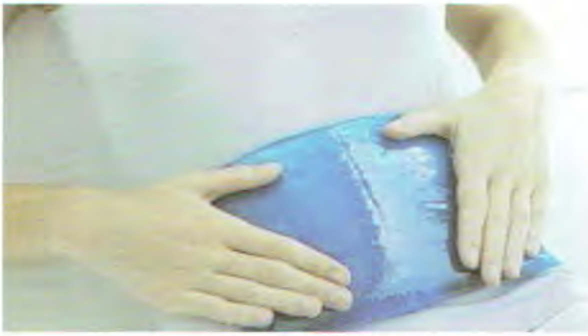
١- هێورکردنەوەی نەخۆش .

٢- بەرزکردنەوەی ناوچەی حەوز لە ڕێگەی دانانی سەرینێکەوە .

٣- جووتکردن و پێکەوە نوساندنی هەردوو ڕانەکان .

٤- دانانی کەمادەی سارد لەسەر سك .

٥- گواستنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە .



دانانی کەمادەی سارد لەسەر سك

شكانی ئێسك

Bone fracture

ئێسك لەوانەیە درزببات یان تێکبشکێت ، بەو درز بردنە یان تێکشکاندنە دەگوترێت شكان .

هۆكارەكانی شكانی ئێسك

١- ڕووداوەكانی هاتوو وچۆ .

٢- بەركەوتن .

٣- كەوتن لە شوێنە بەرزەكان .

٤- ڕووداوەكانی تەقەمەنی .

٥- ماندووبوونێکی زۆر وبەردەوام .

٦- نەخۆشیەكانی ئێسك : هەندێك لە نەخۆشیەكانی ئێسك دەبێتە هۆی لاوازبوونی شانەكانی ئێسك .

لە ئەنجامدا شكانی ئێسك ڕوودەدات لەكاتی جوڵەكردنی ئاسایی . و نمونەی هەندێك ئەو نەخۆشیانەی كە دەبێتە هۆی شكانی ئێسك :

أ- شێرپەنجەی ئێسك .

ب- هەوكردنی توندی ئێسك .

ج- هەوكردنی ئێسكی درێژخایەن .

د- ئێسكە نەرمە .

٧- گرژبوونی لە ناكاوی ماسولكەكان وبەتوندی كە لەم بارانەدا ڕوودەدات :

أ- لێدانی تەزووی كارەبا .

ب- پەڕكەمگرتنی توند .

د- نەخۆشی دەردەكۆپان (گزاز) .

جۆرەکانی شکان

جۆرەکانی شکان بریتین لە :

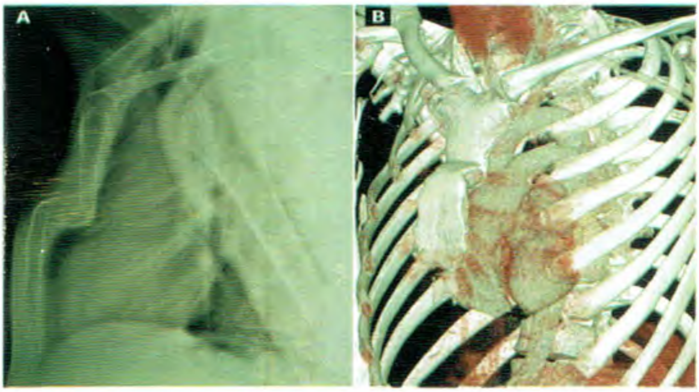
١- شکانی سادە (داخراو)

ئەم جۆرە شکانە سادەیە ونابێتە هۆی برینداركردنی ماسولکە وپێست .

٢- شکانی تێکەڵ (کراوە)

ئەم جۆرە شکانە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە دەوروبەری وەك دڕاندنی ماسولکە و شانەکانی پێست بە جۆرێك ئێسکی شکاو لە برینەکەدا دەبیندرێت .

٣- شکانی ئالۆز ئەم جۆرە شکانە دەبێتە زیانێکی زیاتر بۆ لەش وەك شکانی کەللەی سەر کە دەبێتە زیان گەیاندن بە دەماغ وشکانی پەراسووەکان کە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە ئەندامەکانی قەفەسەی سینگ وەك سییەکان ودڵ .

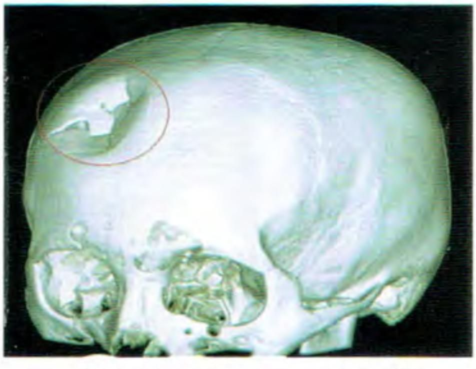


شکانی پەراسووەکان

شێوەکانی شکانی ئێسک

١- شکانی لار
٢- شکانی پانایی
٣- شکانی لول
٤- شکانی وردبوون
٥- شکانی نزمبوون (داگەوتن) : ئەم جۆرە شکانە لە کەللەی سەر ڕوودەدات و دەبێتە هۆی پەستان سەر دەماخ و ئازاری پێ دەگەیەنێت .

شکانی لول　　شکانی لار　　شکانی پانایی　　شکانی وردبوون



شکانی نزمبوون (داگەوتن) لە کەللە

نیشانەکانی شکانی ئێسک

١- ئازارێکی زۆر لە شوێنی شکان بە تایبەتی لەکاتی دەست لێدان و جولاًندنی ئەندامی شکاو .

٢- نەجولاًنی ئەندامی شکاو .

٣- ئاوسانی شوێنی شکاو ودەورووبەری .

٤- دروستبوونی دەنگ لە شوێنی شکان لە کاتی دەست لێدان لە ئەنجامی بەریەککەوتنی ئێسکە شکاوەکان .

٥- ئەندامی شکاو توانای بەجێ هێنانی فەرمانەکانی نامێنێت . بۆ نمونە نەخۆش ناتوانێت لەسەر قاچی شکاوی بوەستێت .

٦- تێکچوونی شێوەی ئەندامەکە .

٧- بینینی ئێسکی شکاو لەکاتی بوونی برین .

٨- بەدەرکەوتنی ئەونیشانانەی کە لەگەڵ شکاندا دێن وەك :

أ- خوێنبەربوون .

ب- هێدمە .

ج- دەرکەوتنی زیان لە شوێنەکانی تری لەش .

٩- وێنەگرتنی تیشکی ئێکس (X-Ray) بۆدەستنیشان کردنی شوێنی شکان .

چۆنیەتی چارەسەرکردنی شکانە جۆراوجۆرەکان

أ- شکانی کەللەی سەر

شکانێکی مەترسیدارە چۆنکە زیان دەگەیەنێت بە دەماخ و لە

گرنگترین نیشانەکانی شکانی کەللەی سەر :

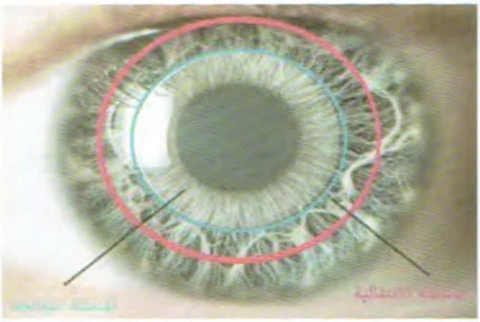
١- خوێنبەربوون لە لووت ، دەم ، گوێچکەکان .

٢- خوێنبەربوون لە سەر .

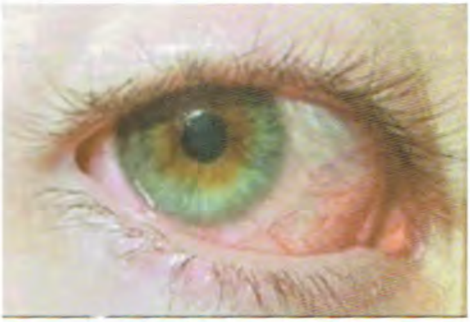
٣- شین هەڵگەران و کۆبونەوەی خوێن لەدەوروبەری چاو .

٤- ژانە سەرێکی زۆر .
٥- هێڵنجدان یان ڕشانەوە .
٦- سڕبوون یان نەمانی هەست لە پەلەکانی .
٧- تێکچوونی هاوسەنگی لە کاتی ڕۆیشتندا .
٨- تێکچوونی بیرەوەری و ناسینەوەی کەسەکان .
٩- لە هۆشچوون .

شکانی کەللە



فراوانبوونی بیلبیلەی چاو



ئەستور بوون وهەڵئاوسانی چاو

شین هەڵگەرانی دەوروبەری چاو

خوێن بەربوون لە سەر ولوت و گوێچکەکان

فریاكەوتنی سەرەتایی

١- نەجولاندنی سەر وملی توشبوو .

٢- جێگیركردنی ملی توشبوو بە دانانی تۆقی مل یان بە دانانی بالیف لە هەردوولای سەر .

٣- نەجولاندنی توشبوو .

٤- پێنەدانی هیچ شتێك لە ڕێگای دەمەوە لەوانەیە توشبوو پێویستی بە نەشتەرگەری ببێت .

٥- كردنەوەی جل و بەرگی تەسك بە تایبەتی لە دەوروبەری مل .

٦- چاودێریكردنی هەناسەدانی توشبوو بە بەردەامی و دڵنیابوون لە ڕێڕەوی هەناسە و خاوێن كردنەوەی بە بەردەوامی لە هەر دەردراوێك بۆ دوور خستنەوەی لە خنكان .

٧- كۆنترۆڵ كردنی خوێنبەربەربوونی دەرەكی ئەگەر هەبێت .

٨- داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریكردن لە پلەی گەرمی لەشی .

٩- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین كات لەگەڵ چاودێریكردنی باری تەندروستی لە كاتی گواستنەوەیدا وەك لێدانی دڵ وهەناسەدان وخوێنبەربوون .

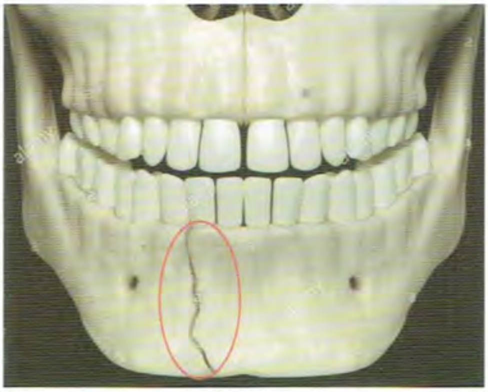
شێوازی بەستنی تۆقی مڵ

تۆقی مل

دانانی تۆقی مل بەر لە هەموو فریاگوزاریەکانی دیکە

جێگیرکردنی سەری توشبوو لە کاتی گواستنەوەی

ب- شكانى شەویلگەى خواروو



شكان

شەویلگەی خواروو

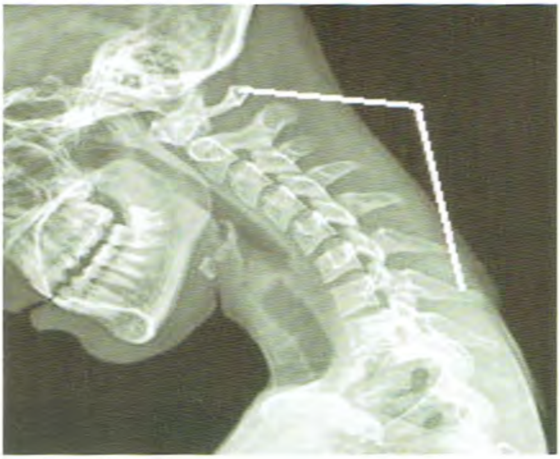
نیشانەكانى

١- ئازارێكی زۆر لە شەویلگەی خواروو و زیادبوونی لە كاتی قوتدان یان جولآندنی شەویلگە .
٢- بە دەركەوتنی خوێن تێزان لە شەویلگە و دەم وجاو .
٣- زیادبوونی دەردانی لیك لە دەم و زۆربەی كات تێكەڵە بە خوێن .
٤- هەستكردن بە ئازار لە كاتی قسەكردندا .

فریاكەوتنى سەرەتایى

١- پاككردنەوەی ناو دەم وكردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە .
٢- لابردنی ددانی شكاو یان ددانی دەستكرد ئەگەر هەبێت .
٣- وەستاندنی خوێنبەربوون .
٤- جێگیركردنی شەویلگە بە بەكار هێنانی باندژی سێگۆشەیی یان بە باندژی تایبەت بە شكانی شەویلگە .
٥- پێویستە كەسی توشبوو كەمێك سەری بۆ پێشەوە نزم بكاتەوە تاكو خوێن نەچێت بۆ ڕێڕەوی هەناسە .
٦- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

ج- شکانی مل



بڕبڕەکانی مل

هۆکارەکانی شکانی مل

١- ڕووداوەکانی هاتوو و چۆ .

٢- کەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز .

٣- بەرکەوتنی گوللە یان تەنی ڕەق .

برینداربوونی دڕکەپەتك

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- جێگیرکردنی ملی توشبوو بە دانانی تۆقی مل یان بە دانانی بالیف لە هەردوولای سەر .

٣- چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسە .

٤- لابردنی جل بەرگ وبۆینباغ وملوانکە لە مل .

٥- داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەشی .

٦- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە ونابێت ملی بجوڵێت یان بچەمێتەوە بە هیچ شێوەیەك چونکە دەبێتە هۆی پچڕانی دڕکە پەتك ، و باشتر وایە درێژ بکرێت لەسەر تەختە لە کاتی گواستنەوەی .

جێگیرکردنی ملی توشبوو

گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە

د- شكانى برِبرِەى پشت

شكانى برِبرِەى پشت لە ناوچەى سينگ و سك لەبەر ئەم هۆكارانە ڕوودەدات :

١- بەركەوتنە ڕاستەوخۆكان وەك بەربوونەوەى تەنێكى قورس لەسەر پشت .

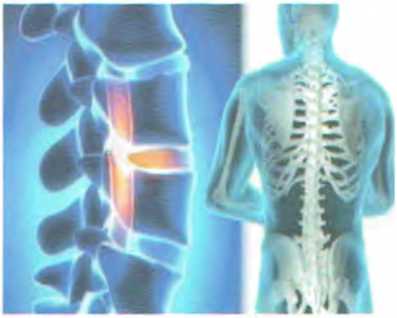
٢- كەوتنەخوارەوە لە شوێنە بەرزەكان .

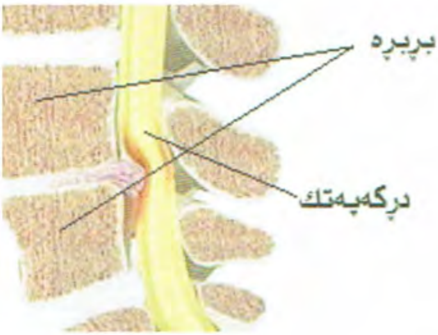
٣- ڕووداوەكانى هاتوو و چۆ .

شكانى برِبرِەى پشت ئازار دەگەيەنێت بە درِكەپەتك ئەمەش دەبێتە هۆى لە دەستدانى هەستكردن وتواناى جولاَنەوەى ئەو ناوچانەى دەكەونە خوار شوێنى شكان (ئيفليج بوون) .

پێويستە پشكنين بۆ ئەوكەسانە بكرێت كە توشى ئازار پێگەيشتنى پشت بوونەتەنەوە .

برِبرِەى پشت





بریندار بوونی دڕگەپەتك بەهۆی شکان

له ڕێگەی ئەم پرسیارانە دەتوانین شکانی بڕبڕەی پشت دەستنیشان بکەین :

- ئایا توشبوو هەست بە ئازاری پشت دەکات .؟
- ئایا هەست بە پێیەکانی دەکات .؟
- ئایا دەتوانێت پەنجەکانی پێی بجولێنێت .؟

ئەگەر نەیتوانی بە شێوەیەکی سروشتی ئەم جولانە ئەنجام بدات ئەوا پێشبینی شکانی بڕبڕەی پشت دەکرێت .

پرسیار کردن لە توشبوو

پشکنینی پێیەکانی توشبوو بۆ زانینی ئازار گەیشتن بە بڕبڕەی پشت

نیشانەکانی شکانی بڕبڕەی پشت

١- ئازارێکی زۆر لە ناوچەی شکان و لە ناوچەکانی تریش بڵاو دەبێتەوە .

٢- لە هۆشچوون بە هۆی ئازارێکی زۆر .

٣- دروستبوونی نارێکی لە شێوەی بڕبڕەی پشت .

٤- لەدەستدانی توانای جوڵانەوە .

٥- ئیفلیج بوونی ناوچەی خوارووی شوێنی شکان .

٦- وینەگرتنی تیشکی ئێکس جۆر وشوێنی شکان دیاری دەکات .

شکانی بڕبڕەی پشت

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- نەجوڵاندنی توشبوو .

٣- کردنەوەی جل و بەرگی تەسك لە دەوری مل وسینگ .

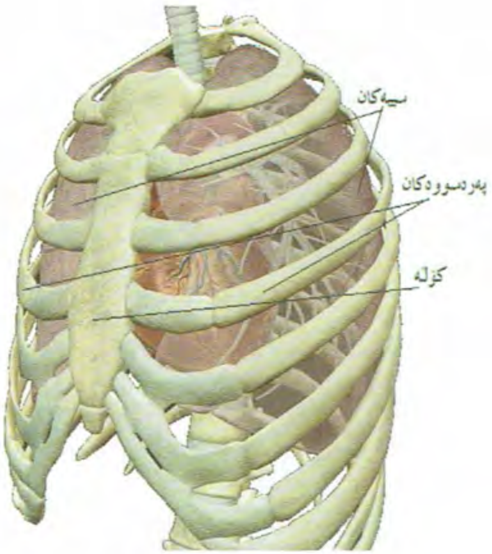
٤- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە شێوەی یەك پارچە واتە سەر و مل و پشت و پەلەکانی لە یەك ئاست دابن ، ونابێت بە هیچ شێوەیەك چەمانەوە لە پشتی توشبوودا هەبێت بۆیە پێویست دەکات لە تەختەیەکی ڕاست درێژ بکرێت لەکاتی گواستنەوەی .

٥- داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەشی .

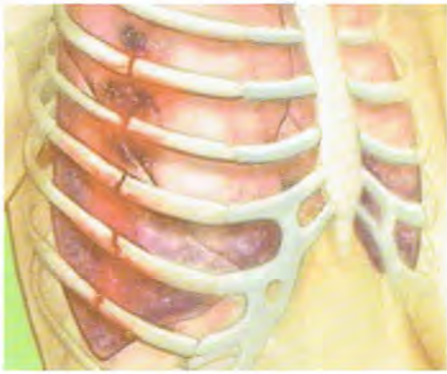
٦- چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان لە کاتی گواستنەوەی نەخۆش .

چۆنیەتی گواستنەوی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە شێوەی یەك پارچە

ه - شكانى پەراسووەكان



قەفەسەی سینگ



نیشانەكانى

١- دەتواندرێت بە ئاسانى هەست بە شكانى پەراسووەكان بكرێت چونكە ڕاستەوخۆ دەكەوێتە ژێر پێستەوە .

٢- ئازارێكى زۆر لە شوێنى شكان دروست دەبێت ، زیاد دەكات بە هەناسە وەرگرتن و دانەوە و جوڵانەوە و كۆكە و پژمین .

٣- بە هۆى زۆرى ئازار لە شوێنى شكان نەخۆش بە شێوەیەكى هێواش هەناسە وەردەگرێت بۆ كەمكردنەوەى ئازارەكەى .

٤- لەوانەیە برینى كراوە لە دیوارى سینگدا دروست ببێت كە پێى دەگوترێت (برینە مژە) (Sucking chest wound) و دەبێتە هۆى خنكان ئەگەر هاتوو زوو چارەسەر نەكرێت .

٥- هەناسە سووارى .

٦- لەوانەیە نیشانەكانى خوێنبەربوونى ناوەكى دەربكەون بەهۆى بریندار بوونى ئەندامەكانى ناوەوە وەك سییەكان و جگەر .

٧- وێنە گرتنى تیشكى ئێكس جۆر و شوێنى شكان دەستنیشان دەكات .

تێبینی / ئەو ڕووداوانەی لە ئەنجامی دروستبوونی برینی کراوە لە دیواری سینگدا ڕوودەدەن . هەوا دەچێتە ناوەوەی قەفەسەی سینگ وپەستانی هەوای زیاد دەکات و سییەکان گرژ و بچوك دەبنەوە و توانای کێشانی هەوایان نامێنێت و هەوا ناگاتە ناو سییەکان و لەکار دەکەون و توشبوو هەست بە تەنگە نەفەسی زۆر دەکات و دەبێتە هۆی خنکان ئەگەر بە زووترین کات چارەسەر نەکرێت .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی نەخۆش .

٢ - ئەگەر هاتوو لە ئەنجامی شکان برین دروست ببێت لە دیواری سینگ ئەوە پێویستە بە زووترین کات برینەکە داپۆشرێت بە پلاستەر یان دانانی دەستی نەخۆش لەسەر برینەکە بۆ ڕێگریکردن لە خنکان و چوونە ژوورەوەی هەوا بۆ ناو قەفەسەی سینگ .

٣- جێگیرکردن و بەستنی شوێنی شکان بە باندژی سێ گۆشە .

٤- چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان .

٥- داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەشی .

٦- پێنەدانی خواردن و خواردنەوە لەوانەیە پێویستی بە نەشتەرگەری ببێت .

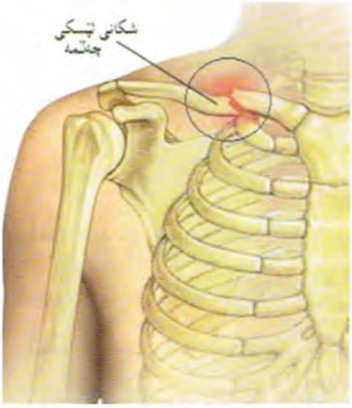
٧- گواستنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە بە شێوەیەك نەخۆش لە باری دانشتن دابێت .

شێوەی دانانی نەخۆش

داپۆشینی برین بە پلاستەر

شكانی ئێسكە پەیكەری پەلەكانی سەرەوە

أ- شكانی ئیسكی چەڵمە



نیشانەكانی

١- دروستبوونی ئازارێكی زۆر لە سەرەوەی شان .

٢- نزمبونەوەی بەشی دەرەوەی ئێسكی چەڵمە و دەرپەڕینی بۆ پێشەوە .

٣- توشبوو سەری لار دەكات بۆ لای شكانەكە بۆ خاوكردنەوەی ماسولكەكان و كەمكردنەوەی ئازار .

٤- وێنە گرتنی تیشكی ئێكس جۆر و شوێنی شكان دەستنیشان دەكات .

بەدیار كەوتنی شكانی ئێسكی چەڵمە لەسەر پێست

فریاكەوتنی سەرەتایی

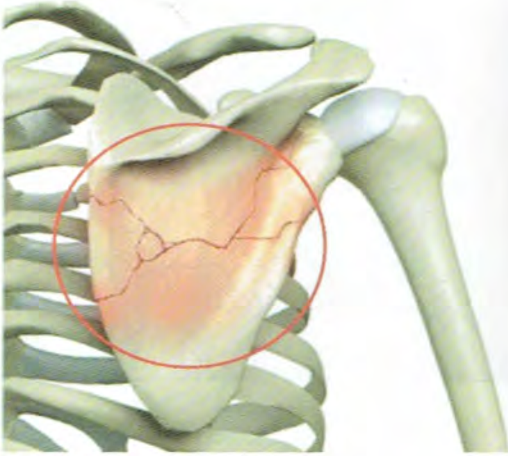
١- لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوری مل وسینگ وشان .

٢- دڵنیابوونەوە لە بوونی برین و خوێنبەربوون .

٣- نوشتاندنەوەی باسكی توشبوو و نزیك خستنەوەی لە سینگ و دانانی سەری پەنجەكانی لەسەر شانەكەی تری وجێگیركردنی بە باندژی سێ گۆشە .

٤- گواستنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە بە شێوەیەك نەخۆش لە باری دانشتندا بێت .

ب- شكانى ئێسكى دەفەى شان



شكانى ئێسكى دەفەى شان

فریاكەوتنى سەرەتایى

١- لابردنى جل و بەرگى تەسك لە دەورى مل وسینگ وشان .

٢- دڵنیابوونەوە لە بوونى برین و خوێنبەربوون .

٣- نوشتاندنەوەى باسكى توشبوو و نزیك خستنەوەى لە سینگ و دانانى سەرى پەنجەكانى لەسەر شانەكەى ترى وجێگیر كردنى بە باندژى سێ گۆشە . (دەبێت قۆڵى بە سینگى ببەسترێت) .

٤- دەكرێت حەبى ئازار شكێن بدرێت وەك پاراسیتۆڵ .

٥- گواستنەوەى نەخۆش بۆ نەخۆشخانە بە شێوەیەك نەخۆش لە بارى دانشتن دابێت .

ج- شكانى ئێسكى قۆڵ (ئێسكى بازوو)

شكانى ئێسكى قۆڵ

ئێسكى بازوو

نیشانەكانى

١- ئازارێكى زۆر لە شوێنى شكان .

٢- ئەستوربوون و نارێكى شوێنى شكان .

٣- لەوانەیە خوێنبەربوونى دەرەكى هەبێت ئەگەر زەبرەكە زۆر بەهێز بێت .

٤- بیستنى دەنگ لە شوێنى شكانەكە بە تایبەتى لە لایەنى توشبوو .

٥- وێنە گرتنى تیشكى ئێكس جۆر و شوێنى شكان دەستنیشان دەكات .

فریاكەوتنى سەرەتایى

١- هێوركردنەوەى توشبوو .

٢- لابردنى جل و بەرگ لە شوێنى شكان .

٣- ئەگەر شكانەكە خوێنبەربوونى دەرەكى هەبێت سەرەتا دەبێت خوێنبەربوونەكە بوەستێنرێت.

٤ - تیماركردن و داپۆشینى برین ئەگەر هەبێت .

٥- نەجولاَندنى شوێنى شكان چونكە لەوانەیە هەر جولَەیەك ببێتە هۆى برینداربوون وخوێن بەربوون وپچڕاندنى دەمار .

٦- جێگیركردن وبەستنى شوینى شكان بە بەكارهێنانى پارچە تەختەیەك یان چەند پارچە كارتۆنى ڕەق و نابێت بە توندى شوێنى شكان ببەسترێت كە ڕێگرى بكات لە چونى خوێن بۆ باسك و قۆڵ .

٧- جێگیرکردنی شوێنی شکان بە ناو قەدی توشبوو بە بەکارهێنانی باندژی پان .

٨- بەکارهێنانی بەفر یان کەمادەی سارد ئەوا دەتوانرێت بخرێتە سەر شوێنی ئاوسانەکە بۆ کەم کردنەوەی ئیش و ئازار وهەڵئاوسان بەڵام نابێت بەفرەکە ڕاستەوخۆ بخرێتە سەر پێستەکە پێویستە بخرێتە ناو گۆز یان پارچە پەرۆیەکی خاوێن .

چۆنیەتی جێگیرکردنی قۆڵی شکاو بەشێوازی جۆراوجۆر

د- شكانى باسك

باسك پێك دێت لە دوو ئێسك (كەوەرە و زەند)

نيشانەكانى

١- ئازارێكى زۆر و ئەستوربوونى شوێنى شكان .

٢- بينينى ئێسكى شكاو ئەگەر برينى كراوە هەبوو .

٣- توشبوو ناتوانێت شوێنى شكاوەكە بجولێنێت .

٤- وێنە گرتنى تيشكى ئێكس جۆر و شوێنى شكان دەستنيشان دەكات .

هۆكارەكانى شكانى ئێسك

١- ڕووداوەكانى هاتوو وچۆ .

٢- بەركەوتن .

٣- كەوتن لە شوێنە بەرزەكان .

٤- ڕووداوەكانى تەقەمەنى .

٥- ماندووبوونێكى زۆر وبەردەوام .

٦- نەخۆشيەكانى ئێسك .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- لابردنی جل و بەرگ لە شوێنی شکان .

٣- ئەگەر شکانەکە خوێنبەربوونی دەرەکی هەبێت سەرەتا دەبێت خوێنبەربوونەکە چارەسەر بکرێت .

٤- تیمارکردن و داپۆشینی برین ئەگەر هەبێت .

٥- نەجوڵاندنی شوێنی شکان .

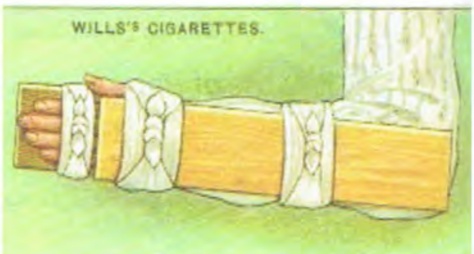
٦- نوشتاندنەوەی ئەنیشك بە پلەی (90) ئینجا لە گێچ گرتنی لە سەرەوەی ئەنیشك تا پەنجەکانی دەست بەڵام دەبێت سەری پەنجەکان بەدەرکەون بۆ چاودێریکردنی هەر گۆڕانێك ڕوودات وەك گۆڕانی ڕەنگ و هەڵئاوسان .

٧- هەڵواسینی باسك بە مل بە بەکارهێنانی باندژی سێگۆشەیی .

٨- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە شێوەی دانشتن بۆ چارەسەرکردن .

شێوازی لە گێچ کردنی باسك

هەڵواسینی باسك لە مل



بەکارهێنانی دار بۆ جێگیرکردنی شکان

کەمادەی سارد

ه- شکانی ئێسکی دەست و پەنجەکان

ئەستوربوون

شکان

نیشانەکانی

١- ژانێکی زۆر لە شوێنی شکان .

٢- توانای جولاندنی دەست کەم دەبێت یان نامینێت .

٣- ئەستوربوونی پشتی دەست و پەنجەکانی .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- پاککردنەوەی برین ئەگەر هەبێت .

٢- بەستانی شوێنی شکان و ڕاگرتنی بە دانانی دارێك و بەستنەوەی بە باندژ یان جێگیرکردن وبەستنی شوینی شکان (لە گێچ گرتن) بە بەکار هێنانی (Plaster of Paris) بۆ دروستکردنی (back slab)

٣- بەستانی باسك بە باندژی سێگۆشەیی و هەڵواسینی بە مل بە پلەی (90°) .

٤- دەکرێت حەبی ئازارشکێن بدرێت وەك پاراسیتۆل .

٥- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

خوێنبەربوونی ناوەکی لە شوێنی شکان

ئەستوربوونی شوێنی شکان

لە گێچ کردن (شکانی دەست)

لە گێچ کردنی دەست وباسك

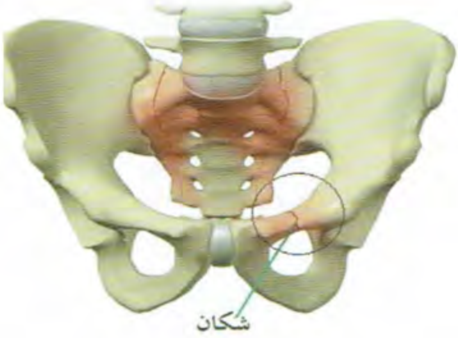
جێگیرکردنی شکانی دەست

بە بەکار هێنانی دار

هەڵواسینی دەست و باسك لە ملْ

شکانی ئێسکی حەوز و پەلەکانی خوارەوە

أ- شکانی ئێسکی حەوز



حەوز

نیشانەکانی

١- ژانێکی زۆر لە شوێنی شکان (حەوز) و زیادبوونی لە کاتی جولاْنەوە .

٢- نەمانی توانای کەسی توشبوو بۆ جولاْنەوەی قاچەکانی و بە پێوەوەستان .

٣- تێکچوونی شێوەی ئێسکی حەوز .

٤- هەڵئاوسانی شوێنی شکان .

٥- لەوانەیە برین لە شوێنی شکان دروست ببێت .

٦- هەستکردن بە ئارەزووی میزکردن بە بەردەوامی هەر چەندە بە ئازار دەبێت و لەوانەیە خوێنی لەگەڵدا بێت .

٧- دەرکەوتنی نیشانەکانی هێدمە لە باری سەختدا .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت و درێژکردن و ڕاست کردنەوەی قاچەکانی .

٢- نوشتاندنەوەی ئەژنۆیەکانی توشبوو وجێگیرکردنیان بە دانانی سەرین یان بەتانی لە ژێر چۆکەکانی و ئارامی دەدات بە کەسی توشبوو .

٣- دانانی سەرین لە نێوان ئەژنۆیەکانی .

٤- بەستنەوەی ئێسکی حەوز بە باندژی سێگۆشەیی بۆ جێگیرکردنی .

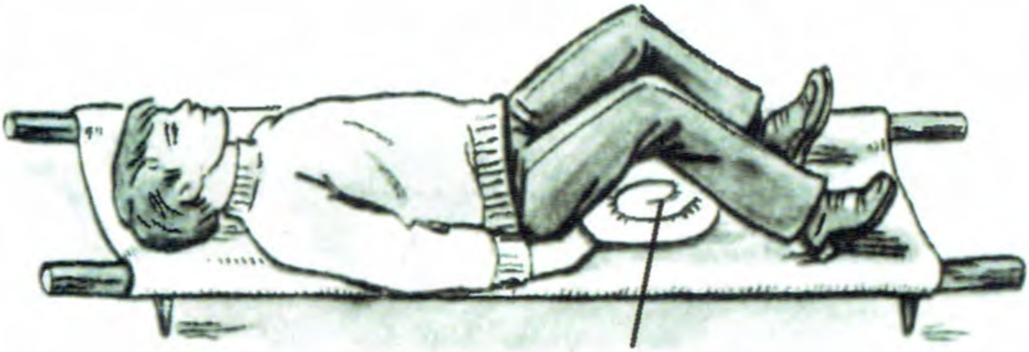
٥- ڕێگا نەدان بە میزکردنی توشبوو بە هیچ شێوەیەك .

٦- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

دانانی سەرین لە ژێر ئەژنویەکانی توشبوو

جێگیرکردنی شکان بە بەستنی پشتێن

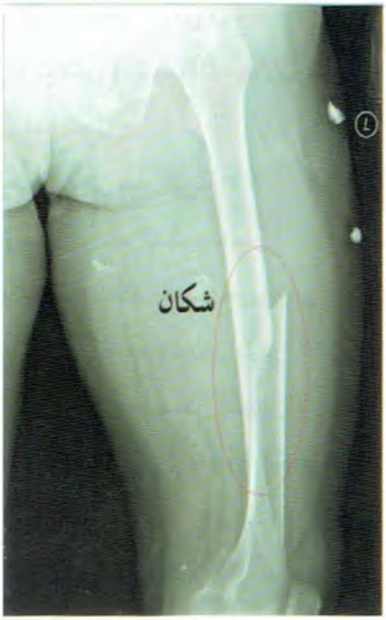
پشتێنی تایبەت بە شکانی حەوز



دانانی سەرین لە ژێر ئەژنویەکانی توشبوو لەکاتی کواستنەوەی

شێوازی لە گێچ کرتنی شکانی حەوز

ب- شكانى ئێسكى ڕان



شكانى ئێسكى ڕان

نیشانەكانى

١- نەمانى تواناى كەسى توشبوو بۆ وەستان وڕۆیشتن .

٢- ئازارى زۆر بەهێز لە شوێنى شكان .

٣- هەستكردن بە دەنگى تەقەى شكانەكە بە تایبەت لە لایەنى كەسى توشبوو .

٤- -تێكچوونى شێوەى ئێسكى ڕان و كورتبوون لە پەلى شكاو .

٥- بینینى ئێسكى شكاو لە كاتى بوونى برین (ئەگەر شكانەكە كراوە بێت) .

٦- هەڵئاوسان و شین بوونەوەى دەورو بەرى شكان .

٧- لاربوونى لاق بۆ لاى دەرەوە .

٨- وێنە گرتنى تیشكى ئێكس جۆر و شوێنى شكان دەستنیشان دەكات .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توش بوو .

٢- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

٣- لابردنی جل و بەرگ لە شوێنی شکان باشتر وایە بدرێندرێت .

٤- نەجولاندنی شوێنی شکان چونکە لەوانەیە هەر جولەیەك ببێتە هۆی بریندار بوون وخوێن بەربوون وپچڕاندنی دەمار .

٥- ئەگەر شکانەکە خوێنبەربوونی دەرەکی هەبێت سەرەتا دەبێت خوێن بەربوونەکە بوەستێنیت.

٦- تیمارکردن و داپۆشینی برین ئەگەر هەبێت .

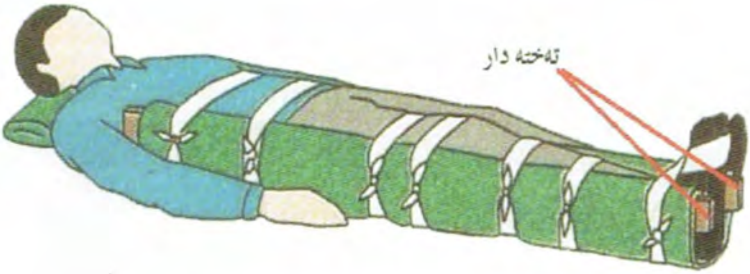
٧- جێگیرکردن وبەستنی شوینی شکان (لە گێچ گرتن) بە بەکار هێنانی Plaster of Paris بۆ دروستکردنی (back slab) لە سەرەتای ڕانەوە تا سەرەتای پلە پەنجەکان .

٨- لە حاڵەتی لە ناکاو و پەیدانەبوونی گێچ دەتواندرێت دوو تەختە دار بەکار بهێنرێت بۆ جێگیرکردنی شوێنی شکان لە هەردوو تەنیشتی قاچ دوو تەختەدار بە شێوەیەك تەختەی بەشی دەرەوە لە ژێر باڵەوە تا پاژنەی پێ بێت و تەختەی بەشی ناوەوە لە ڕان تا پاژنەی پێ بێت وجێگیرکردنی دارەکان و بەستنەوەیان لە ناوچەی سینگ و سك و حەوز پاشان بەستنەوەی هەردوو پەلەکان بەیەکەوە لە چەند شوێنێك .

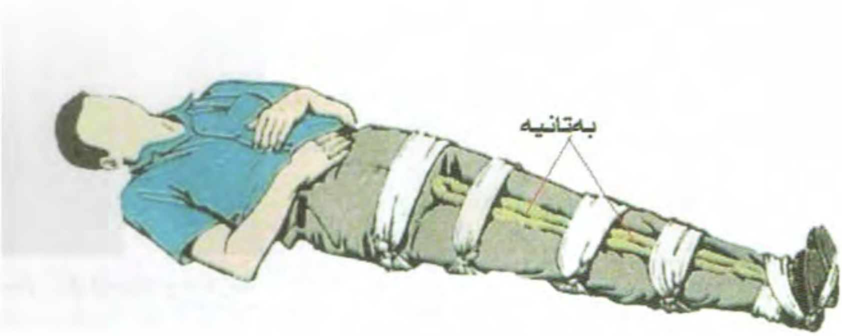
٩- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە پاڵ کەوتن لەسەر نەختەی نەخۆش گواستنەوە .

چۆنیەتی بەکارهێنانی تەختەدار بۆجێگیرکردنی شوێنی شکان

چۆنیەتی جێگێرکردنی شکانی ڕان بەشێوەی جۆراوجۆر



جێگیرکردنی ڕانی شکاو بە دانانی تەختەدار



جێگیرکردنی ڕانی شکاو بە بەستنی هەردوو قاچ بە یەکتری

جێگیرکردنی ڕانی شکاو بەلەگێچ کرتن

ج- شكانى ئێسكى لاق

لاق پێك دێت لە دوو ئێسك (قامیشە و تەلەزمە)

شكانی ئێسكی لاق

شكانی ئێسكی لاق قامیشە و تەلازمە

نیشانەكانی

١- نەمانی توانای ڕۆیشتن و بە پێوە وەستان .

٢- ئازارێكی زۆر لە شوێنی شكان بە تایبەتی لەكاتی دەست لێدان و جولاندنی و هەڵئاوسانی دەوروبەری شكان .

٣-دیاركەوتنی ئێسك (ئەگەر شكان ئالۆزبێت) .

٤- وێنە گرتنی تیشكی ئێكس جۆر و شوێنی شكان دەستنیشان دەكات .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

٢- هێورکردنەوەی توشبوو .

٣- لابردنی جل و بەرگ لە شوێنی شکان .

٤- وەستاندنی خوێنبەربوونی دەرەکی ئەگەر هەبێت .

٥- تیمارکردن و داپۆشینی برین ئەگەر هەبێت .

٦- نەجولاندنی ئەندامی شکاو چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی برینداركردنی ماسولکە و بۆریەکانی خوین و دەمارەکان .

٧- لە گێچ گرتنی لاقی شکاو بە بەکار هێنانی (Plaster of Paris) بۆ دروستکردنی back slab لە سەروی ئەژنۆ (لە نیوەی ڕان) تا پلە پەنجەکان و دانەپۆشینی سەری پەنجەکان بۆ چاودێریکردنی هەرگۆڕانکاریێك ڕوودات وەك شینبوونی سەرە پەنجەکان .

٨- ئەگەر هاتوو گێچ بەردەست نەبوو دەتواندرێت دوو تەختە دار لە هەردوو تەنیشتی قاچ (لە سەرەوەی ئەژنۆ تا پاژنەی پێ) دابنرێت و بە باندج جێگیر بکرێت پاشان هەردوو قاچ بە یەکەوە ببەسترێنەوە لە چەند شوێنێك .

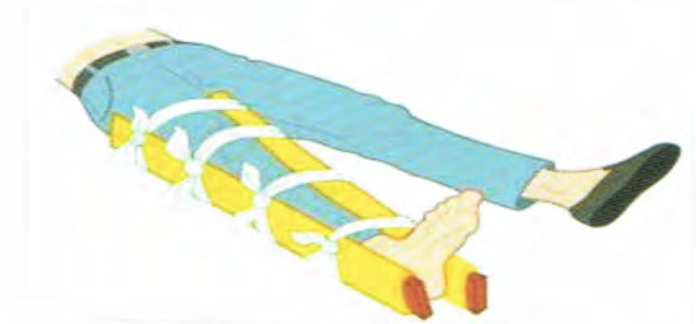
٩- دەکرێت حەبی ئازار شکێن بدرێت وەك پاراسیتۆل Paracetamol بۆ کەمکردنەوەی ئێش وئازار .

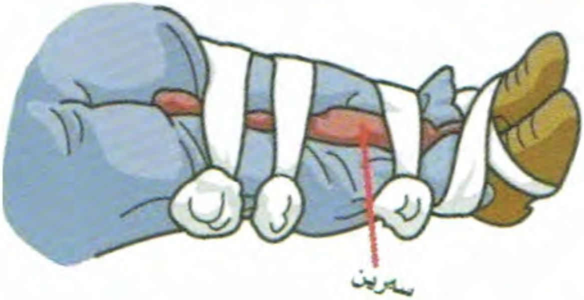
١٠- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە پاڵ کەوتن لەسەر نەختەی نەخۆش گواستنەوە .

لە گێچ گرتنی لاقی شکاو

جێگیرکردنی لاقی شکاو بە تەختەدارێك

چۆنیەتی جێگیرکردنی شکان بەشێوەی جۆراوجۆر





د- شکانی ئێسکی پێیەکان

ئێسکەکانی پێ

هۆکارەکانی

١- ڕووداوەکانی هاتوو و چۆ .

٢- کەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز .

٣- سوڕان و وەرگەڕانی پێیەکان لە کاتی ڕۆیشتن و یاریکردن .

٤- کەوتنی تەنی قورس لەسەر پێیەکان لەکاتی کارکردندا .

٥- هەندیك لە نەخۆشیەکانی ئێسك .

نیشانەکانی

١- ئازارێکی زۆر لە پێ و پەنجەکانی وزیادبوونی لە گەڵ جولاندوە .

٢- هەڵئاوسان وشین بوونەوەی شوێنی شکان .

٣- نەمانی توانای ڕۆیشتن و بە پێوەوەستان .

٤- زیادبوونی ئازاری پێ لەکاتی جولاندنی پەنجەکانی یان هەر ناتوانێت بجولێنی .

هەڵئاوسان وشین بوونەوەی شوێنی شكان

فریاكەوتنی سەرەتایی

١- درێژكردنی توشبوو لەسەر پشت .

٢- داكەندنی گۆرەوی و پێلاوەكانی بە لەسەرخۆیی یان دڕاندنیان ئەگەر شكانەكە ئاڵۆز بوو .

٣- ئەگەر شكانەكە خوێنبەربوونی دەرەكی هەبێت سەرەتا دەبێت خوێنبەربوونەكە چارەسەر بكرێت .

٤- تیماركردن و داپۆشینی برین ئەگەر هەبێت .

٥- نەجوولاندنی شوێنی شكان .

٦- لە گێج گرتنی شوێنی شكان بە بەكار هێنانی (Plaster of Paris) بۆ دروستكردنی back slab لە خوار چۆكەوە تا پلە پەنجەكان بەلاّم نابێت سەری پەنجەكان لە گێج بگیرێت بۆ تێبینی كردنی گۆڕانی ڕەنگ و هەڵئاوسان ئەگەر ڕوویدا .

٧- دەتوانین بە دانانی تەختە دارێك و بەستنەوەی بە باندژ شوێنی شكان جێگیر بكەین ئەگەر هاتوو (گێج) بەردەست نەبوو .

٨- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

کەمادەی سارد بۆ کەمکردنەوەی ئێش و هەڵئاوسان

هەڵئاوسانی شوێنی شکان

شێوازی لە گێچ گرتنی پێی شکاو

بەرکەوتن و نەخۆشیەکانی کەللەی سەر

Head injuries and diseases

بەرکەوتن و نەخۆشیەکانی کەللەی سەر بریتیە لە هەر زیانێك یان نەخۆشیەك لە پێستی سەر یان کەللەی سەر یان دەماخ . دەکرێت زیان و برینەکانی کەللەی سەر کراوە بێت یان داخراو .

بەرکەوتن ونەخۆشیەکانی کەللەی سەر ئەمانە لەخۆی دەگرێتەوە :

١- بریندابوونی پێستی سەر .

٢- شکانی ئێسکی کەللەی سەر .

٣- بریندابوونی پەردەی دەماخ .

٤- بریندابوونی دەماخ .

٥- هەژانی دەماخ .

٦- جەلتەی دەماخ .

٧- گەشکە گرتن .

ئەو هۆکارانەی زیان لەسەر کەللەی سەر دروست دەکات :

١- ڕووداوەکانی هاتوو وچۆ (ئۆتۆمبێل ، شەمەندەفەر ...)

٢- کەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز .

٣- ڕووداوەکانی تەقینەوە .

٤- تەقەمەنییەکان وەك (دەمانچە ، تفەنگ ، نارنجۆك ...)

٥- نەخۆشییەکان (هەوکردنی دەماغ، هەوکردنی پەردەی دەماغ ، گرێی دەماغ) .

٦- بەرزبوونی پەستانی خوێن .

٧- نەخۆشیەکانی خوێن .

بەرکەوتنەکانی سەر دابەش دەکرێن بۆ دوو بەش :

أ- بەرکەوتنە سادەکان : ئەم جۆرە بەرکەوتنە بەشێوەیەکی گشتی مەترسیداریەکەی کەمترە هەروەها لەوانەیە زیانەکانی ئەم بەرکەوتنە دوای چەند کاتژمێرێك یان چەند رۆژێك بەدیار بکەون، لەوانەیە کەسی توشبوو ئەم نیشانانەی لێ بەدەربکەوێت :

١- ژانەسەرێکی سوك .

٢- هێلنج هاتن و ڕشانەوە .

٣- تا لێهاتن .

٤- نا تەواوی لە باری هۆشداری یان لە هۆشچوون .

ب- بەرکەوتنە توندەکان : تێیدا زیانێکی زۆر بەر دەماخ دەکەوێت تەنانەت ئەگەر شکانی ئێسکی کەللەی سەریشی لەگەڵ دا نەبێت هەروەها نیشانەکانی ڕاستەوخۆ دوای ڕووداوەکە بە دەردەکەون و لە گرینگترین ئەو نیشانانە :

١- خوێنبەربوونی گوێچکەکان .

٢- خوێنبەربوون لە دەم و لووت .

٣- ژانە سەرێکی زۆر .

٤- هێلنج هاتن و ڕشانەوە .

٥- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا) .

٦- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو .

٧- نا تەواوی لە باری هۆشداری یان لە هۆشچوون .

٨- لەدەستدانی هاوسەنگی .

٩- ڕەقبوونی مل .

١٠- بەرزبوونی پەستانی خوێن ونزمبوونی ڕێژەی لێدانی دڵ .

١١- هەڵئاوسانی چاوەکان .

فریاکوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- کۆنترۆڵ کردنی خوێنبەربوونی دەرەکی ئەگەر هەبێت .

٣- کردنەوەی جل وبەرگی تەسك لە دەوری مل وسینگ .

٤- دانانی نەخۆش بەشێوەیەکی نیوە دانشتن .

٥- پێنەدانی هیچ شتێك بۆ کەسی توشبوو لە ڕێگای دەمەوە لەوانەیە نەخۆش پێویستی بە نەشتەرگەری ببێت .

٦- کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە ئەگەر هاتوو گیرابوو ، چونکە لە زۆربەی کاتەکانی لە هۆشچوونەکە ڕێڕەوی هەناسە دەگیرێت بە هۆی قووتدانی زمانەوە یان هەبوونی تەنی نامۆ یان دەردراوەکانی نەخۆشەکە خۆی .

٧- چاودێریکردنی هەناسە و لێدانی دڵی توشبوو بە شێوەیەکی بەردەوام .

٨- داپۆشینی نەخۆش بۆ ئەوەی سەرمای نەبێ .

٩- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات، و چاودێریکردنی هەناسە و لێدانی دڵی توشبوو بە بەردەوامی ولە کاتی گواستنەوەشی بۆ نەخۆشخانە .

هەژانی دەماخ

Cerebral concussion

زیان گەیشتنە بە دەماخ ، کە لەئەنجامی ڕوودانی ڕووداوێکی دیاریکراودا ڕوودەدات کە لە ئەنجامدا دەماخ ناتوانێت فرمانە دیاریکراوەکانی خۆی بە شێوەیەکی ڕێك و پێك جێبەجێ بکات. هەندێك جار دەکرێت نەخۆش چاکببێتەوە و لە هەندێك باردا دوای تێپەڕبوونی ماوەیەك بەسەر ڕووداوەکە نیشانەکانی لێ بە دیاردەکەوێت و بەشێوەیەکی گشتی کاریگەرییێکی درێژخایەنی لەسەر توشبووەکەدا دەبێت ، ئەم کاریگەریە زیاد دەکات بەپێی توندی ڕووداوەکە .

هەژانی دەماخ

ئەو هۆکارانەی دەبێتە هەژانی دەماخ

١- ئازار گەیشتن بە سەر .

٢- ڕووداوەکانی هاتوو وچۆ .

٣- کەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز .

٤- یاریە وەرزشیەکان وەك یاری تۆپی پێ ، یاری بۆکسینگ .

٥- هەژاندنی منداڵ بە شێوەیەکی توند بە مەبەستی ژیرکردنەوەی وەك هەژاندنی لانك بە خێرایی .

٦- ڕووداوەکانی تەقینەوە .

هۆکارەکانی هەژانی دەماخ

نیشانەکانی هەژانی دەماغ

١- نا تەواوی لەباری هۆشداری یان لە هۆشچوون .
٢- ژانی سەر و مل .
٣- سەر سوڕان وگێژبوون .
٤- هێڵنجهاتن و ڕشانەوە .
٥- تێکچوونی بیرەوەری و ناسینەوەی کەسەکان .
٦- نارێکی لەبینین .
٧- خاوبوونەوە و لاوازی پەلەکان .
٨- ناڕوونی لە قسەکردندا .

نیشانەکانی هەژانی دەماغ لە منداڵان

دیاریکردنی نیشانەکان لە شیرە خۆرو ومنداڵاندا کارێکی سەختە چونکە ناتوانن دەریببڕن کە هەست بە جی دەکەن ، بەلاّم هەندێك نیشانە لە لەشی بەدەردەکەون کە یارمەتیمان دەدات بۆ دەستنیشانکردنی وەك:

١- خاوبوونەوە (شەکەتی) و زوو هەست بە ماندوویی کردن .
٢- گۆڕان لە داب و نەریتی خواردن و نوستن .
٣- بایەخ نەدان بە یارییەکانی وەك جاران .
٤- تێکچوونی هاوسەنگی لە کاتی ڕۆیشتندا .

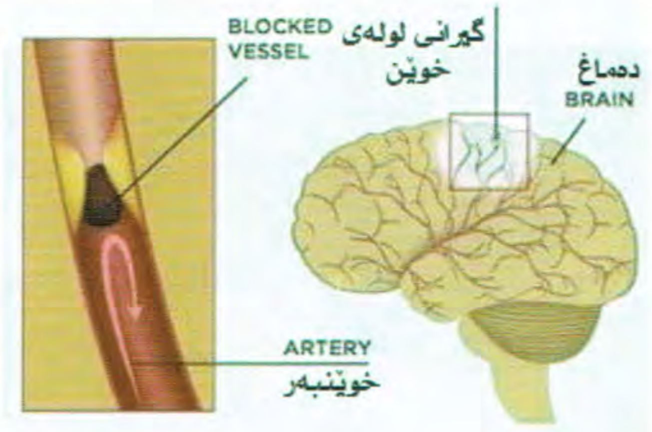
لە حاڵەتی بەدەرکەوتنی هەر یەك لەم نیشانانە پێویستە بە زووترین کات سەردانی نەخۆشخانە بکەیت :

١- ژانە سەر یان سەر سوڕان بۆ ماوەکی درێژ .
٢- هەستکردن بە هێڵنجدان و ڕشانەوە .
٣- لە دەستدانی بیرەوەری بۆ ماوەیەکی درێژ .
٤- پێکانی ماسولکەکان .
٥- خوێنبەربوونی لووت یان گوێ .
٦- نا ڕوونی لە بینیندا .
٧- بە سەختی ڕۆیشتن .

جەڵتەی دەماخ

Cerebrovascular accident (CVA)

جەڵتەی دەماخ بریتیە لە لەناوچوونی بەشێك لە خانەکانی دەماخ بە هۆی نە گەیشتنی خوێن بۆ ئەم ناوچانە کە لە ئەنجامی گیرانی مولوولەی خوێن بەهۆی خوێن مەیینەوە یان تەقینی مولوولەی خوێن ڕوودەدات و سەر ئەنجام خوێن بەربوونی دەماخی لێ دەکەوێتەوە تێیدا ئەو بەشەی دەماخ ناتوانێت فرمانەکانی بە شێوەیەکی سروشتی بە جێ بگەیەنێت .



هۆکارەکانی جەڵتەی دەماخ

١- بەرزبوونی پەستانی خوێن هۆکاری سەرەکی جەڵتەی دەماخە .

٢- نەخۆشییەکانی دڵ وخوێنبەرەکان وەك ڕەقبوونی خوێن بەرەکان ، نا ڕێکی لێدانی دڵ .

٣- نەخۆشی شەکرە .

٤- بەرزبوونەوەی چەوری (کۆلیسترۆل) زیانبەخش لە خوێن .

٥- کەمی جولانەوە .

٦- قەڵەوی .

٧- جگەرە گێشان .

٨- زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی مادە کحولییەکان .

٩- دڵەڕاوکێ .

١٠- گرنگی نەدان بە پاك و خاوێنی دەم و ددان کە دەبێتە کەڵەکە بوونی بەکتریای زیان بەخش ئەگەری زیادبوونی تەسکبوونی مولوولەکانی خوێن زیاد دەکات لە دڵ و دەماخ .

١١- بە ساڵاچوون .

نیشانەکانی جەلتەی دەماخ

١- ژانە سەری لە ناکاو بە بێ هۆکار بە شێوەیەکی دووبارە .

٢- لەدەستدانی توانای قسەکردن یان قسەکردن بە گرانی وتێنەگەیشتن لە دەربڕێنی وشەکانی .

٣- لەدەستدانی هاوسەنگی لەش .

٤- لاوازی لە جوڵەی ماسولکەی یەك لای دەم وچاو وخواربوونی دەم بۆ لایەك .

٥- لەدەستدانی هەستی بینینی چاوێك یاخود هەردوو چاوەکان لە ناکاو .

٦- لەدەستدانی توانای جوڵاندنی هەندێك لە ئەندامەکانی لەش ، هەستکردن بە قورسی پەلەکان یان لە جوڵە کەوتن .

٧- هەندێك جار جەلتەی دەماخ بە لەهۆشچوونێکی لە ناکاو دەست پێدەکات .

لاربوونی دەم بۆ لایەك

فریاکەوتنی سەرەتاییی بۆ توشبووی جەڵتەی دەماخ

پێویستە هەر لەسەرەتای هەستکردن بە دەرکەوتنی نیشانەکانی جەلتەی دەماخ دەست بکەین بە فریاگوزاری سەرەتایی چونکە بە فیروادانی هەر چرکەیەك دەبێتە هۆی لەناوچوونی ژمارەیەکی زۆر لە خانەکانی دەماخ .

بۆ دڵنیابوون لە نیشانەکانی جەڵتەی دەماخ پێویستە فریاگوزار ئەم خاڵانە جێبەجێ بکات :

١- داوا لە نەخۆش بکات زەردەخەنەیەك ئەنجام بدات ، ئایا دەتوانیت یان نا ؟ بۆ تێبینی کردنی هەر شۆربوونێك یان خواربونێك لە لێوی نەخۆش .

٢- داوای لێ بکات هەردوو دەستی بەرز بکاتەوە ئایا دەتوانێت بەرزیان بکاتەوە ؟ یان تەنها یەکێکیان بەرز دەبێتەوە .؟

٣- هەر ڕستەیەك لە دوای فریاگوزار دووبارە بکاتەوە ئایا قسەکانی پچڕپچڕە یان هەر ناتوانێت قسە بکات .

٤- داوای لێ بکرێت زمانی دەربهێنێت ئەگەر ڕاست نەبوو بەلای چەپ یان ڕاستدا کەوت ئەوە دەبێتە نیشانەیەکی دیاری جەڵتەی دەماخ .

بۆ دوورخستنەوەی نەخۆش لە کاریگەریە زیان بەخشەکانی جەڵتەی دەماخ ئەوا پێویستە فریاگوزار ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکات :

أ- دابینکردنی کەشێکی هێمن و ئارام کەرەوە بۆ نەخۆش .

ب- ئەگەر هاتوو نەخۆش وەستابوو ئەوە پێویستە فریاگوزار یارمەتی بدات بۆ ئەوەی دابنیشێت بۆ دووربوون لە هەر ئەگەرێکی بەربوونەوە .

ج- ڕێگریکردنی نەخۆش لە جولانەوە ، چونکە هەر جوڵەیەکی سادە لەوانەیە ببێتە هۆی تەقینەوەی مولوولەی خوێنی دەماخ وتوشبوون بە خوێنبەربوونی دەماخ .

د- داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەش .

هـ- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات و بەردەوامبوون لە چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان .

گەشکە گرتن

Epilepsy

بریتیە لە تێکچوون لە گواستنەوەی ڕاگەیاندنە کارەبایەکان لەناو دەماخ کە لە ئەنجامی تێکچوونی ناوەندە کۆ ئەندامی دەماردا ڕوودەدات کە تێیدا ڕەقبوونی جەستە و بێ هۆشبوون بۆ ماوەیەکی کاتی ڕوودەدات .

هۆکارەکانی گەشکە گرتن

١- زیان گەیشتن بە سەر .

٢- ژەهراوی بوون .

٣- هەوکردنەکان .

٤- تسمم الحمل .

٥- هۆکاری بۆ ماوەیی .

٦- -بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بە شێوەیەکی مەترسیدار بە تایبەت لە منداڵان .

نیشانەکانی گەشکە گرتن

١- کەف لە دەم هاتن .

٢- سوڕانی چاو بۆ سەرەوە .

٣- لە هۆشچوون .

٤- ڕەقبوونی ماسولکەکان .

٥- لەرزینی لەشی خۆنەویستانە وسەختی هەناسەدان .

فریاكوتنی سەرەتایی

١- نەگرتنی نەخۆش لەكاتی لەرزین ودوورخستنەوەی كەل و پەلی زیان بەخش لە دەوروبەری لەكاتی نۆرە گرتن .

٢- درێژكردنی نەخۆش لەسەر پشت .

٣- كردنوەوی جل وبەرگی تەسك لە دەوری مل و سینگ بۆ ئاسانكردنی هەناسەدان .

٤- پێویستە دوای هێور بوونەوە و كۆتایی هاتنی نۆرە گرتنەكە نەخۆش بخرێتە سەر تەنیشت بۆ رێگەگرتن لە خنكان بە هۆی لیك و رشانەوە یان قوتدانی زمان .

٥- ئەگر هاتوو توشبوو مندالْ بێت (بە هۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمییەوە توشی گەشكە ببێت) ئەوا پێویستە پلەی گەرمی لەشی داببەزێنین بە بەكارهێنانی ئاوی فێنك .

٦- چاودێریكردنی هەناسەدان و لێدانی دڵی نەخۆش بە بەردەوامی .

٧- نەخۆش دەگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە لەم بارانەی خوارەوە :

أ- ئەگەر هاتوو نەخۆش بۆ یەكەم جار تووشی ئەم حالْەتە ببێت .

ب- ئەگەر هاتوو گەشكە گرتنەكە زیاتر لە پێنج خولەك بخایەنێت یان زیاتر لە جارێك دوو بارە ببێتەوە .

ج- ئەگەر هاتوو لەكاتی مەلەكردندا توشی گەشكە ببێت .

د- ئەكەر هاتوو توشبوو دوای تەواوبوونی گەشكە گرتنەكە نەگەڕاوە باری جاران .

هـ- ئەكەر هاتوو توشبوو نەخۆشی شەكرەی هەبێت یان دوو گیان بێت .

برینداربوون بە ڕووداوی تەقینەوەکان

Injuries from explosives

تەقینەوەکان ڕوودەدەن بەهۆی :

١- تەقەمەنی وەك (مین ، گوللە هاوەن ، تۆپ ...) .

٢- کارەبا وەك تەقینەوەی (محاویلە ، کۆمپرێسەر ...) .

٣- ئاگرکەوتنەوە .

هۆکارەکانی بەرکەوتنی زیان بە هۆی تەقینەوەکان :

١- پەستانی پەیدابوو لە ئەنجامی تەقینەوەکە

ئەم پەستانە لەوانەیە ببێتە هۆی دڕانی پەردەی گوێ وئەندامەکانی ناوەوەی لەش و خوێنبەربوون و چەندین کاردانەوەی خراپی تر .

٢- ساچمە

دەرپەڕینی ساچمەی تەقەمەنییەکە یان پارچەی وردبووی کەل و پەلی دەوروبەری تەقینەوەکە دەبێتە هۆی برینداربوون وشکان .

٣- ئاگرکەوتنەوە

لەکاتی تەقینەوەدا پلەی گەرمی هەوای دەوروبەر بەرز دەبێتەوە ودەبێتە هۆی سوتانی لەشی مرۆڤ بە پلە و قەبارەی جیا .

٤- خنکان بە هۆی دوکەڵی تەقینەوە .

کاردانەوەکانی تەقینەوە :

١- زیان گەیاندن بە سییەکان .

٢- سووتان .

٣- شکان .

٤- دڕانی پەردەی گوێ .

٥- زیان گەیاندن بە مێشك .

زیان گەیشتن بە سییەکان لە ئەنجامی تەقینەوەکان

سییەکان

نیشانەکانی

خوێنبەربوونی سییەکان بەهۆی دڕانی مولوولەکانی خوێن .

١- هەناسە سواربوون .

٢- ژانە سینگ

٣- شین هەڵگەرانی دەم چاو ولێو .

٤- دەرهاتنی کەفی خوێناوی لە دەم .

٥- دەرکەوتنی نیشانەکانی هێدمە .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- گواستنەوەی توشبوو بۆ شوێنی کەش و هەوایەکی خاوێن .

٢- هێورکردنەوەی تووشبوو .

٣- دانانی کەسی تووشبوو بە شێوەی نیودانشتن .

٤- لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل و سینگ وداکەندنی پێڵاوەکانی .

٥- دڵنیابوون لە نەگیرانی ڕێڕەوی هەناسە و پاك کردنەوەی لە دەردراوەکان بە بەردەوامی .

٦- داخستنی برینی سەر دیواری سینگ بە دانانی لەپی دەست و داخستنی بە پلاستەر بە زووترین کات .

٧- هاندانی کەسی توشبوو بۆ کۆکین وفرێدانی دەردراوی ناو دەم .

٨- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

کۆکین

شێوازی نیودانشتن

داخستنی برینی سەر دیواری سینگ بە دانانی لەپی دەست

داخستنی برینی سەر دیواری سینگ بە پلاستەر

زیان گەیشتن بە کەللەی سەر بەهۆی تەقینەوەکان

نیشانەکانی

١- خوێنبەربوون لە لووت و دەم و گوێچکەکان .

٢- ژانە سەرێکی زۆر توند .

٣- تێکچوونی هاوسەنگی لەکاتی ڕۆیشتندا .

٤- هێڵنجدان یان ڕشانەوە .

٥- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو .

٦- سڕبوون یان نەمانی هەست لە پەلەکانی (ئیفلیج بوونی پەلەکانی) .

٧- نزمبوونی ئاستی هوشیاری یان لە هۆشچوون .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- دانانی نەخۆش بەشێوەی نیو دانشتن .

٣- کۆنترۆڵ کردنی خوێنبەربوونی دەرەکی ئەگەرهەبێت .

٤- کردنەوەی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل وسینگ .

٥- کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە (پاککردنەوەی دەم و لوت) و دڵنیابوون لە دروستی هەناسەدان ولێدانی دڵی کەسی توشبوو ئەگەر لە هۆش خۆی نەبوو .

٦- پێنەدانی هیچ شتێك لە ڕێگای دەمەوە لەوانەیە ببێتە هۆی خنکانی توشبوو یان پێویستی بە نەشتەرگەری ببێت .

٧- زۆر نەجولاندنی نەخۆش .

٨- داپۆشینی توشبوو بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەش .

٩- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بێ دواکەوتن و چاودێریکردنی هەناسە و لێدانی دڵ بە بەردەوامی لە کاتی گواستنەوەشدا .

سوتان
Burn

سوتان بریتیە لە بەرکەوتنی شانەکانی لەش (چینەکانی پێست و شانەکانی ژێرەوەی) بە پلەیەکی گەرمی بەرز کە دەبێتە هۆی لەناوچوونی ئەو شانانە و مەترسی دەبێت بۆ سەر لەشی مرۆڤ هەروەها ڕێژەی مەترسیداریەکەی بەندە لەسەر ڕووبەری سوتان و قوڵیەکەی وشوێنی سوتان و هەروەها تەمەنی توشبوو .

ڕووبەری (فراوانی) سوتان لە لەش

چارەسەرکردن وچاکبوونەوەی سوتان دەوەستێتە سەر ڕووبەری ڕووی سوتانەکە . ئەگەر ڕووبەری سوتان لە 5% زیاتر بێت ئەوا دەکەوێتە بازنەی ترسناکەوە ، بەڵام ئەگەر لە 15% ی لەش بگرێتەوە ئەوا کەسی سوتاوو دەکەوێتە باری هێدمەوە و مردنی بەدوا دێت ئەگەر بە زووترین کات چارەسەر نەکرێت . ڕووبەری سوتان پێوانە دەکرێ بە پێی (یاسای نۆ) Role of Nine کە بەم شێوەیەی خوارەوەیە :

١- سوتانی ســەر و مل 9%

٢- سوتانی سینگ 9%

٣-سوتانی سك 9%

٤- سوتانی بەشی سەرووی پشت 9%

٥- سوتانی بەشی خوارەوەی پشت 9%

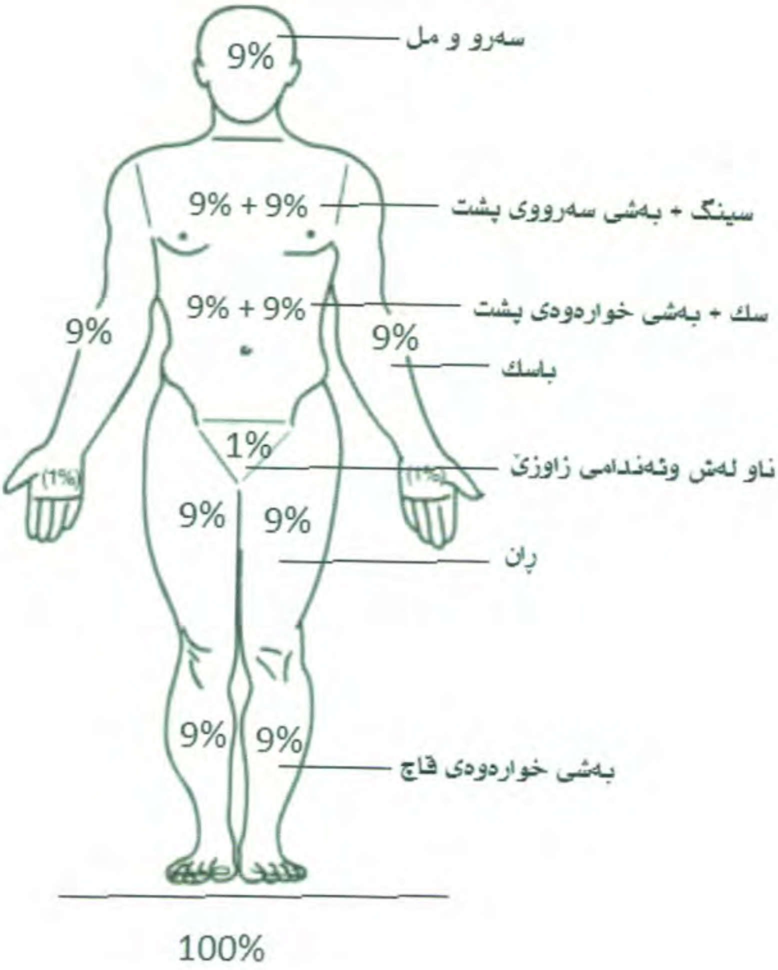
٦- سوتانی باسك 9% هەر لایەك ، واتا هەردوولا 18%

٧- سوتانی ڕان 9% هەر لایەك ، واتا هەردوولا 18%

٨- سوتانی بەشی خوارەوەی قاچ 9% هەر لایەك ، واتا هەردوولا 18%

٩- سوتانی ناو لەش و ئەندامی زاوزێ 1%

100%


9%
سەرو و مل
9% + 9%
سینگ + بەشی سەرووی پشت
9% + 9%
سك + بەشی خواردووەی پشت
9%
9%
باسك
1%
(1%)
(1%)
ناو لەش وئەندامی زاوزێ
9%
9%
ران
9%
9%
بەشی خواردووەی قاچ
100%

٣- قووڵی سوتان

سوتان دابەش دەکرێت بۆ سێ جۆر بەگوێرەی قووڵی سوتانەکە :

أ- سوتانی پلە یەك (سوتانی ڕووکەش)

ئەو سوتانەیە کە تەنها چینی سەرەوەی پێست دەگرێتەوە ، هەروەها سووربوون و ئەستوربوون و ئازاری لەگەڵدا دەبێت ، بەڵام نابێتە هۆی دروستبوونی پفکە لە پێست . ئەم جۆرە سوتانە لە ئەنجامی بەرکەوتنی تیشکی خۆر و بەرکەوتنە بەر ڕووەگەرمەکان یان هەڵمی گەرم پەیدا دەبێت .

ب- سوتانی پلە دوو (سوتانی سادە)

ئەم جۆرە سوتانە چینی یەکەم و بەشێك لە چینی دووەمی پێست دەگرێتەوە و دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر و سوربوون و دروستبوونی پفکە لە پێست .

ج- سوتانی پلە سێ (سوتانی قووڵ)

ئەم جۆرە سوتانە هەردوو چینەکانی پێست وچەوری و شانەکانی ژێرەوە و ماسولکە شانە و شانەکانی ئێسك و لولەکانی خوێن و دەمار و هەستەوەرەکان دەگرێتەوە . سوتانی پلەی سێ ئازاری نابێت لەبەر لەناوچوونی هەستەوەرەکان وسوتانیان .

٣- شوێنی سوتان لە لەش

سوتانی سەر و سینگ و سك مەترسیدارترە وەك لە سوتانی پەلەکان .

٤- تەمەن

قۆناغی منداڵی و پیری مەترسیدارترە وەك لە قۆناغەکانی تری تەمەن .

سەرچاوەکانی سوتان :

١- گەرمی وشك : وەك بەرکەوتنی ڕاستەو خۆی ئاگر یان گازە گەرمەکان .

٢- گەرمی شێدار : وەك بەرکەوتنی شلە گەرمەکان یان خواردنەوەی شلەمەنی گەرم .

٣- گەرمی تیشکەکان : وەك بەرکەوتنی تیشکی خۆر بۆ ماوەیەکی درێژ یان تیشکی X-Ray

٤- گەرمی لێکخشان : لێکخشانی لەش وتەنێکی تر بە خێرایی .

٥- ساردی وشك : وەك بەرکەوتنی شلگازە ساردەکان وەك ئۆکسجین یان دوانە ئۆکسیدی کاربۆنی شل .

٦- شەپۆلی ڕووناکیە بەهێزەکان : ئـەم جۆرە ڕووناکیانە بەرهەم دێ لـە ئـەنجامی تەقینـەوەی بۆمبی ناوەکی (ئەتۆمی) کە تەنها چەند چرکەیەك دەخایەنێ بەلاّم کاریگەرییەکی زۆری دەبێ بە شێوەیەك دەبێتە هۆی توانەوەی هەر شتێك کە ڕووبەڕووی ببێتەوە .

٧- سوتانی بەکارەبا : لەکاتی لێدانی کارەبادا ڕوودەدات ،کە دەبێتە هۆی سوتانی پێست وشانەکانی ژێرەوەی .

٨- سوتانی کیمیایی : هەندێك لە مادە کیمیاییەکان دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە پێست و بە تایبەتی کاریگەری دەبێت لەسەر چاو هەروەها دەتوانێ بەناو پێستدا بلاّو بێتەوە و دەبێتە هۆی زیانێکی ناوەکی فراوان و هەندێ جار دەبێتە هۆی مردن وەك ترشی گۆگردێك و کلۆریدی سۆدیۆم و پاککەرەوەی مادە چەوریەکان .

فریاکەوتنی سەرەتایی تایبەت بە سوتان

کارکردنی فریاگوزارە بە مەبەستی کەمکردنەوە یان لابردنی کاریگەری سوتان لەسەر لەش و کەمکردنەوەی ئازار و ڕێگەگرتن لە پیسبوونی شوێنی سوتان و یارمەتی دانی کەسی سوتاو بۆ نەچوونە ناو باری هێدمەوە و گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە .

پێویستە لەسەر فریاگوزار ئەم خالاّنەی خوارەوە بگرێتەبەر :

١- دوورخستنەوەی توشبوو لە سەرچاوەی سوتان .

٢- هێورکردنەوەی کەسی توشبوو .

٣- درێژکردنی نەخۆش لەسەر پشت .

٤- پێویستە شوێنی سوتان بخرێتە بەر ئاوی فێنك بۆ ماوەی (5 - 10) خولەك بە مەبەستی کەم کردنەوەی ئازار .

٥- لابردنی هەر شتێك کە دەکەوێتە شوێنی سوتان ودەوروبەری وەك (بازن ، ئەنگوستیلە ، قایش، پێلاّو ، هتد ...) . پێش هەلئاوسانی شوێنی سوتان .

٦- داکەندنی جلی تەسك کە دەوری مل یان سینگ بگرێ .

٧- خاوێن کردنەوەی شوێنی سوتان بە هێمنی بە ئاو و سابون بە بەکارهێنانی گۆز .

٨- دەست لێنەدان و نەتەقاندنی پفکە بۆ ڕێگریگرتن لە پیسبوونی شوێنی سوتان .

٩- نابێت شوێنی سوتان بەر هیچ پژمین یان کۆکە یان هەر هەناسەیەکی ڕاستەو خۆ بکەوێ .

١٠- نەبەستنی شوێنی سوتان بە (گۆز و باندژ) چۆنکە دەبێتە هۆی نوسانی بە برینەکە و بەکارنەهێنانی هیچ کریم یان مەرهەمێك بۆ شوێنی سوتان .

١١- بۆ پاراستنی شوێنی سوتاو لە پیسبوون بە تۆز و خۆڵ ، شوێنی سوتانەکە بە سفراتول گۆز دادەپۆشین .

١٢- کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە (.پاککردنەوەی دەم و لوت) و دڵنیابوون لە دروستی هەناسەدان ولێدانی دڵی کەسی توشبوو ئەگەر لە هۆش خۆی نەبوو

١٣- پێدانی ئاوی سارد یان هەر خواردنەوەیەکی تر بۆ کەسی توشبوو لە ماوەیەك بۆ ماوەیەکی تر .

١٤- پێدانی ئازار شکێنێك وەك پاراسیتۆل بۆ کەمکردنەوەی ئازاری سوتان .

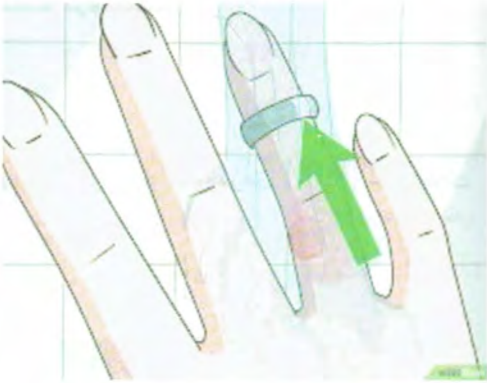
١٥- هەندێك جار نەخۆش پێویستی بە کونکردنی (مل) هەیە لەکاتی سوتانی دەم و لووت کە ناتوانێت هەناسە وەربگرێت .

١٦- دانانی دوو (کانیولا) لە هەردوو دەستی نەخۆش بۆ پێدانی خۆراکی ئاوی (مغذي) بۆ دوورکەوتنەوە لە (هێدمە و لە هۆشچوون) .

١٧- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

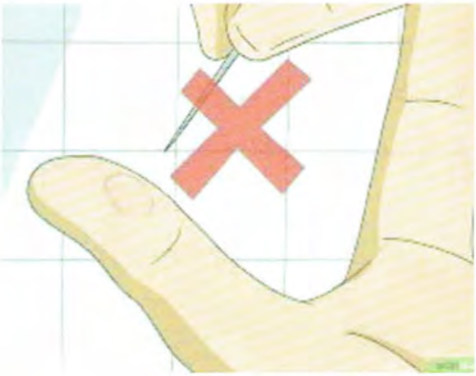
بەکار نەهێنانی بەفر بۆ شوێنی سوتان

دانانی شوێنی سوتان لە ژێر ئاوی فێنك

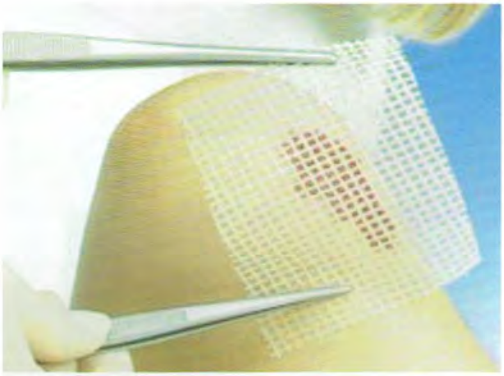


لابردنی ئەنگوستیلە لە شوێنی سوتان

شۆردنی شوێنی سوتان بە ئاو و سابون

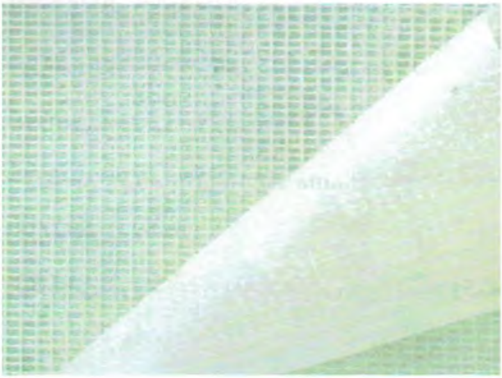


نەتەقاندنی پفکە



داپۆشینی شوێنی سوتان بە سفراتۆڵ گۆز

سفراتۆل گۆز



سفراتۆڵ گۆز

فریاکەوتنی سەرەتایی بۆ کەسی سوتاوو بە مادە ترشەکان

١- لابردنی پۆشاك لە دەوری شوێنی سوتان .

٢- شوشتنی شوێنی سوتان بە ئاو .

٣- شوشتنی شوێنی سوتان بە تفتی بیكاربۆناتی سۆدیۆمی ڕوونكراو بە ڕێژەی (3%) لە ڕێگەی تێكەڵ كردنی كەوچكێك لە بیكاربۆناتی سۆدیۆم لەگەڵ نیو لتر ئاو .

سوتان بە ترشە مادەكان

فریاکەوتنی سەرەتایی بۆ کەسی سوتاوو بە مادە تفتەکان

١- لابردنی پۆشاك لە دەوری شوێنی سوتان .

٢- شۆردنی شوێنی سوتان بە ئاو .

٣- شۆردنی شوێنی سوتان بە ترش لە ڕێگەی تێكەڵ كردنی سركە یان (ئاوی لیمۆ) بە ڕێژەیەكی یەكسان .

٤- ڕێگاكانی فریاكەوتنی سەرەتایی بۆ توشبووی سوتان بگیرێتە بەر بە شێوەیەكی گشتی .

سوتانی چاو بە مادەی کیمیایی

١- ئازارێکی زۆر لە چاو .

٢- سوربوونەوەی چاو .

٣- هەڵئاوسانی چاو و هاتنەخوارەوەی فرمێسك بە بەردەوامی

٤- بەرگە نەگرتنی ڕووناکی .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- شۆردنی چاوی توشبوو بە ئاو یان نۆرمەڵ سەلاین بۆ ماوەی (10 - 20) خولەك .

٢- داپۆشینی چاو بە گۆز .

٣- بەکار نەهێنانی هیچ مەرهەمێك یان قەترەیەکی چاو .

٤- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

ئامێری تایبەت بە شۆردنی چاو

داپۆشینی چاو بە گۆز

فریاکەوتنی سەرەتایی بۆ کەسی سوتاوو بە ئاگر

١- ڕێگەکرتن لە ڕاکردنی کەسی سوتاوو چونکە دەبێتە هۆی زیادبوونی گڕکرتن .

٢- دەبێ بە زووترین کات کەسی سوتاوو بخرێتە سەر زەوی .

٣- کوژاندنەوەی ئاگر بە هۆی ئاو یان داپۆشینی بە بەتانیە هەتا ئاگرەکە بە تەواوی دەکوژێتەوە.

٤- دڵنیابوون لە ڕێرەوی هەناسەی تووشبوو وکردنەوەی جل و بەرکی تەسك لە مل و سینگ .

٥- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

ڕێگەکرتن لە ڕاکردنی کەسی سوتاوو

کوژاندنەوەی ئاگر بە داپۆشینی توشبوو بە بەتانیە

بەتانی تایبەت بە ئاگرکوژاندنەوە

خنكان

Suffocation

خنكان كاتێك ڕوودەدات كە خانەكانی لەش ئۆكسجینی پێویستیان دەست ناكەوێت بە تایبەتتی خانەكانی دڵ و دەماخ و دەبێتە هۆی لەناوچوونی خانەكان ئەگەر هاتوو لە (3) خولەك زیاتر بخایەنێت .

هۆكارەكانی

١- گیرانی ڕێڕەوی هەناسە لە ئەنجامی گەڕانەوەی زمان بۆ دواوە (زمان قوتدان) لە كەسی بێهۆش .
٢- گیرانی بۆری هەناسە بە هۆی خواردن و خواردنەوە .
٣- هەبوونی گرێ لە ڕێڕەوی هەناسە كە دەبێتە هۆی داخستنی بۆڕی هەناسە .
٤- هەبوونی گرێی دەرەكی كە پەستان بخاتە سەر بۆری هەناسە .
٥- كۆبوونەوەی دەردراو لە ڕێڕەوی هەناسەدان (دەم و قورگ) وەك لێك و خوێن و ڕشانەوە .
٦- ژەهراوی بوون بە یە ئۆكسیدی كاربۆن (CO) و دوانە ئۆكسیدی كاربۆن (CO_2) .
٧- هەڵمژینی هەندێك جۆری مادە كیمیایی .
٨- قوتدانی تەنی نامۆ و گیربوونی لە قورگ و بۆڕی هەناسە بە تایبەت لە منداڵاندا .
٩- ئازار گەیشتن بە مێشك .
١٠- داخرانی ڕێڕەوی هەناسە بە هۆكاری دەرەكی وەك نوستنی منداڵی شیرەخۆر لەسەر دەم .
١١- ژێر ئاوكەوتن .
١٢- بریندار بوون و كونبوونی سینگ .
١٣- خۆ خنكاندن .
١٤- هەستیاری زۆر توند بە دەرمان یان خۆراك .
١٥- هەندێك شێوازی خراپی نوستنی منداڵ .

شێوازی خراپی نوستنی منداڵ

نیشانەکانی خنکان

١- وەستانی هەناسە یان هەناسەدانی سەخت بە پرخە کردن .

٢- شین هەلگەڕانی دەم و چاو و لێو وسەر پەنجەکان .

٣- خێرا لێدانی دل و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن .

٤- کەف کردنی دەم .

٥- نەمانی توانای قسەکردن .

٦- نزمبوونی ئاستی هەستکردن .

٧- لە هۆشچوون و دواتر مردن .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- لابردنی هۆکاری خنکان و دوورخستنی توشبوو لە شوێنی ڕووداو .

٢- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

٣- کردنەوەوی جل وبەرگ لە دەوری مل و سینگ وسك .

٤- دڵنیابوون لە ڕێڕەوی هەناسە .

٥- ئەگەر هەناسەدانی نەبوو ئەوە یەکسەر هەناسەی دەستکردی بۆ دەکەین ، ئەگەر لەهەمان کاتیشدا دڵیشی وەستابوو ئەوە کرداری هەناسەدان و شێلانی دڵی بەیەکەوە بۆ دەکەین . بۆ ئەم کردارەش پێویستە ژێر پشتی رەق بێت باشتریش وایە لەسەر زەوی بێت نابێ لەسەر دۆشەك وئیسفەنج بێت .

٦- داپۆشینی توشبوو بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت وگواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە ئەگەر نەمردبێت.

خنكان بە هەڵواسین

Strangulation

بریتیە لە هەڵواسینی کەسێك یان خۆ هەڵواسین لە مل بە هۆی پەت .

نیشانەکانی

١- دیتنی کەسی توشبوو بە هەڵواسراوی .

٢- دەرکەوتنی شوێنەواری پەت لە مل .

٣- ئەستووربوونی دەم و چاو ومل وخوێنبەرەکانی مل .

٤- دەرکەوتنی نیشانەکانی خنکان .

دیاربوونی شوێنەواری پەت لەسەر مل

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- لابردنی پەت لە مل .

٢- ئەگەر توشبوو مابێت (نەمردبێت) دەبێت بە زووترین کات بە بێ دواکەوتن فریاکەوتنی سەرەتایی بۆی ئەنجام بدرێت و بەم شێوەیە :

أ- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

ب- خاوێنکردنەوەی دەم و لوت .

ج- کردنەوەوی جل وبەرگ لە دەوری مل و سینگ وسك .

د- ئەگەر هەناسەدانی نەبوو ئەوا یەکسەر هەناسەی دەستکردی بۆ دەکەین ئەگەر لەهەمان کاتیشدا دڵیشی وەستابوو ئەوا کرداری هەناسەدان و شێلانی دڵی بەیەکەوە بۆ دەکەین .

هـ- تیمارکردن و داپۆشینی برین ئەگەر هەبێت .

و- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە و داپۆشینی بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت .

گیرانی بۆری هەوا

Airway obstruction Choking

لە ئەنجامی بە هەڵە تێپەڕبوونی خۆراك یان هەر تەنێکی تر بە بۆری هەوادا لە کاتی قوتدان ڕوودەدات ، و دەبێتە هۆی گیرانی بەشێك یان تەواوی بۆڕی هەوا .

هۆکارەکانی

١- کەم جوین و قوتدانی پاڕووی گەورە .

٢- پێکەنین یان قسەکردن لە کاتی قوتدان .

٣- خواردن لە کاتی یاریکردن و جوڵانەوە .

نیشانەکانی گیرانی بۆڕی هەوا

١- نەبوونی توانای قسەکردن وهەناسەدان

٢- نەبوونی توانای دەنگ دەرکردن (ناتوانی بگرییێت یان هاوار بکات) .

٣- شین هەڵگەڕانی لێو و دەرپەڕینی چاو .

٤- دەرکەوتن و دەرپەڕینی ملولەکانی خوێن لەسەر ڕووی پێستی مل .

٥- گرتنی قوڕگ بە هەردوودەست (لە گەوران) .

٦- سور هەڵگەڕانی دەم و چاو وچاوی پڕ دەبێت لە ئاو .

٧- لەوانەیە تووشبوو لەهۆش بچێت .

٨- مردن ڕوودەدات ئەگەر هاتوو لەماوەی (4 - 6) خولەك تەنی نامۆ دەرنەهێندرێت .

فریاکەوتنی سەرەتایی

أ- فریاگوزاری بۆ خۆت

١- کۆکینی بەهێز باشترین چارەسەرە هەوڵ بدا بکۆکی وزۆر بە هێز و بەسەر کورسیەکدا خۆت بچەمینەوە بۆ پێشەوە و بەردەوامبە لە کۆکینی بەهێز تا خواردنەکە دێتە دەرەوە .

٢- ئەگەر بە گۆکین تەنی نامۆ لە قۆڕگ نەهاتە دەرەوە ئەوا بە زوترین کات خۆت بچەمێنەوە بۆ پێشەوە و دەستی ڕاستت بکە بە مشت و لەسەر گەدە دابنێ و بە دەستی چەپ و زۆر بە هێز پەستان بخەرە سەری بەرەو سینگ بۆ (5 – 10) جار تا شتەکە لە قورگ دێتە دەرەوە .

ب- فریاگوزاری بۆ کەسی بە تەمەن

ئەگەر گیرانی بەشێك لە بۆڕی هەناسە بێت ئەوە کەسی توشبوو دەبێت زۆر بەهێز بکۆکێت کۆکە کردن باشترین چارەسەرە بۆ دەرکردنی شتی ناو قوڕگ .

ئەگەر گیرانی قوڕگ بە تەواوی بوو کەسی توشبوو بچەمێنەوە بۆ پێشەوە ئەوجا بە لەپی دەستی ڕاست لە ناوە ڕاستی پشتی بدرێت لە نێوان هەردوو دەفەی شان بۆ (5) جار .

ئەگەر بەم کارە باری هەناسەی باش نەبوو ئینجا فریاگوزار هەڵدەستێت بە باوش گرتنی کەسی توشبوو بە وەستان بە شێوەیەك دەستی چەپ دەکات بە مشت لەسەر گەدە دایدەنێت و بە دەستی ڕاست بەهێز وخێرایی (5) جار پاڵ بە سکی بنێت بەرەو سینگ تا پەستان زۆر بخرێتە سەر سینگ و ببێتە هۆی دەرکردنی تەنی نامۆ لە بۆڕی هەناسە .

ئەگەر کەسی توشبوو بێهۆش بوو ئەوا دەبێت بخرێتە سەر پشت وفریاگوزار لەسەر ئەژنۆ دابنیشێت لە نێوان قاچەکانی توشبوو و هەردوو دەستی بخاتە سەر یەك وپاڵ بە سکی توشبوو بنێت لە ناوچەی گەدە و بەرەو سینگ بە مەبەستی دەرکردنی تەنی نامۆ لە بۆڕی هەناسە . و پێشکەشکردنی شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد ئەگەر پێویست بوو .

پێنج جار لێدان لە پشت

پێنج جار پاڵنان بە سك

درێژکردنی توشبوو وپاڵنان بەسگی

ج- فریاگوزاری تایبەت بە منداڵ (کەمتر لە یەك ساڵ)

١- سەیری ناو دەمی منداڵ دەکەین ئەگەر تەنی نامۆ دیار بوو ئەوا بە پەنجەمان وەکو قلاب لێدەکەین و تەنەکە دەردەهێنین بەڵام ئەگەر تەنی نامۆ دیار نەبوو نابێت پەنجە بخرێتە دەم چونکە دەبێتە هۆی زیاتر پاڵنانی تەنی نامۆ بۆ ژوورەوە .

٢- ئەگەر سوود لەم کردارەی سەرەوە نەبینرا بۆ دەرکردنی تەنی نامۆ ئەوا منداڵەکە دەخەینە سەر دەم و لەسەر باسکی دەستی چەپ دایدەنێین و سەری بەرەوخوارەوە بێت و بە دوو پەنجە دەستی دەمی دەکەینەوە و (5) جار بە لەپی دەستی ڕاست دەکێشین بە ناوە ڕاستی پشتی لەنێوان هەردوو دەفەی شان .ئەگەر ئەم کردارە ئەنجامی نەبوو ئینجا منداڵەکە دەخەینە سەر پشت و سەری نزمتر بێت لە ئاستی جەستەی و بە دوو پەنجەی دەستی ڕاست بۆ (5) جار بە خێرایی پەستان دەخەینە سەر بەشی ناوەڕاستی سکی .

شێوازی لێدانی لە پشتی مندال

شێوازی پەستان خستنە سەر سکی منداڵ

- فریاکەوتنی سەرەتایی بۆ منداڵ

فریاگوزار هەڵدەستێت بە لە باوشکردنی منداڵ و دەستی چەپ دەکات بە مشت لەسەر گەدەی دایدەنێت و بە دەستی ڕاست بەهێز وخێرایی (5) جار پاڵ بە سکی بنێت بەرەو سینگ تا پەستان زۆر بخرێتە سەر سینگ و ببێتە هۆی دەرکردنی تەنی نامۆ .

ژێر ئاو کەوتن

Drowning

خنکان ڕوودەدات لە ئەنجامی چوونە ژوورەی ئاو بۆ ناو سییەکان، یان لە ئەنجامی گرژبوونی قوڕگ لە کاتی هەناسە هەڵمژین لە ژێر ئاودا ڕوودەدات و دەبێتە تەسك بوونی ڕێڕەوی هەناسە و بەم جۆرە خنکانە دەگوترێت خنکانی وشك .

نیشانەکان

١- دابەزینی پلەی گەرمی لەش .

٢- شین هەڵگەڕانی دەم و چاو و لێو .

٣- کۆکەی زۆر و ژانە سینگ .

٤- ڕشانەوە .

٥- ژانە سك و ژانە سەر .

٦- کەف دیتن لە دەم و لوت .

٧- لە هۆشچوون .

٨- دابەزینی پەستانی خوێن و وەستانی لێدانی دڵ .

فریاگوزاری سەرەتایی بۆخنکان لەناو ئاو

١- کەسی خنکاو بێهۆش دەبێت ، و لەدوای دەرهێنانی لەناو ئاو پێویستە یاسای A B C جێبەجێ بکرێت :

أ- ڕێڕەوی هەناسە A- Air way

ب- هەناسەدان B- Breathing

ج- سوڕی خوێن C- Circulation

أ- ڕێڕەوی هەناسە A- Air way

پاککردنەوەی دەم و لوت و دەرکردنی ئاو لە ڕێڕەوی هەناسە و سییەکان بە هەڵگێڕانەوەی توشبوو بە تایبەتی منداڵ یان بە خستنە سەر دەم (ئاستی سەری نزمتر بێت لە ئاستی جەستەی) و کێشان بە دەست بە پشتی کەسی خنکاو تا وەکو ڕێگای هەناسەدانی بکرێتەوە . ئەم کارە دەبێت زۆر بە خێرایی بکرێت .

ب- هەناسەدان B- Breathing

ئەنجام دانی هەناسەی دەستکرد بە مەبەستی جونە ژوورەوەی هەوا بۆ ناو سییەکانی توشبوو بە زووترین کات تەنانەت لەناو ئاویشدا ئەگەر فریاگوزار لە توانایدا هەبوو .

ج- سوڕی خوێن C- Circulation

١- ئەگەر دڵی توشبوو لە لێدان کەوتوبوو ئەوا شێلان دڵ و هەناسەی دەستکرد بێکەوە ئەنجام دەدرێت دوو هەناسەی دەستکرد بەرامبەر (15) جار شێلانی دڵ تاکو دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی .

٢- لابردنی جل وبەرگی تەڕ و ووشك كردنەوەی توشبوو و لەبەركردنی جلی ووشك و داپۆشینی توشبوو بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت .

٣- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

ژەهراوی بوون

Poisoning

ژەهراوی بوون لە ئەنجامی چوونە ژوورەوەی هەر مادەیەکی زیان بەخش بۆ ناو لەش ڕوودەدات ، ولەوانەیە ببێتە هۆی زیان گەیاندنێکی کاتی یان هەمیشەیی یان مردن .

توندی نیشانەکانی ژەهراوی بوون دەوەستێتە سەر جۆر و ڕێژەی مادە ژەهراوییەکە .

جۆرەکانی ژەهراوی بوون

ژەهراوی بوون دەکرێتە دوو جۆر :

١- ژەهراوی بوونی درێژخایەن : کە تێیدا ڕێژەیەکی کەم لە مادەی زیان بەخش دەچێتە لەشەوە بەلاّم بە شێوەیەکی بەردەوام و بۆ ماوەیەکی درێژ کە لەوانەیە چەند ساڵێك بخایەنێ و بە کەڵەکە بوونی ڕێژەیەکی زۆر لە لەش نیشانەکانی بەدەردەکەون .

٢- ژەهراوی بوونی توند :

کە تێیدا ڕێژەیەکی زۆر لە مادەی زیان بەخش بەیەك جار دەچێتە لەشەوە ، یان چەند جارێك لە ماوەی (24) کاتژمێردا و نیشانەکانی بە شێوەیەکی خێرا دەردەکەوێت و زیاد دەکات و بە مردن کۆتایی دێت ئەگەر هاتوو بە خێرایی چارەسەر نەکرێ .

ڕێگایەکانی ژەهراوی بوون

١- لە ڕێگای دەم .

٢- لە ڕێگای هەڵمژین .

٣- لە ڕێگای پێست .

٤- لە ڕێگای پێوەدان .

٥- لە ڕێگای دەرزی لێدان .

٦- لە ڕێگای دەرچەی چاو و گوێ .

ئەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون لە ماڵەکاندا

١- پاککەرەوە کیمیاییەکان .

٢- بە هەڵە بەکارهێنانی دەرمان .

٣- مادە پترۆلییەکان وەك نەوت و بەنزین .

٤- گڕگرتنی سوتەمەنی لە شوێنی داخراوە و نەبوونی ئاڵوگۆڕی هەوا .

٥- خواردنی تێکچوو .

٦- دژە مێش ومەگەز .

دژە ژەهرەکان Antidote

مادەیێکە بۆ کەمکردنەوە یان وەستانی کاریگەری مادە ژەهرییەکە بەکاردەهێندرێ .

خۆ پاراستن

١- هەڵگرتنی دەرمان و مادە کیمیاییەکان لە شوێنی پارێزراو و دوور لە خواردنی منداڵ .

٢- هەڵگرتنی دەرمان لە ناو ئەو قودووانەی کە بە ئاسانی ناکرێنەوە بۆ پاراستنی منداڵان .

٣- هەڵنەگرتنی مادە ژەهراوییەکان لە ناو شوشەی خواردنەوە گازییەکان و ئاوە کانزاییەکان .

ژەهراوی بوون بە خۆراك

Food poisoning

لە ئەنجامی خواردنی خۆراکی پیسبوو بە میکرۆبەکان وەك (بەکتریا ، ڤایرۆسەکان ، کەڕوو ، مشەخۆرەکان) ڕوودەدات ، بە هۆی ئەو ژەهرەی کە میکرۆبەکان دەری دەدەنە ناو خۆراك بان کۆ ئەندامی هەرس .

بەکتریاکان هۆکاری سەرەکین بۆ ژەهراوی بوون بە خوراك هەروەها خواردنی خۆراکی پیسبوو بە مادە کیمیاییە ژەهراوییەکان و بە تایبەتی خۆراکی پرژراو بە دژە میش و مەگەزەکان ڕوودەدات .

هەندێك جار ژەهراوی بوون بە هۆی کارلێکی نێوان خۆراك و ئەو مادە کانزاییەی کە خوراکەکەی تێدا هەڵگیراوە ڕوودەدات .

نیشانەکانی ژەهراوی بوون بە خۆراک

نیشانەکانی ژەهراوی بوون بە خۆراك وکاتی سەرهەڵدانی نیشانەکانی دەوەستێتە سەر جۆر و ڕێژەی خواردنی مادە ژەهراوییەکە و لە گرنگترین نیشانەکانی ژەهراوی بوون بریتیە لە :

ڕشانەوە ، سکچوون ، هێڵنجدان ، ژانە سکی توند، وهەندێك جار بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش و ئەم نیشانانە لە ماوەی (2 – 48) کاتژمێردا بەدەردەکەون .

بەڵام ژەهراوی بوون بە مادە کیمیاییەکان جگە لەم نیشانانەی سەرەوە چەند نیشانەیەکی تری لە گەڵدا دەبێت وەك ژانە سەر ، خێرایی هەناسەدان ، خێرایی لێدانی دڵ ، تەسکبوونی بیلبیلەی چاو نەبینین بە شێوەیەکی ڕوون ، پێکانی ماسولکەکان ، و لە بارە توندەکاندا نیشانەکانی خنکان و ئەگەری بێهۆش بوونی هەیە . و مەترسیدارترین کاردانەوە کە لەوانەیە ڕووبدات لە ئەنجامی ژەهراوی بوون بە خۆراك بریتیە لە وشکبوون کە لە ئەنجامی ون کردنی ڕێژەیەکی زۆر لە شلە مەنی ڕوودەدات بە هۆی ڕشانەوە وسکچووی زۆرەوە بە تایبەتی لە منداڵ و کەسانی بە ساڵاچوو کە دەبێتە هۆی نزمبوونی سوڕی خوێن و مردن .

ڕشانەوە

خۆراکی پیسبوو بە میکرۆبەکان

ژانە سك

فریاکەتنی سەرەتایی

١- پێویستتە لەسەر فریاگوزار هەوڵبدات هۆکاری ژەهراوی بوون و چۆنیەتی و کاتی ڕوودانی بزانێت . هەبوونی دەرمان لە نزیك نەخۆش ئاماژەیە بۆ هۆکاری ژەهراوی بوون .

٢- پرسیارکردن لە نەخۆش پێش ئەوەی هۆشی لەدەست بدات .

٣- هەوڵدان بۆ ڕشاندنەوەی نەخۆش لە ڕێگای بردنی پەنجە بۆ ناو گەرووی نەخۆشەکە ئەگەر هاتوو هۆشی لە دەست نەدابێت و نەچوبێتە باری هێدمەوە . بەلأم لە کاتی (نەوت و بەنزین خواردن نابێت هەوڵی ڕشانەوە بدەیت) هەروەها لە منداڵی کەمتر لە ساڵێك نابێت هەوڵی ڕشانەوە بدەیت .

٤- خێراکردنی ڕۆشتنی مادەکە لە کۆ ئەندامی هەرس ، بە هۆی ئەو دەرمانانە کە دەبنە هۆی سکچوون .

٥- فرێدانی مادەکە لە ڕێگای میزکردن ، بەهۆی ئەو مادانەی کەمیزکردن زیاد دەکەن یان بەهۆی ئەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی میزکردن .

٦- شۆردنی گورچیلەکان .

٧- شۆردنی گەدە ، بەهۆی ئاوی خۆراکی Normal saline .

٨- بەکارهێنانی دژە ژەهرەکان (Antidotes)

٩- ئەگەرهاتوو دڵی نەخۆش لە لێدان کەوتبێ و لە هەناسەدان وەستابێ ئەوا پێویستە دەستبەجێ دەست بکەین بە شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد .

١٠- قەرەبوو کردنەوەی لەش بە شلەمەنی وخوێیەکان لە ڕێگای دەمەوە بۆ ئەو حاڵەتانە کە مەترسیدارنین و پێدانی خۆراکی ئاوی لە ڕێگای دەمارەوە بۆ ئەو کەسانەی کە بە توندی توشبوون بە تایبەتی لەو بارانەی کە نەخۆش ناتوانێ پارێزگاری لە ئاوی جەستەی بکات بە هۆی زۆری ڕشانەوە .

١١- لە هەندێك باردا نەخۆش پێویستە دژە زندەییەکان (Antibiotic) وەربگرێت .

١٢- نابێت دەرمانی دژە سکچوون وەربگرێت چونکە ڕێگر دەبێت لە دەرچوونی ژەهر و بەکتریاکان بۆ دەرەوەی کۆ ئەندامی هەرس .

١٣- پێنەدانی ئەو خواردنەوە و خواردنانە کەدەبێتە هۆی زیادبوونی ئەگەری ڕشانەوە وەگ

شەکرەکان و کاربۆهیدرایتەکان و چەورییەکان وشیرەمەنییەکان و چا وقاوە .

١٤- پێدانی دەرمانێکی سوکی نزمکەری پلەی گەرمی وەك پاراسیتۆڵ ئەگەر هاتوو پلەی گەرمی توشبوو بەرز بێت .

١٥- گواستنەوەی نەخۆش بە زووترین کات بۆ نەخۆشخانە ئەگەر هاتوو باری تەندروستی نا جێگیربوو ، لە گەڵ بردنی سامپلێك لە ڕشانەوە یان هەر دەرمانێك لە نزیك نەخۆشدا هەبێت .

هۆکارەکانی توشبوون بە ژەهراوی بوون

١- ئاو وخواردنی پیسبوو بە میکروبەکان .

٢- شت و مەکی پیسبوو بە میکروبەکان وەك قاپی خواردن ، دەسکی دەرگای دەستشۆرەکان ، دراوەکان و یاری منداڵان و هتد ..

٣- دەستی پیسبوو بە میکروبەکان .

٤- میش ومەگەز و زیندەوەرە بچوکەکان کە بەربلاوترین هۆکاری گواستنەوەی نەخۆشین وەك میش و سینسیرکە .

خۆ پاراستن لە توشبوون بە ژەهراوی بوونی خۆراك

١- شۆردنی دەستەکان بە ئاو وسابون پێش و پاش ئامادەکردنی خۆراك و بڕینی نینۆکەکان .

٢- شۆردنی دەستەکان بە باشی پێش نان خواردن و دوای نان خواردن .

٣- بەجێ نەهێشتنی خۆراکی ئامادەکراو زیاتر لە دوو کاتژمێر لە پلەی گەرمی ژووردا بۆ ڕێگریکردن لە گەشەکردن و زیادبوونی میکروبەکان .

٤- دانانی خۆراك لەناو ساردکەرەوە و هەڵگرتنیان لەناو ئەوقاپانەی کە قووڵیەکەیان لە (15) سم زیاتر نەبێت بۆ گەیشتنی ساردی بۆ هەموو بەشەکانی خۆراکەکە .

٥- پێویستە گرینگی بە پاك و خاوێنی کەلوپەلەکانی چێشتخانە و چێشت لێنان بدرێ و دوای ئامادەکردنی خۆراك بە باشی بشۆردرێن .

٦- کوڵاندنی خواردن بە باشی چونکە بەکتریا و وردبینە زیندەوەرە زیان بەخشەکان لە پلەی گەرمی (70) لەناو دەچن .

٧- لەناوبردنی مێش و مەگەز و قرتێنەرەکان وەك جورج و مشك بە بەردەوامی .

٨- هەڵگرتنی خۆراکی لێنراو لە بەشی سەرەوەی ساردکەرەوە و سەوزەکان لە بەشی ناوە ڕاست و خۆراکی وشك لە بەشی خوارەوە .

٩- کڕینی خۆراك لە سەرچاوە تەندروستەکان بۆ ڕێگریکردن لە بلاّوبوونەوەی پیسی .

١٠- بەکارهێنانی دەستکێش Disposable .

١١- داخستنی کیسەی زبڵ و زبڵدان بە باشی .

١٢- جیاکردنەوەی تەختەی بڕینی گۆشت لە تەختەی بڕینی سەوزە .

١٣- دڵنیابوون لە سەلامەتی خزمەت گوزارەکان لە نەخۆشی و برین .

شۆردنی دەستەکان بە ئاو وسابون

شۆردنی سەوزە و میوەکان بە باشی

داپۆشینی ڕووی خواردنەکان

جیاکردنەوەی تەختەی گۆشت لە تەختەی سەوزە

ژەهراوی بوون بە نەوت وبەنزین

Oil poisoning

نیشانەکانی

١- سوتانی دەم وقورگ وسورێنچك وئینجا گەدە .

٢- هێلنجدان ورشانەوە .

٣- سکچوونی خوێناوی .

٤- پەیدابوونی بۆنی نەوت لە هەناسە .

٥- ژانە سەر ونا ئارامی .

٦- هەناسە سواربوون و شین هەلگەران .

٧- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا) .

٨- کەم میزکردن .

چارەسەرکردن

١- نابێت هەولی رشاندنەوەی نەخۆش بدرێت .

٢- پێدانی (زەیتی زیتون) 30 - 60 سم^3 یان (زەیتی پارافین) لەگەلّ دەرمانی سك چواندن .

٣- پێدانی شلەمەنیەکی زۆر (ئاو وشیر . . .) .

٤- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بەزووترین کات بۆ تەواوکردنی چارەسەر .

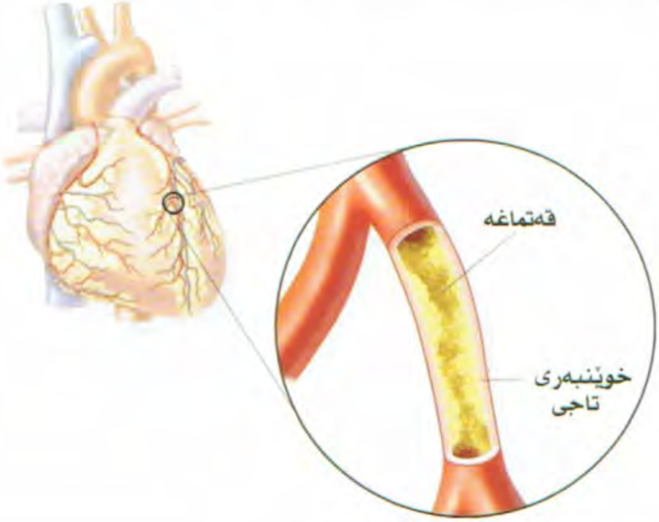
زەیتی پارافین

زەیتی زەیتون

سینگە کوژە

Angina pectoris

جۆرێکە لە ئازاری سینگ لە ئەنجامی نە گەیشتنی خوێن بۆ ماسولکەکانی دڵ وەك پێویست ڕوودەدات . و بە پشودان ئازارەکە کەمدەبێتەوە یان نامینێت . وەهەندێك جار پێویست بە دانانی حەبی ژێر زمان دەکات .



تەسك بوونی خوێنبەری تاجی

نیشانەکانی

١- هەستکردن بە ئازاری سنگ یان بە نارەحەتی لە سینگ وەك هەستکردن بە پەستان لەناو سینگ یان سینگ گوشە و گرانبوونی سینگ .

٢- هەبوونی ژان لە قۆڵەکان یان مل یان لە شەویلاك یان لە شانەکان یان لە پشت لەگەڵ ژانە سینگدا . یان بە بێ بوونی ژانە سینگ .

٣- هێڵنجدان .

٤- هەناسە سواربوون .

٥- ئارەقەکردن .

٦- ژانە سك .

فریاکەوتنی سەرەتایی

أ – چارەسەرکردنی نۆرەی دڵ

١- پشوودان و ئەنجامنەدانی هیچ کارێك تەنانەت ڕۆیشتنی چەند هانگاوێکش .

٢- دانانی حەبی ئەنجیسید (Angised Tablet) لە ژێر زمان .

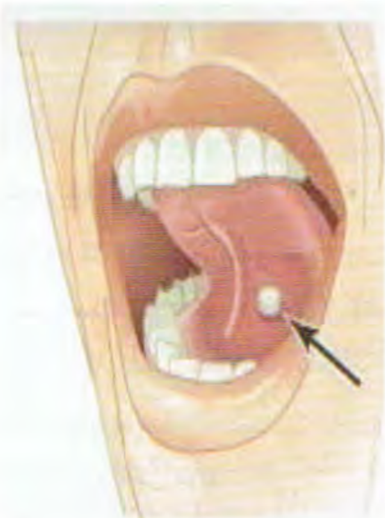
٣- ئەگەر هاتوو ژان بەردەوام بوو دوای بە کارهێنانی هەردوو حەب لە دوای یەك ئەوا پێویستە نەخۆش بگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

ب- بۆ ڕێگریگرتن لە نۆرە:

١- دوورکەوتنەوە لە فشاری دەروونی و جەستەیی و کەش و هەوای سارد و خواردنی ژەمی قورس .

٢- دوورکەوتنەوە لە قەڵەوی و دابەزاندنی کێش .

٣- چارەسەرکردنی بەرزی پەستانی خوێن ئەگەر هەبێت و دوورکەوتنەوە لە سوێری .



شێوازی دانانی حەب لە ژێر زمان

ئەنجیسید حەب

جەڵتەی دڵ

Myocardial infarction Heart attack

نەخۆشیەکی توندی دڵە کە بەهۆی نەگیشتنی خوێن بۆ بەشێکی ماسولکەی دڵ ڕوودەدات لە ئەنجامی گیرانی یەکێك لە خوێنبەرە تاجییەکان ، و دەبێتە هۆی لەناوچوونی یان مردنی ئەو بەشەی ماسولکەی دڵ .

هۆکارەکانی جەڵتەی دڵ

١- جگەرەکێشان هۆیەکی سەرەکیە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکان .

٢- بەرزبوونەوەی چەوری (کۆلیسترۆل) زیان بەخش لە خوێن .

٣- نەخۆشی شەکرە .

٤- بەرزبوونی پەستانی خوێن .

٥- ڕەقبوونی خوێنبەرەکان .

٦- دڵەڕاوکێ .

٧- کەمی جوڵە و وەرزش نەکردن .

٨- قەڵەوی .

نۆرەی دڵ

نیشانەکانی جەڵتەی دڵ

١- نیشانەی ئەم نەخۆشیە بریتین لە ئازاری سنگ کە لە شێوەی گوشین یان پەستان یان قورسایی لە ناوەڕاستی سنگ دایە، لەوانیە بگوازرێتەوە بۆ مل و پشت و قۆڵ .

٢- هەبوونی ژان لە بەشی سەرەوەی گەدە .

٣- هێڵنجدان وڕشانەوە

٤- هەناسە سواربوونەکی توند .

٥- نزمبوونێکی زۆری پەستانی خوێن .

٦- ئارەقەکردنێکی سارد .

٧- نارێکی لێدانی دڵ .

٨- هەستکردن بەبێ هێزی .

٩- ڕەنگ زەردبون .

١٠- لەهۆشچوون و مردن لە بارە توندەکان .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی نەخۆش و داوای لێ بکرێت دابنیشێت .

٢- کرۆشتنی حەبی (ئەسپرین Aspirin) کە مەیینی خوێن و جەڵتەی دڵ کەم دەکاتەوە و ئەم ڕێگایە بە خێراترین ڕێگەی فریاگوزاری دادەنرێت بۆ رزگارکردنی ژیانی نەخۆش .

٣- لەکاتی وەستانی لێدانی دڵ وهەناسەدان پێویستە دەست بکەین بە بوژنەوەی دڵ وهەناسە .

٤- گواستنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

ئەسپرین دژە مەیینی خوێن

کلۆپیدیکرۆل دژە مەیینی خوین

سوودی ئەسپرین چیە .... ؟ Aspirin 81 mg Tablet

لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە کە وەرگرتنی یەك دەنکۆڵەی ئەسپرینی منداڵان (81ملغم) رۆژانە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی مەترسیەکانی جەڵتەی دڵ ♥ بەڵام دەبێ بە پێی رێنمایەکانی پزیشـك بێت پێش بەکارهێنانی بە تایبەتی ئەگەر گرفت لە کۆ ئەندامی هەرس بێت .

و هەروەها دەنکۆڵەی ئەسـپرین نابیت بەکار بهێنرێ لەگەڵ هەندێك دەرمان (وەك اندۆسـید Indocid کبسـول ، ڤۆلتارین Voltaren ، بروفین Brufen ......) یان لەگەڵ خواردنەوەی مەی، لەبەر ئەوەی ڕەنگە ببێتە هۆی بەربوونی خوێنی گەدە .

بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش

Hyperthermia

هۆیەکانی

١- رۆژ بردن .

٢- هەوکردن .

٣- دوای خوێنبەربوون .

٤- نەخۆشیەکانی شێرپەنجە .

٥- هەندیك جۆری دەرمان .

٦- وەرگرتنی پێکوتە لە منداڵان .

رۆژ بردن یان گەرما بردن

Sun burn

ڕۆژ بردن لەئەنجامی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی تیشکی خۆر بۆ ماوەیەکی درێژ لە وەرزی هاویندا ڕوودەدات . ودەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و لەبارە توندەکاندا لەوانەیە ببێتە هۆی لەناوچوونی خانەکانی دەماخ ومردن ئەگەر هاتوو بە زووترین کات پلەی گەرمی لەش دانەبەزێنین .

نیشانەکانی

١- زۆر بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش لەوانەی بگاتە 40 پلەی سەدی یان زیاتر .

٢- سورهەلگەران و وشکبوونی پێست .

٣- تێنویەتی زۆر .

٤- خێرا لێدانی دڵ .

٥- خێرابوونی هەناسەدان .

٦- ژانە سەر وگێژبوون .

٧- هەستکردن بە ماندو بوونێکی زۆر ونەمانی هاوسەنگی لەش .

٨- هێلنجدان و ڕشانەوە .

٩- ڕەقبوونی ماسولکەکانی لەش .

١٠- لەهۆشچوون .

فریاکەوتنی سەرەتایی بۆ بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش

١- گواستنەوەی کەسی توشبوو بۆ شوێنێکی سێبەر و فێنك .

٢- لابردنی جل و بەرگی توشبوو بە گوێرەی پێویست .

٣- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

٤- دڵنیابوون لە ڕێڕەوی هەناسە .

٥- ساردکردنەوەی لەش بە دانانی کەمادەی سارد لەسەر سینگ وسەر ونیوچەوانی و خستنە بەر هەوای سارد یان شوشتنی توشبوو بە ئاوێکی فینك .

٦- ئەگەر هاتوو پلەی گەرمی نەخۆش بە ڕێژەیەکی زۆر بەرز بوو ئەوا پێویستە لەشی نەخۆش بە تێکەڵەی 50% ئاو و 50% سپرتۆ بشوردرێ .

٧- شێلانی پەلەکانی توشبوو بۆ چالاك کردنی سوڕی خوێن .

٨- پێدانی ئاوی سارد بۆ خواردنەوە (نابێت زۆر سارد بێت) .

٩- چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان وپلەی گەرمی لەش بە بەردەوامی .

١٠- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە ئەگەر ئەم خاڵانەی سەرەوە ئەنجامی نەبێت .

ساردکردنەوەی لەش بە دانانی کەمادەی سارد

پاراسیتۆل فتیل تایبەت بە مندالآن

پاراسیتۆل شروب

دابەزینی پلەی گەرمی لەش

Hypothermia

ئەم حاڵەتە لەکاتی نزمبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ خوار (30) پلەی سەدی ڕوودەدات .

هۆکارەکانی دابەزینی پلەی گەرمی لەش

١- مەلەکردن لە ئاوی سارد یان کەوتنە ناوئاوی سارد بەتایبەت لە منداڵان .

٢- یاریکردن بە بەفر و مانەوە لە کەشی ساردا بۆ ماوەیەکی درێژ .

٣- کارکردن لە شوێنی زۆر سارد .

٤- لەبەرنەکردنی جلی تایبەت بە وەرزی زستان .

٥- بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان .

٦- وەرکرتنی مادە هۆشبەرەکان .

یاریکردن بە بەفر

نیشانەکانی

١- لەرزینی لەش بەهۆی گرژبوونی ماسولکەکان .

٢- گۆڕانی ڕەنگی پێست بۆ ڕەنگی خۆڵەمێشی .

٣- نزمبوونی لێدانی دڵ .

٤- کەمبوونەوەی ژمارەی هەناسەدان .

٥- تێکچوونی کاری مێشك وەك قسەکردنی نارێك و لەبیرچونەوەی شوێن و کات و ئاگا لەخۆ نەبوون .

٦- لەدەستدانی توانای جوڵە .

٧- سەرسوڕان وگێژبوون .

٨- دابەزینی پەستانی خوێن .

٩- لە هۆشچوون .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- گواستنەوەی کەسی توشبوو بۆ شوێنێکی گەرم بێ دواکەوتن .

٢- لابردنی جل وبەرگی تەڕ و ووشك کردنەوەی توشبوو و لەبەرکردنی جلی ووشك و داپۆشینی بە لێف و بەتانی و دانانی کەمادەی گەرم لە ژێر باڵی چەپ یان لەسەر قەفەسەی سینگ . یاخود بخرێتە ناو حەوزی ئاوی شلەتێن وزیادکردنی ئاوی گەرم بۆی ناوە ناوە .

٣- ئەگەر توشبوو توانای خواردنەوەی هەبوو دەگرێت خواردنەوەی گەرمی پێ بدرێت وەك شیر ، چا وشوربا .....

٤- دڵنیابوون لە ڕێڕەوی هەناسەی توشبوو .

٥- چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسە بە بەردەوامی .

داپۆشینی توشببوو بە بەتانی (بەتانیەی هیتەر)

تورەگەی ئاوی گەرم

ڕەبۆ

Asthma attack

ڕەبۆ نەخۆشیەکی درێژخایەنی کۆئەندامی هەناسەیە تەنگەنەفەسی لێی ڕوودەدات کە بۆڕیچکەکانی هەناسە لەناو سییەکان تووشی هەوکردن دەبن و تەسك دەبنەوە .

نیشانەکانی

١- ئازاری سینگ (بەهۆی هەوکردنی سییەکان و بۆڕی هەناسە) .

٢- هەناسە تەنگی و بوونی دەنگ (خیزە خیز) Wheezing sound لەکاتی هەناسەداندا .

٣- هەستکردن بە گوشرانی سینگ .

٤- کۆکەیەکی وشك و توند لەگەڵدا دێت بە تایبەت لە شەوان یان بەیانیان زوو .

٥- هەستکردن بە خنکان و نەبوونی هەوا بە هۆی گرژبوونی بۆڕیچکەکانی هەناسە .

٦- خێرا لێدانی دڵ .

٧- ئارەقەکردن .

٨- شین هەڵگەڕانی لێوەکان و سەری پەنجەکان .

شین هەڵگەڕانی سەری پەنجەکان

شین هەڵگەڕانی لێوەکان

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی نەخۆش .

٢- دوورخستنەوەی نەخۆش لەو سەرچاوانەی کە دەبێتە هۆی هەناسە تەنگی و ڕەبۆ وەك دوکەڵ و بۆن و تەپ وتۆز .

٣- دانانی نەخۆش بە شێوەی دانشتن .

٤- لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل وسینگ .

٥- ئەگەر هاتوو هۆکاری ڕەبوەکە هەستیاری بێت دەرمانی دژە هەستیاری پیٚ دەدرێت (Antihistamine drugs) وەك ئەلەرمین ، لۆراتادین ، دیسلۆراتادین .

٦- هاندانی توشبوو بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە پزیشك ڕێنمایی کردون لەوانە :

أ- ڤنتۆلین حەب

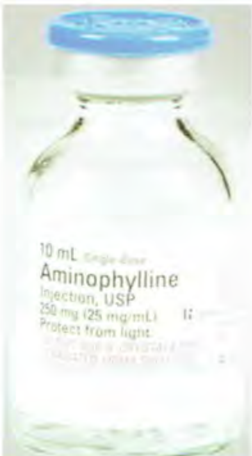
ب- ڤنتۆلین بەخاخ ، کورتیزۆن بەخاخ

ج- ئەمینۆفللین دەرزی

ماوەی لێدانی ئەم دەرزیە پێویستە (15 – 20) خولەك بخایەنێت ئەگەر لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە بێت (IV) .

٧- ئەگەر بەکارهێنانی دەرمانەکانی سودی نەبوو ئەوا پێویستە نەخۆش بگەیەندرێتە نەخۆشخانە

بەخاخ



دەرزی ئەمینۆفللین

مار پێوەدان

Snake bite

نزیکەی 2700 جۆر مار هەیە لە جیهاندا و دەتوانێت لەژینگە جۆراو جۆرەکانی وەك وشکانی و ئاو و لق و پۆپی دارەکان بژێت ، شێوە و قەبارەیان دەگۆرێت بە گوێرەی جۆرەکانیان هەندێکیان درێژیان لە چەند سانتیمەترێك تێپەڕ ناکات و هەندێکشیان درێژیان دەگاتە نزیکەی نۆ مەتر یان زیاتر .

درێژی و قەبارەی مارەکان پەیوەندی بە ڕێژەی ژەهرداری مارەکە نیە هەندێکیان درێژیان چەند سانتیمێك تێپەڕ ناکات بەڵام ژەهرەکەی مەترسیدارە .

ڕێژەی مەترسیداری مار پێوەدان دەوەستێتە سەر :

١- جۆری مارەکە وتوندی ژەهرەکەی .

٢- تەمەن و قەبارە و باری تەندروستی توشبوو .

٣- شوێنی مار پێوەدانەکە : کاریگەری ژەهرەکە مەترسیدارتر دەبێت ئەگەر پێوەدانەکە لە دەم و چاو و مل و سینگ و سکدا بێت وەك لە پەلەکاندا .

٤- بوونی میکرۆب لەناو دەمی مار یان لەسەر پێستی توشبوو .

٥- جوڵە وچالاکی ، مژینی ژەهر لە لەش خێراتر دەکات .

نیشانەکانی مار پێوەدان

١- دیتنی مار لە لایەن کەسی توشبوو یان کەسانی دەوروبەری .

٢- بوونی دوو برین یان دوو کون لەسەر پێست لە شوێنی پێوەدان .

٣- ئەستوربوونێکی زۆر لە شوێنی مار پێوەدانەکە .

٤- ژانێکی زۆر لە شوێنی پێوەدانەکە .

٥- ئارەقەکردنێکی زۆر و هاتنە دەرەوەی لیک ناو دەم .

٦- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش .

٧- هەناسە سواربوون .

٨- دابەزینی فشاری خوێن .

٩- خوێنبەربوونی پێست و دەرکەوتنی نیشانەکانی زەردك .

١٠- ئیفلیج بوونی قورگ وزمان و توانای قسەکردنی نامینێت .

١١- پەککەوتنی کورچیلەکان .

١٢- تەسك بوونەوەی بیلبیلەی چاو و لێل بوونی بینین .

١٣- ئیفلیج بوونی کۆ ئەندامی هەناسە و لەکارکەوتنی و دواتر مردن .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- نەجولاندنی شوێنی پێوەدان و ڕێگریکردن لە جولە و ڕاکردنی کەسی توشبوو (لەبەر ئەوەی جولە و ڕاکردن دەبێتە هۆی چالاکبوونی سوڕی خوێن و بلاَو بوونەوەی ژەهری مار بە خێرایی لە لەشی توشبوو) .

٣- درێژکردنی کەسی توشبوو لەسەرپشت و لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل و سینگ ولابردنی بازن و ئەنگوستیلە لە شوێنی مار پێوەدان ئەگەر هەبێت .

٤- چاودێریکردنی ڕێڕەوی هەناسە و دڵنیابوون لە لێدانی دڵ و هەناسەدان و پەستانی خوێن .

٥- پێدانی دەرمانی دژە هەستیاری (Antihistamine ampule) و هایدرۆکورتیزۆن (Hydrocortisone Vial) لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە .

٦- پێدانی دژە ژەهرە مار (Anti snake bite serum) 2ml لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە Iv لەوانەیە هەندێك كەس زۆر هەستیاربن بەم دەرمانە وە لە ڕێگەی مغزی دەدرێت بە نەخۆش و 2ml لە دەوروبەری شوێنی پێوەدان و لە ژێر پێست .

٧- داپۆشینی نەخۆش بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت .

٨- گواستنەوەی كەسی توشبوو بە زووترین كات بۆ نەخۆشخانە و ڕەچاو كردنی نەجولاندنی شوێنی پێوەدان بە هیچ شێوەیەك .

٩- نابێت شوێنی پێوەدانی مار بەرز بكرێتەوە دەبێت خوار ئاستی دڵ بێت .

١٠- شوێنی مار پێوەدان نابێت دەستكاری بكرێت ونابێت بریندار بكرێت یان كەسێك هەوڵی مژینی شوێنی پێوەدان بدات بە بەهانەی دەركردنی ژەهر . ونابێت ببەسترێت

دەرزی دژی ژەهری مار

دوو پشک پێوەدان

Scorpion sting

نیشانەکانی

١- ژانێکی زۆر لە شوینی پێوەدان .

٢- سوربوون و هەلأوسانی شوێنی پێوەدان و دەوروبەری .

٣- هەستکردن بە وشك بوونی ناو دەم

٤- هەناسە سواربوون .

٥- تێکشکانی خوێن و بەدەرکەوتنی نیشانەکانی زەرتك .

٦- ژانە سەر .

٧- ڕشانەوە .

٨- ئارەقەکرن وهاتنە دەرەوەی لیك لەناو دەم .

٩- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو .

١٠- زیادبوون ونارێکی لێدانی دڵ .

١١- بەرزبوونی پەستانی خوێن .

١٢- پەککەوتنی گورچیلەکان ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت .

١٣- لە هۆشچوون .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- نەجولاندنی شوێنی پێوەدان و ڕێگریکردن لە جولە و ڕاکردنی کەسی توشبوو (لەبەر ئەوەی جولە و ڕاکردن دەبێتە هۆی چالاکبوونی سوڕی خوێن و بلاّو بوونەوەی ژەهری دووپشك بە خێرایی لە لەشی توشبوو) .

٣- درێژکردنی کەسی توشبوو لەسەرپشت و لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل و سینگ ولابردنی بازن و ئەنگوستیلە لە شوێنی دووپشك پێوەدان ئەگەر هەبێت .

٤- چاودێریکردنی ڕێڕەوی هەناسە و دڵنیابوون لە لێدانی دڵ و هەناسەدان و پەستانی خوێن .

٥- پێدانی دەرمانی دژە هەستیاری (Antihistamine ampule) و هایدرۆکورتیزۆن (Hydrocortisone Vial) لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە .

٦- پێدانی دژە ژەهرە دووپشك (Scorpion antivenom) .

٧- داپۆشینی نەخۆش بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت .

٨- گواستنەوەی کەسی توشبوو بە زووترین کات بۆ نەخۆشخانە و ڕەچاو کردنی نەجولاندنی شوێنی پێوەدان بە هیچ شێوەیەك .

٩- نابێت شوێنی پێوەدانی دووپشك بەرز بکرێنەوە دەبێت خوار ئاستی دڵ بێت .

١٠- شوێنی دووپشك پێوەدان نابێت دەستکاری بکرێت ونابێت بریندار بکرێت یان کەسێك هەوڵی مژینی شوێنی پێوەدان بدات بە بەهانەی دەرکردنی ژەهر .

دەرزی دژی ژەهری دووپشك

گازە ژەهراویەکان

Poisonous gases

ژەهراوی بوون بە یەکە ئۆکسیدی کاربۆن

Carbon monoxide poisoning

ئەم گازە بێ بۆن وبێ ڕەنگە بەرهەمی سوتانی نا تەواوە لە مادەی ئۆرگانیك وەك خەڵوز و دار و نەوت وبەنزین هەروەها لە ماڵەکاندا بوونیان هەیە بۆ نمونە لەکاتی کارپێکردنی ئۆتۆمبێل لە گەراجە داخراوەکاندا . زیانی یەکە ئۆکسیدی کاربۆن (Co) بۆ لەش لەوەدایە لەگەڵ هیموگلوبینی خوێن (Hb) یەك دەگرێت لەجیاتی ئۆکسجین (O2) . و ئەمەش بە گشتی دەبێتە زیانێگی زۆر بۆ ئەندامەکانی لەش و بە تایبەتی بۆ دەماخ .

دوکەڵی ئۆتۆمبێل

سوتانی دار

نیشانەکانی

١- هەناسە سواربوون یان وەستانی هەناسە .

٢- ژانە سەر وگێژبوون .

٣- هێڵنجدان و ڕشانەوە .

٤- سورهەڵگەڕانی چاوەکان .

٥- نزمبوونی ئاستی بینین و بیستن .

٦- لە هۆشچوون و مردن لە بارە سەختەکاندا .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- گواستنەوەی کەسی توشبوو بۆ دوور لە شوێنی ژەهراوی بوون .

٢- لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل و سینگ .

٣- کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە بە پاك کردنەوەی دەم و لوت .

٤- دڵنیابوون لە لێدانی دڵ و هەناسەدان .

٥- ئەنجامدانی شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد لە کاتی پێویست .

٦- ئەگەر بتڵی ئۆکسجین هەبوو دەبێت ئۆکسجین بدرێتە کەسی توشبوو بە پەستانێکی زۆر.

٧- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

پەڵس ئۆکسیمیتەر Pulse Oximeter پێوەری ڕێژەی ئۆکسجین و لێدانی دڵ

گازی گۆگردیدی هایدرۆجین

(H2S)

گازێکی زۆر ژەهراویە بێ ڕەنگە توانای گرگرتن و تەقینەوەی هەیە وکێشی لە هەوا قورسترە بۆیە لە شوێنە نزمەکاندا دەمێنێتەوە وبۆنێکی بەهێزی ناخۆشی هەیە . گازی گۆگرداتی هایدرۆجین لە پالأوگەی بەرهەم هێنانی سوتەمەنی و لە پێکهاتەی گازی سروشتیدا هەیە . مەترسی ئەم گازە لەوەدایە هەستی بۆنکردن لەناودەبات بە جۆرێك ناتواندرێت هەست بە بوونی گازەکەبکرێت لە ناوچەکەدا .

نیشانەکانی

١- سوتان و زورانەوەی چاو و کۆئەندامی هەناسە .

٢- ژانە سەر .

٣- سەرسوڕان .

٤- هێڵنجدان .

٥- وشکبوونی دەم و هەستکردن بە ئازار لە لوت و قورگ و سینگ .

ئەگەر هاتوو زیاتر لە ppm600 لە گازی H2S هەڵبمژرێت ئەوا دەستبەجێ دەبێتە هۆی مردن .

بۆیە نابێت لە ppm 10 زیاتر هەڵبمژرێت لە ڕۆژێکی کارکردندا .

کاریگەری ڕێژەی هەڵمژینی گازی H2S لەسەر لەش :

Ppm 10 لە ڕۆژێکدا کاریگەری مەترسیداری لەسەر لەشدا نابێت .

Ppm 100 دەبێتە هۆی لەناو چوونی هەستی بۆنکردن لە ماوەی (15 – 20) خولەك .

Ppm 200 سوتان و زورانەوە لە چاو وقورگدا دروست دەکات .

Ppm 500 دەبێتە هۆی لە هۆشچوون و لەوانەیە ببێتە هۆی مردن لە ماوەی (30) خولەکدا .

فریاکەوتنی سەرەتایی

بەهۆی مەترسیداری و کاریگەری خێرا و بەهێزی ئەم گازە لەسەر ئەو کەسانە کە هەڵیدەمژن بۆیە دەبێت ئامێری ئۆکسجین لە شوێنی کاردا هەبێت و هەموو کارمەند و خزمەت گوزارەکان ڕاهێندرابن لە چۆنیەتی بەکارهێنانی و پێشکەشکردنی فریاگوزاری .

لەکاتی بەرکەوتنی هەر کەسێك بەر ئەم گازە پێویستە ئەم ڕێگایانە بگرینە بەر :

١- گواستنەوەی توشبوو بۆ شوێنێکی دوور لەبوونی گازەکە .

٢- لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل وسینگ .

٣- پشکنینی قورگ و بۆری هەناسە و پاککردنەوەی لە تەنی نامۆ وهەر دەردراوێك و دڵنیابوون لە قوتنەدانی زمان بۆ دوورخستنەوەی لە خنکان .

٤- پێدانی ئۆکسجین (بەکارهێنانی ئامێری ئۆکسجین) .

٥- ئەگەر هەناسەدانی نەبوو بە زووترین کات هەناسەی دەستکردی بۆ ئەنجام دەدرێ ئەگەر لەهەمان کاتیشدا دڵیشی وەستابوو ئەوا کرداری هەناسەدان و شێلانی دڵی بەیەکەوە بۆ دەکەین.

٦- داپۆشینی توشبوو بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەش .

٧- گواستنەوەی توشبوو بۆ نزیکترین نەخۆشخانە بێ دوا کەوتن وپێدانی ئۆکسجین بە بەردەوامی و چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان بە درێژایی ڕێگا .

ئامێری هۆشداری

گازی سارین

Sarin gas

گازێکی ژەهراوی بێ تام و بێ ڕەنگ وبێ بۆنە و لە هەوا قورسترە و لە شوێنە نزمەکان دەمینێتەوە ، بۆ خۆ پاراستن لێی باشترە بچێتە بۆ شوێنە بەرزەکان و کاریگەرییەکی زۆر بە هێزی لەسەر کۆئەندامی دەمار هەیە وگازی سارین یەکێکە لە جۆرە مەترسیدارەکانی چەکی کیمیایی . ئەم گازە لە ڕێگەی هەڵمژین و بەرکەوتنی پێست و خواردنەوەی ئاوی پیسبوو بەم گازە تووشی مرۆڤ دەبێت .

نیشنەکانی ژەهراوی بوون بە گازی سارین

نیشانەکانی دوای 10 خولەك لەبەرکەوتن دەست پێدەکات بە شێوەی :

١- هاتنەخوارەوە ئاو لە لوت و زیادبوونی دەردانی لیك ودەرچونی لە دەم .

٢- فرمێسکی زۆری چاو .

٣- ئارەقەکردن .

٤- بچوکبوونی بیلبیلەکانی چاو وتێکچوونی بینین .

٥- ڕشانەوە .

٦- لەرزینی لەش بە توندی .

٧- گرژبوون و ڕەقبوونی ماسولکەکانی لەش .

٨- ژانەسەرێکی زۆر بەهێز و گێژبوون .

٩- لە دەستدانی کۆنترۆل کردنی فەرمانەکانی لەش وەك ڕشانەوە ومیزکردن وخۆ پیسکردن بە شێوەیەکی خۆ نەویستانە .

١٠- سوتانی پێست .

١١- هەناسە تەنگبوون وخێرا لێدانی دڵ .

١٢- خنکان بەهۆی وەستانی کۆئەندامی هەناسە لەکار و پاشانیش مردن .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- گواستنەوەی توشبوو لە شوێنی ژەهراوی بوو بۆ شوێنێك مەترسی ژەهراوی بوونی لەسەر نەبێت .
٢- دەبێت بە زووترین کات جلە ژەهراوی بووەکان داماڵرێن بە لەدەستکردنی دەستکێش و خۆ رزگارکردن لێیانەوە بە خستنە ناو کیسەیەکی نایلۆن و داخستنی سەری .
٣- شۆردنی توشبوو بە ئاو بۆ چەند جارێك پاشان بەکارهێنانی ئاو و سابون و شۆردنی بۆ چەند جارێکی تر و دوورکەوتنەوە لە سڕینی لەشی توشبوو بە بەکارهێنانی پەڕۆ بۆ لابردنی کیمیایەکە چونکە دەبێتە هۆی زیاتر مژینی کیمیاییەکە لە لەش .
٤- بەکارهێنانی ئاو یان نورمەڵ سەلاین (Normal saline) بۆ شۆردنی چاوەکانی توشبوو بۆ چەند جارێك .
٥- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بۆ وەرگرتنی چارەسەر .

چارەسەرکردن بە دەرمان

١- لێدانی دەرزی ئەترۆپین لە ڕێگەی ماسولکە IM (Atropine injection) 2mg لە هەر نیو کاتژمێر جارێك بە مەرجێك زیاتر نەبێت لە (8 – 10) ملگم لە ڕۆژێکدا.
٢- پێدانی برالیدوکسیم (pralidoxime) 500mg لە هەر دوو (2) کاتژمێر جارێکدا و نابێت ڕێژەکەی لە (2) گرام زیاتر بێت لە ڕۆژێکدا . ماوەی نێوان دۆزەکان زیاد دەکرێت بە گوێرەی باشبوونی باری تەندروستی توشبوو .
٣- لەچاوکردنی دلۆپەی ئەترۆپین (Atropine drops) .
٤- پێدانی ڤالیۆم (Diazepam) بۆ هێورکردنەوەی توشبوو .
٥- پێدانی ئازارشکین بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازار .
٦- پێدانی ئۆکسجین (O2) .

تێبینی / ئەم دەرمانانە تەنها بە ڕاوێژکاری پزیشك دەدرێن .

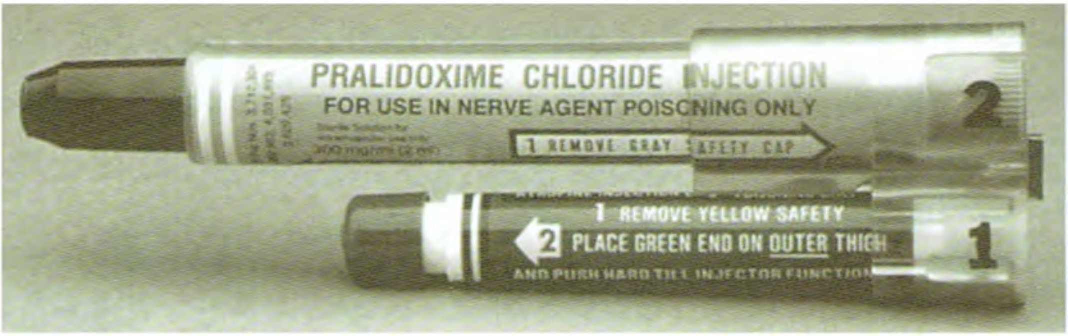
دەرزی ڤالیۆم

دەرزی ئەترۆپین

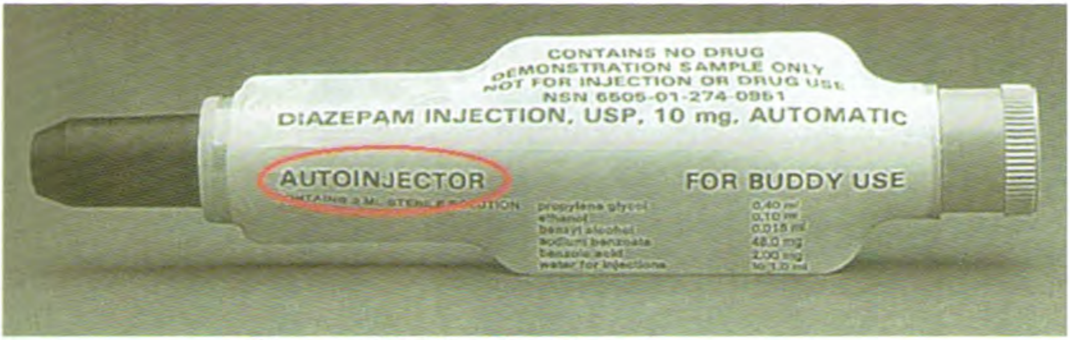
ئەترۆپین دلۆپەی چاو

دەرزی پارالیدۆکس

دەرزی (پارالیدوکس + ئەترۆپین)



No.1 Atropine injection + No.2 Pralidoxime chloride injection (Autoinjector)



Diazepam injection (Autoinjector)

ئەم دەرزیانە لەکاتی جەنگدا دەدرێنە سەربازەکان و دەتوانن خۆیان لە خۆیانی بدەن و پێویست بە کارمەندی تەندروستی ناکات ، چونکە بەشێوەیەك دروستکراون لە کاتی دانانیان لەسەر ماسولکە خۆیان بەشێوەیەکی تۆماتیکی لێدەدرێن .

خۆ پاراستن له گازه ژەهراوییەکان

باشترین خۆ پاراستن لەم گازە ژەهراویانە بەکارهێنانی ماسکی تایبەت بە تاقیگەکانە ، کە بە شێوەیەك تەواوی دەم و چاو دادەپۆشێت و پێویستە دڵنیابین لە بەسەر نەچوونی فلتەری کاربۆنی ماسکەکە وگۆڕینی ئەم فلتەرە دوای هەر جارێك لە کارکردن بە گازە ژەهراوییەکان. ئەگەر هاتوو ماسکی تایبەت بەردەست نەبوو ئەوا پێویستە پەڕۆی تەڕکراو بە گیراوەیەکی تفت وەك (کلوریدی سۆدیۆم) یان ئاو و سابون بەکار دەهێنین .

ماسك

جانتای فریاگوزاری سەرەتایی

First aid kit

هەبوونی جانتای فریگوزاری سەرەتایی لە ماڵ و شوێنی کار وئۆتۆمبێل زۆر پێویستە و ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە چارەسەرکردن و ڕێگرییکردنی لە زیاتر ئاڵۆزبوونی بارەکە لەکاتی ڕوودانی ڕووداوە کتوپڕەکان .

ئەو پێداویستیانەی دەبێت لە ناو جانتای فریاگوزاری دا هەبێت :

أ- ئامێرە پزیشکییە سادەکان :

١- ئامێری پێوەری پەستانی خوێن Sphygmomanometer .

٢- ئامێری گوێ بیستی پزیشکی (بیستۆکی پزیشکی) Stethoscope .

٣- ئامێری پێوەری پلەی گەرمی لەش Thermometer .

٤- ئامێری پێوەری ئۆکسجین Oximeter .

٥- کانیولە Cannula .

٦- سرنج Syringe .

٧- مەقەست Scissors .

٨- مووکێش Forceps .

٩- ئامێری پێدانی شلەمەنی Infusion set .

١٠- لایت Torch.

١١- ورد بین Magnifyting glass .

لایت

وردبین

ب- گیراوەی پاککەرەوەی پزیشکی :

وەك : ساڤلۆن – هیبیتین – دیتۆل – سپرتۆ 70%

ج- پێداویستیەکانی برین پێچی

باندژ (به قەبارەی جۆراو جۆر) – باندژی سێگۆشەیی – لۆکه – گۆز - کریب باندج –
پلاستەر

د- پێداویستیەکانی جێگیرکردنی شوێنی شکان

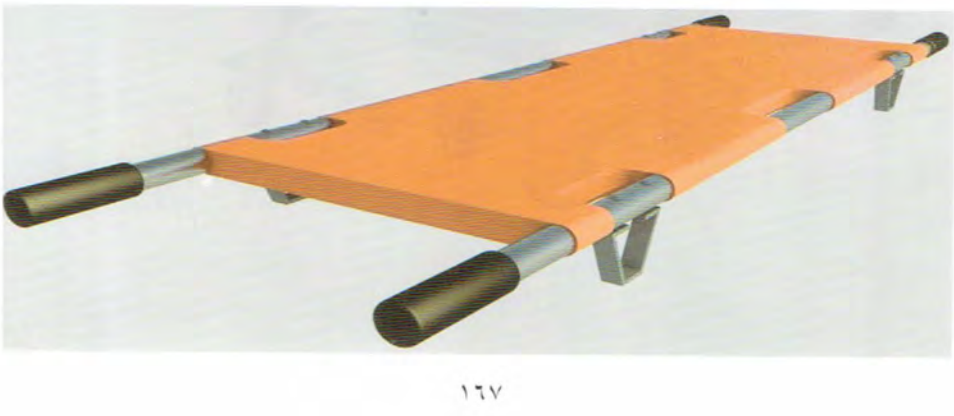
وەك : جبسۆن (گێج) به قەبارەی جۆراو جۆر – چەند پارچه داری جۆراو جۆری پان .

١٢- پێنوس و تێنووس

تێبینی / پاش فریاکەوتنی سەرەتایی دەبێ ڕاپۆرتیك بنوسرێ دەربارەی کارەکانت به شێوەیەکی ڕێك وپێك تا ئەو کاتەی پزیشك که نەخۆشەکه دەبینێت هەموو شتەکانی له بارەیەوە دەزانێت .

عارەبانەی جۆراوجۆر بۆگواستنەوەی نەخۆش

سەدیەی جۆراوجۆر بۆ گواستنەوەی نەخۆش

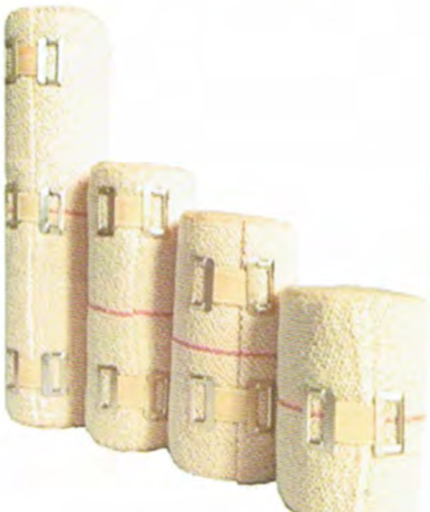


پێداویستیەكانی برین پێچی

Triangular bandag باندژی سێگۆشەیی

Crepe bandage كریب باندژ

كریب باندژی ڕەنگاوڕەنگ



قەبارەی جۆراوجۆری كریب باندژ

كریب باندژ

Bandage باندژ

Plaster roll پلاستەر رۆل

شێوە جۆراوجۆرەکانی دەرمان

Ampule ئەمپول

Vial ڤیال

Tablate حەب

حەب

Capsule کەپسول

Suppository فتیل

ئامێری جۆراوجۆر بۆ پێوانەکردنی پەستانی خوێن Sphygmomanometer

جۆرری ئەلیکترۆنی کە لە قۆڵ دەبەسترێت

جۆرری ئەلیکترۆنی کە لە مەچەك دەبەسترێت

جۆری جیوەیی

جۆری هەوایی

گرنگی دان به توشبووان و هەلگرتن و گواستنەوەیان

(شێوازی گواستنەوەی توشبوو)

ئیفلیج	Paralysis
ئارەقەکردن	Sweating
ئێش ، ئازار	Pain
ئێسك	Bone
ئێسکی کۆڵەی سینگ	Sternum
ئێسکی چەڵەمە	Clavicle
ئێسکی بازوو	Humerus
ئێسکی کەوەرە	Radius bone
ئێسکی زەند	Ulna bone
ئێسکەکانی مەچەك	Wrist bones
ئێسکە شانەی دەست	Scapula
ئێسکی قامیشە	Tibia
ئێسکی تەلەزمە	Fibula
ئێسکەنەرمە	Osteomalacia
ئەستوربوون	Swelling

Vertebrae	بڕبڕە
Cervical spine	بڕبڕەی ملّ
Thoracic vertebrae	بڕبڕەی سینگ
Lumbar vertebrae	بڕبڕەی کەلەکە
Hypertension	بەرزبونەوەی پەستانی خوێن
Pupil of the eye	بیلبیلەی چاو
Photophobia	بەرگەنەگرتنی رۆناکی
Antiseptic	پاککەرەوە
Sneezing	پژمین
Rib	پەراسوو
Meninges	پەردەی دەماخ
Bite	پێوەدان
Vaccine	پێکوتە
Renal failure	پەککەوتنی گورچیلە
Blood pressure	پەستانی خوێن
Fever	تا
Foreign body	تەنی نامۆ
Blood analysis	تێکشکانی خوێن
Neck collar	تۆقی مل

کوردی	ئینگلیزی
خوێن	Blood
خوێن بەربوون	Bleeding
خوێن بەربوونی ناوەکی	Internal bleeding
خوێن بەربوونی دەرەکی	External bleeding
خوێن کەمی	Anemia
خێرا لێدانی دڵ	Tachycardia
خێرابوونی هەناسە	Tachypnea
خوێنبەر	Artery
خوێنهێنەر	Vein
دڕکەپەتك	Spinal cord
دڵ	Heart
دەستنیشان کردن	Diagnosis
دابەزینی پەستانی خوێن	Hypotension
دابەزینی پلەی گەرمی لەش	Hypothermia
دەرمان	Drug
دڵەڕاوکێ	Anxiety
دژە خوێن مەیین	Anticoagulant
دژە هەستیاری	Antihistamine
دژە ژەهر	Antitoxine
دەرزی	Needle

Vomiting	ڕشانەوە
Arteriosclerosis	ڕەقبوونی خوێنبەرەکان
Pale	زەرد هەڵگەڕان
Jaundice	زەردك
Dizziness	سەرسوڕان
Redness	سوورهەڵگەڕان
Bradycardia	سستی لێدانی دڵ
Chest	سینگ
Blood circulation	سوڕی خوێن
Ventricular	سکۆڵەی دڵ
lungs	سییەکان
Diarrhea	سکچوون
Cardiac massage	شێلانی دڵ
Aorta	شاخوێنبەر
Cyanosis	شین هەڵگەڕان
Fracture	شکان
Bone fracture	شکانی ئێسك
Cancer	شێرپەنجە
Infant	شیرە خۆرە

ئینگلیزی	کوردی
Cough	کۆکە
Pus cells	کێم
Patella	کلاوەی ئەژنۆ
Fungi	کەڕو
Atrium	گوێچکەی دڵ
Tumour	گرێ
Kidney	گورچیلە
Muscle spasm	گرژبوونی ماسولکە
Heart beat	لێدانی دڵ
Unconsciousness	لەهۆشچوون
Death	مردن
Child	منداڵ
Capillary	مولوولەی خوێن
Blood clotting	مەیینی خوێن
Heart attack	نۆرەی دڵ
Arrhythmia	نارێکی لێدانی دڵ
Diabetes	نەخۆشی شەکرە
Chronic disease	نەخۆشی درێژ خایەن
Acute disease	نەخۆشی توند

Allergy	هەستیاری
Nausea	هێڵنجدان
Breath	هەناسە
Artificial breathing	هەناسەی دەستکرد
Inhalation	هەڵمژین
Inflammation	هەوکردن
Otitis media	هەوکردنی گوێی ناوەڕاست
Meningitis	هەوکردنی پەردەی مێشك
Tonsillitis	هەوکردنی ئاڵوەکان
Bronchitis	هەوکردنی بۆریچکەکان
Pneumonia	هەوکردنی سییەکان
Osteomyelitis	هەوکردنی ئێسك
Nephritis	هەوکردنی گورچیلە
Gastritis	هەوکردنی گەدە
Appendicitis	هەوکردنی ریخەلۆکەکۆرە
Cystitis	هەوکردنی میزڵدان
Dehydration	وشکبوون
Cardiac arrest	وەستانی دڵ

سەرچاوەکان

References

1- www.mayoclinic.org › first-aid

2- www.medicinenet.com/heart_disease_coronary_artery_disease/article.htm

3- First aid for snake bites-mayo clinic News Network

4- www.mayoclinic.org › stroke

5 - (Internet). الاسعافات الاولية جمعية الهلال الاحمر العراقي

6 - www.webteb.com › first-aid

7- www.healthline.com/health/heart-disease

8 – www.healthline.com › health › fracture

9- www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Firstaid

10- www.healthline.com › health › electric-shock

11- https://www.webmd.com/first-aid/default.htm

12- www.osha.gov/hydrogen-sulfide

13- www.socalgas.com/stay-safe/emergency-information/carbon-monoxide

14- https://emergency.cdc.gov/agent/sarin/basics/facts.asp

15-https://emergency.cdc.gov › agent › sarin › basics › facts

16- www.bbc.com.uk/health/first_aid

17- Eldridge L . Eliasone M. D . First aid in Emergencies . Eleventh Edition . phila . London . 2012

18- Peter J . Roylance New Advanced First aid . 3rd ed .Wriht Bristol1984.

19- Ignatavicius, D.D., Workman, M.L., & Rebar, C.R. (2018). Medical-Surgical Nursing: Concepts for Interprofessional Collaborative Care (9th ed.). St. Louis: Elsevier.

20- Potter, Patricia A., Anne Griffin Perry, Patricia Stockert, and Amy Hall. 2016. Fundamentals of Nursing . 9th ed. St. Louis, MO: Mosby.

21- Plant N, Taylor K. How best to teach CPR to schoolchildren: a systematic review. Resuscitation. 2012.

22- Audrey Berman &Shirlee J Snyder (2012).Fundamentals of Nursing.Ninth Edition. California.

23-Tao Le Vikas Bhushan Matthew Sochat (2021).First Aid for the USMLE Step1 Thirty First Edition 31st Edition.text book