

## مهارت های مواظبت صحی

538..... مواظبت از سوختگی ها  
 540..... طرز دادن معایت برای تداوی شاك  
 541..... طرز دادن مایعات از طریق مقعدی  
 542..... طرز تطبیق زرقیات  
 542..... محل زرق  
 543..... طرز تهیه سرنج  
 544..... طرز زرق عضلی  
 544..... طرز زرق تحت الجلدي  
 545..... الرژیك  
 546..... فشار خاص یا فشار روی نقاط معین  
 (acupressure massage)

525..... وقایه از انتان  
 526..... شستن دستها  
 526..... طرز ضد عفونی کردن  
 چگونه درجه حرارت ، نبض ، تعداد تنفس و فشار  
 خون تعیین گردد..... 530  
 درجه حرارت..... 530  
 نبض..... 531  
 تعداد تنفس..... 531  
 فشارخون..... 532  
 طرز معاینه شکم..... 534  
 طرز معاینه ناحیه تناسلی زنان (معاینه داخلی لگن  
 خاصه)..... 535

در بسیاری بخش های این کتاب به مهارت های خاصی رجعت داده شده است که به یک فرد کمک میکند تا از یک فرد مریض بهترین مواظبت را بعمل آورد. این مهارت ها شامل وقایه از انتان، معاینه کردن و کسب معلومات در مورد اعضای بدن یک شخص، دادن مایعات محافظه کننده حیات و تطبیق زرقیات میباشد.

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



### وقایه از انتان:

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

انتانات از سبب یکتعداد جراثیم مانند بکتری های و ویروس ها که بسیار کوچک بوده و قابل دید نمیباشند، بوجود میاید. تمام افراد همیشه یکتعداد میکروب ها را روی جلد، دهن، روده ها و اعضای تناسلی خویش دارند. این میکروب ها اکثرا باعث مرض نمیشوند. اما اگر این میکروب ها به يك شخص مریض انتقال گردد، میتوانند سبب انتانات شوند. همچنان میکروب ها روی سامان و وسایل ایکه برای مواظبت از يك شخص مورد استفاده قرار گرفته اند، زنده بوده و میتوانند به آسانی افراد دیگر انتقال یابند.

با تعقیب رهنمود های این بخش شما میتوانید از وقوع انتانات جلوگیری نمایید. برای فهمیدن طریقه های دیگر جلوگیری از انتانات صفحه 149 دیده شود.

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



به عوض استفاده از دستپاك بگذاريد دست هاي شما در هوا خشك گردد. تا زمانيكه دست هاي شما خشك گردد به هيچ چيزي تماس ننماييد.

### شستن دست ها

دست های خود را قبل و بعد از مواظبت افراد ديگر بشوييد. كشتن ميروب هاييكه روي جلد شما زندگي مينمايند يك روش بسيار مهم ميباشد. ممكن است لازم باشد كه در حالات ذيل دست های خود را با دقت بيشتري و زمان طولاني تري بشوييد.

- قبل و بعد از كمك به مادران در زمان ولادت.
- قبل و بعد از تماس به يك زخم و يا جلد مجروح

- قبل و بعد از اجرائ زرقيات و يا قطع نمودن يا سوراخ نمودن يك قسمت بدن.
- بعد از تماس با خون ، ادرار ، مواد غايظه ، مخاط و يا افرازات مهلي.
- بعد از كشيدين دستكش ها.



از جريان آب پاك استفاده كنيد

از يك صابون براي برطرف ساختن كثافات يا ميكروب ها استفاده نماييد. در زمانيكه دست های خود را با صابون كف ميزنيد تا 30 حساب نماييد. از يك برس يا يك چوبك نازك براي پاك نمودن زير ناخن ها استفاده نماييد. بعدا دست های خود را با آب بشوييد. از آب جاري استفاده نماييد (مانند آبدان ، يا آفتابه) اگر ميخواهيد كه دست هاي تان پاك بمانند از آب استفاده شده مجدداً استفاده نكنيد.

كوشش نماييد يك آبدان براي جريان مقدار كم آب بسازيد. اين وسيله از مصرف زياد آب جلوگیری و به شما اين امكان را ميدهد تا براي شستن دست ها به آساني آب پاك را تأمين كنيد.

3. براي آويزان كردن اين آبدان با جريان كم آب، 2 سوراخ كوچك ديگر به طرف ديگر بوتل ايجاد نموده و يك تار محكم را از آن بگذرانيد. حالا ميتوانيد با استفاده از اين تار بوتل را آويزان كنيد.



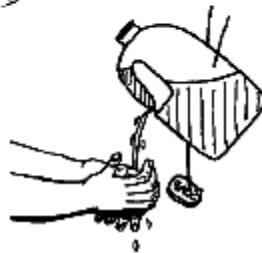
1. يك سوراخ كوچك روي دسته بالاتر از قسمت فشار داده شده ايجاد كنيد.



2. با يك انبر داغ و يا يك كارد داغ اين قسمت دسته را فشار دهيد.

از يك بوتل پلاستيكي كلان كه داراي دسته است استفاده كنيد.

همچنان ميتوانيد يك قالب صابون را نيز به تار آويزان كنيد.



5. وقتي بوتل را كج نماييد، آب از آن به بيرون جريان ميكند، به اينترتيب ميتوانيد دست های خود را بشوييد. سوراخ را بسيار فراخ نسازيد كه باعث ضياع آب نشود.

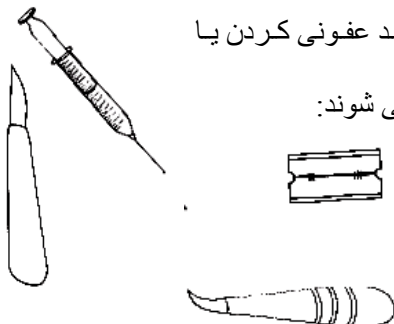
4. بوتل را با آب پاك پر نموده و سروش آنرا بسته كنيد.

### طرز ضد عفوني كردن سامان و لوازم:

پاك نمودن سامان لوازم طوريكه تقريباً تمام ميكروب ها از بين بروند، بنام ضد عفوني كردن يا disinfection ياد ميشود.

سامان و لوازم اگر براي موارد ذيل استفاده ميشوند، ابتدا بايد شسته شده بعداً ضد عفوني شوند:

- قطع نمودن ، سوراخ كردن يا خال كوبي نمودن جلد.
- زرقيات
- قطع نمودن بند ناف طفل در زمان ولادت
- معاينه مهلي بخصوص در جريان يا بعد از ولادت و يا سقط.
- در زمان تطبيق مايعات از طريق مقعد.



**ضد عفونی نمودن بسیار خوب: 3 قدم**

قدم 1 و 2 جهت ضد عفونی نمودن باید دفعتاً بعد از استفاده وسایل برداشته شود. کوشش شود که خون یا مخاط به روی وسیله خشک نگردد. قدم 3 فقط قبل از استفاده مجدد وسیله برداشته شود. در صورتیکه بتوانید وسیله خود را معقم حفظ نمایید، هر 3 قدم را میتوانید یکجا اجرا کنید (صفحه بعدی دیده شود).



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

**چطور يك محلول 0.5% ضد میکروبی کلورین (سفید کننده) ساخته شود.**

| این مقادیر را استفاده کنید | هرگاه محلول سفید کننده به فیصدی های ذیل باشد |
|----------------------------|----------------------------------------------|
| 1- حصه محلول با 3 حصه آب   | محلول 2% کلورین-----                         |
| 1- حصه محلول با 9 حصه آب   | محلول 5% کلورین-----                         |
| 1- حصه محلول با 19 حصه آب  | محلول 10% کلورین-----                        |
| 1- حصه محلول با 29 حصه آب  | محلول 15% کلورین-----                        |

**طور مثال:**

در صورتیکه محلول سفید کننده شما 5% کلورین داشته باشد این مقدار از محلول را استفاده کنید:



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



**شستن:** تمام وسایل را با آب صابون و يك برس بشویید تا هر کدام بسیار پاک معلوم شود و بعد آنها را با آب بشویید. احتیاط نمایید که توسط وسایل تیز یا نوکدار خود را مجروح نسازید. در صورت امکان دستکش های ضخیم و یا هر نوع دستکش ایرا که داشته باشید بپوشید.

**2. ضد عفونی نمودن:** وسایل را برای 20 دقیقه (مدت زمانیکه برنج پخته شده میتواند) بخار داده و یا جوش بدهید.



برای بخار دادن وسایل، يك ظرف سرپوش دار ضرورت دارید. لازم نیست که آب وسایل را بپوشاند، مگر باید به اندازه باشد که در مدت 20 دقیقه ای که بخارات از اطراف سرپوش ظرف خارج میشود، آب خشک نگردد.

برای جوش دادن ضرورت نیست که ظرف را کاملاً از آب پر نمایید. مگر باید متیقن باشید که آب وسایل ایرا که در ظرف موجود میباشد تماماً پوشانده است. در صورت امکان يك سر پوش روی ظرف بگذارید.

برای هر دو طریقه بخار دادن و جوش دادن وقت گرفتن را برای 20 دقیقه بعد از جوش آمدن کامل آب حساب نمایید. زمانیکه شروع نمودید تا وقت را محاسبه نمایید، نباید چیز دیگری را در ظرف علاوه کنید.



**یا اهمیت:** هیچگاه از يك وسیله برای دو نفر استفاده نکنید، مگر آنکه آنرا شسته و تمام اجزای آنرا بعد از هر استفاده ضد عفونی نموده باشید.

### نگهداری وسایل

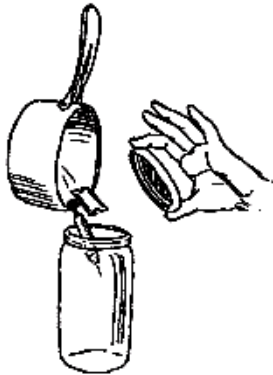
اگر وسایل خود را بدرستی نگهداری نمایید، میتوانید قدم های 1، 2 و 3 را در عین زمان بردارید و وسایل شما در زمانیکه به آنها ضرورت پیدا میکنند، آماده خواهند بود. برای نگهداری وسایل :

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

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

- وسایل را در يك ظرف سرپوشیده که ضد عفونی شده باشد، نگهداری نمایید. میتوانيد همان ظرف ایرا که برای جوش دادن یا بخار دادن استفاده نموده اید با يك سرپوش برای نگهداری وسایل نیز استفاده کنید ویا از يك بوتل (مرتبان) شیشه یی سرپوش دار که جوش داده شده باشد، برای نگهداری وسایل استفاده نمایید.

در صورت امکان همه اینها را داخل يك خریطه پلاستیکی نمایید تا از گرد و خاک محافظه گردند.

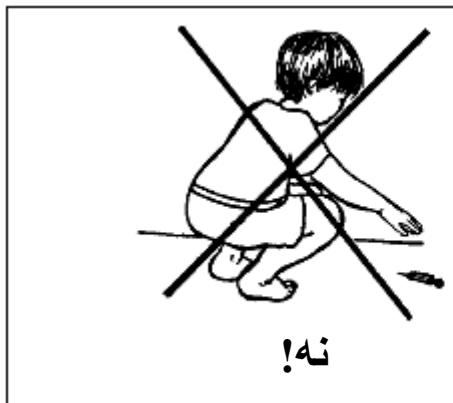
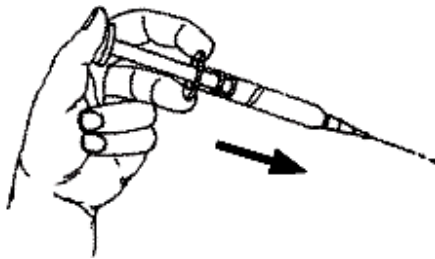


خود را مطمئن سازید که ظرف و سرپوش آن که برای نگهداری وسایل استفاده میشوند نیز ضد عفونی شده باشند.

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

**سرنج ها و سوزن ها :** اگر از يك سرنج و سوزن بیشتر از يك دفعه استفاده میشود ( چند بار مصرف = Reusable)، محلول سفید کننده (بلیچ) یا آب صابونی را فوراً بعد از استفاده آن سه مرتبه در سرنج کش نموده و با فشار خارج سازید. بعد تمام اجزای سرنج را جدا ساخته و قدم 2 و بعداً قدم 3 را مطابق صفحه 527 تعقیب نمایید. با دقت سرنج و سوزن را الی زمان استفاده مجدد، محفوظ نگهدارید. باید مطمئن باشید که سوزن ویا پستون آنها با دست یا چیز دیگری تماس ننموده باشید. در صورتیکه سرنج و

سوزن صر یکدفعه استفاده شده بتواند (یکبار مصرف یا disposable)، با دقت آنها را در يك ظرف سوزن سوراخ شده نتواند انداخته و ظرف را عمیقاً دفن نمایید. در صورتیکه نمیتوانید بصورت محفوظ سرنج استفاده شده را جابجا نمایید، محلول سفید کننده (بلیچ) را سه مرتبه داخل آن کش نموده و با فشار خارج سازید.



نه!

سوزن های استفاده شده خطرناک میباشند.



بلی!



اگر دستکش نداشته باشید، میتوانید از خریضه های پلاستیکی برای پوشانیدن دست های خود استفاده کنید.

### دستکش ها

دستکش ها شما و افراد ایرا که به آنها کمک مینمایید در مقابل انتشار میکروب ها محافظت مینمایند. اگر دستکش نداشته باشید، از خریطه های پلاستیکی پاک برای پوشانیدن دست های خود استفاده نمایید.

بعضی اوقات میتوانید دستکش های پاک مگر ضد عفونی نشده را استفاده نمایید - در صورتیکه قبلاً از آنها استفاده نکرده باشید. اما باید در حالات ذیل دستکش ها بسیار خوب ضد عفونی نمایید.

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

### استفاده از ضد عفونی نمودن بسیار خوب برای دستکش ها:

با اینجا تماس نمایید



با اینجا تماس نمایید

در وقت پوشیدن دستکش، دقت نمایید که هیچ چیزی به جدار بیرونی دستکش ها تماس ننماید.

با اینجا تماس نکنید

احتیاط کنید که در وقت خارج ساختن یک جوره دستکش از ظرف ذخیره با دستکش های دیگر تماس ننمایید.



◀ اگر یک جوره دستکش معقم بصورت بسته بندی شده داشته باشید، آنرا برای زمان ایکه باید با دقت بسیار خاص از انتشار انتان جلوگیری کنید، حفظ نمایید.

اگر دستکش ها را بیشتر از یکدفعه استفاده مینمایید ، آنها باید پاک و ضد عفونی بوده و بر اساس هدایات صفحات 527 و 528 نگهداری شده باشند. همیشه دستکش های شسته شده را بخاطر موجودیت سوراخ بررسی نمایید و دستکش های پاره شده و سوراخدار را دور بیندازید.

در صورت امکان نسبت به جوش دادن ، بخار دادن دستکش ها بهتر است زیرا میتواند تا زمان خشک شدن آنها در همان ظرفیکه بخار داده شده اند بگذارد. اگر نمیتوانید دستکش ها را بخار بدهید و مجبور هستید آنها را جوش بدهید ، کوشش نمایید که آنها را زیر شعاع آفتاب خشک کنید. ممکن است مجبور شوید که برای اینکار آنها را لمس نمایید ، لذا آنها ضد عفونی باقی نخواهند ماند ، مگر پاک خواهند بود. آنها را در يك محل پاک و خشک نگهداری کنید.

### تکه پانسمن

اگر گاز معقم نداشته باشید ، از تکه ها برای پانسمن استفاده کرده میتوانید. هدایات صفحات 527 و 528 را در مورد ضد عفونی نمودن و نگهداری آنها تعقیب نمایید. تکه های پانسمن را در شعاع آفتاب خشک نمایید. مگر باید به تماس سطح زمین نبوده و از گرد و خاک، مگس ها و دیگر حشرات محافظت گردند.



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



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

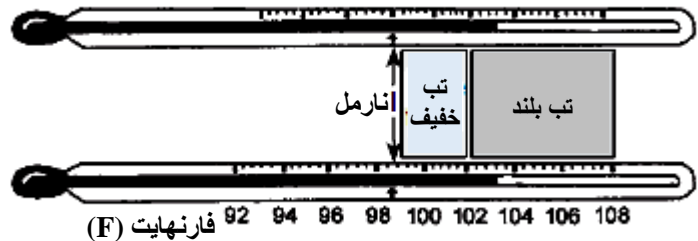
زمانیکه يك شخص مريض است ويا يك مشکل صحی دارد، علايم فزيکی اساسی وی ممکن است تغيير نمايد. چند صفحه بعدی طرز اندازه گیری اين علايم را تشریح میدارد تا بدانيد که آیا شخص مشکل دارد يا خير.



#### درجه حرارت:

اگر ضرورت به فهمیدن درجه حرارت يك شخص داشته و ترمامیتر نداشته باشید، پشت دست خود را به جلد آن شخص تماس دهید و حرارت آنرا با جلد خود مقایسه نمایید. در صورتیکه جلد وی بسیار گرمتر باشد ، ممکن است تب داشته باشد. برای فهمیدن اینکه در موجودیت تب چه کاری را انجام دهید ، صفحه 297 دیده شود.

34 35 36 37 38 39 40 41 42 سانتیگرید (C)



اندازه های تذکر داده در اینجا از درجه نارمل تا تب برای اندازه گیری از دهن میباشد.

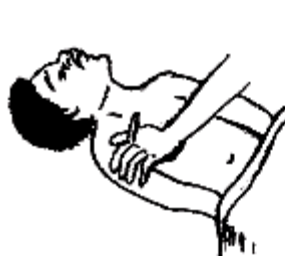
اگر ترمامیتر داشته باشید ، میتوانید درجه حرارت افراد را از دهن ، زیر بغل ویا مقعد اندازه نمایید.

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

#### چگونه درجه حرارت اندازه شود

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

1. ترمامیتر را بخوبی با آب سرد و صابون ، یا الکل پاک نمایید. آنرا از نهائیتی که سیماب ندارد محکم بگیرید به سختی با حرکت آبی بند دست تکان دهید تا زمانیکه سطح سیماب به کمتر از 36 درجه برسد.
2. ترمامیتر را در یکی از جاهای ذیل بگذارید.



زیر بغل، اگر خطر جویدن ترمامتر موجود باشد.



زیر زبان، دهن خود را در اطراف ترمامتر بسته نگهدارید

3. ترمامیتر را در آنجای برای 3 یا 4 دقیقه بگذارید.
4. آنرا بخوانید.
5. ترمامیتر را بخوبی با آب سرد و صابون بشوئید. بعد در صورتیکه میتوانید آنرا برای 20 دقیقه در محلول کلورین (بلیچ) بیاندازید (صفحه 523 را ببینید) و بعد آنرا با آب پاک بشوئید.



ترمامتر دیجیتالی

ترمامتر های شیشه ای با سیماب پر شده اند که یک فلز بسیار زهری میباشد. با ترمامتر های شیشه ای احتیاط کنید و اگر شکست، سیماب را با دست برهنه نگیرید. سیماب را داخل یک بوتل جارو نموده و بوتل را عمیقاً در زمین دفن کنید. اجازه ندهید که اطفال با ترمامتر ویا با سیماب بازی کنند. اگر میتوانید یک ترمامتر دیجیتالی بگیرید.

### نبض (ضربان قلب)

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

- نبض نارمل در يك شخص کاهل بین 60 الی 90 ضربان فی دقیقه میباشد. نبض سریع میتواند یکی از علایم حالات ذیل باشد:
- ضیاع خون یا مایعات و یا شاک (صفحه 254 دیده شود).
  - تب و انتانات.
  - مشکلات ریوی و سیستم تنفسی و یا مشکلات قلبی
  - مشکلات غده در قیه (تیروئید).



### تنفس ( سرعت نفس کشیدن)

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

سرعت تنفس (یکجا با نبض) در انتانات ، تب ، ضیاع خون و یا مایعات ، شاک ، مشکلات شش ها و یا دیگر حالات عاجل ، ازدیاد می یابد.

تنفس بسیار بطی در يك فرد بسیار مریض میتواند بدان معنی باشد که وی نزدیک به موت است.

تنفس سریع و سطحی میتواند يك علامه انتان سیستم تنفسی باشد. سرعت تنفس بیشتر از 30 فی دقیقه ممکن است يك علامه سینه و بغل باشد (صفحه 304 دیده شود).

## فشار خون

فشار خون يك مقياسی است برای تعیین اینکه به چه شدتی خون در داخل رگ های خون فشار وارد مینماید.



فهمیدن فشار خون يك خانم در زمان های ذیل مفید است:

- در جریان حاملگی ، ولادت طفل ، سقط بنفسمی و یا سقط.
- اگر خانم میخواید از تابلیت های کنترول کننده حاملگی استفاده نماید.
- درحالات عاجل مانند شك ، درد شدید بطنی و یا ولادت مشکل.

شماره ها چه معنی میدهند

اندازه گیری فشار خون 2 شماره را ارائه میدارد:

120 فشار بالائی (سیستولیک) میباشد.

80 فشار پایینی (دیاستولیک) میباشد.

BP  $\frac{120}{80}$  or BP 120/80

فشار خون نارمل برای يك فرد کاهل بین 90/60 تا 120/80 میباشد.

اگر فشار خون فردی در این حدود باشد، لازم به تشویش نیست. اگر فشار خون بین 120/80 و 140/90 باشد، این شخص باید تمرین نماید، وزن خود را کاهش دهد و کمتر نمک بخورد. اگر فشار خون بیشتر از 140/90 باشد، این شخص نیاز به دوا دارد. افراد ایکه دیابت و یا امراض قلبی دارند، هرگاه فشار خون شان بالاتر از 130/80 شود، باید دوا بگیرند. خانم حامله ایکه فشار خون بلندتر از 140/90 داشته باشد، باید به کارکن صحی مراجعه نماید تا دوا ایرا برای پائین آوردن فشار بگیرد که برایش مصوون باشد.

سقوط آنی فشار خون یک علامه خطر میباشد، بخصوص اگر سقوط فشار پائینتر از 90/60 باشد. متوجه سقوط آنی فشار خون در افراد ایکه خون ضایع میکنند و یا در معرض خطر شک هستند، باشید. اگر یک فشار خون غیرنارمل را دریافت کردید و فکر نمیکنید که شخص به شک رفته باشد، چند دقیقه انتظار بکشید و دوباره فشار خون را اندازه کنید. اغلب ضرورت خواهید داشت که فشار خون شخص را برای یک مدت زمان زیر نظر داشته باشید. (طورمثال، در جریان حاملگی) تا ببینید که چقدر تغییر میکند. این کمک میکند که ثبت و ریکارد نمایید:

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

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



**طرز معاینه فشار خون**

انواع مختلف آله ها جهت تعیین فشار خون وجود دارد. بعضی يك صفة درجه بندی شده طولانی دارند مانند يك ترمومتر.



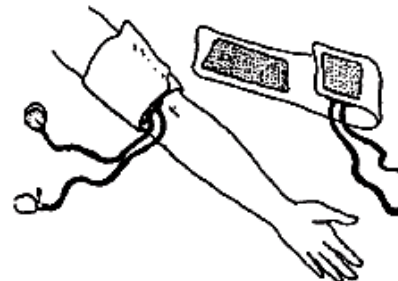
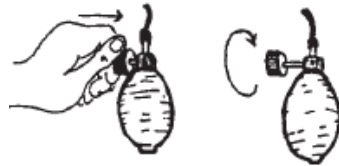
بكتعداد دیگر يك ساعت مدور دارند.



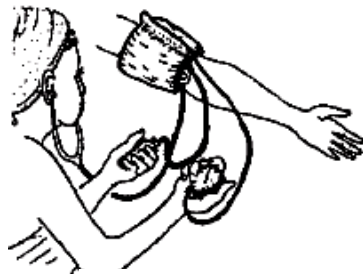
اکثر آله های اندازه گیری فشار خون یکجا با ستاتسکوپ (گوشکی) میباشند.

برای اندازه گیری فشار خون یک شخص، ابتدا برایش بگوئید که چه میخواید انجام دهید. بعد این قدم ها را تعقیب کنید:

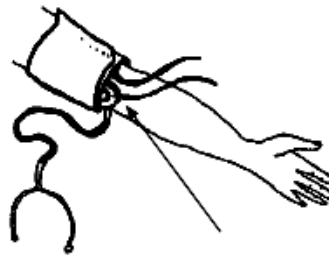
2. والو بالونک آله فشار را با پیچانیدن بطرف راست، بسته نمایید. والو در حالت بسته کوچکتر خواهد شد.



1. بازوبند آله فشار را دور بازوی برهنه بسته کنید.



4. با فشار دادن بالونک، بازوبند را پمپ کنید.



3. نبض را در مقابل مفصل آرنج بطرف انسی بازو احساس نموده و گوشکی را روی آن قرار دهید. گاهی ممکن است نبض را احساس کرده نتوانید. در اینصورت گوشکی را روی جلد قدام و انسی مفصل آرنج بگذارید.



7. عقربه شروع به حرکت بطرف عقب خواهد کرد. (اگر والو بسته باشد عقربه روی 200 متوقف خواهد ماند)



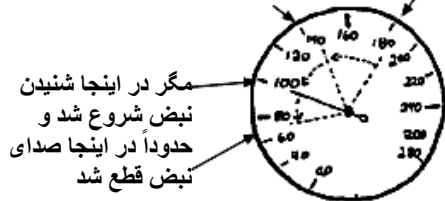
6. بعد والو آنرا اندکی باز نمایید تا هوا به بسیار آهستگی خارج شود.



5. در حین پمپ نمودن، عقربه آله فشار حرکت خواهد کرد. وقتی به شماره 200 رسید، پمپ کردن را توقف دهید.

اگر صدای نبض را در اینجا شنیده نشد...

و نه در اینجا



در اینصورت فشار خون است: 100/70

در حالیکه هوا خارج میشود، شنیدن صدای نبض از طریق گوشکی شروع خواهد شد. متوجه باشید که وقتی شنیدن صدای نبض شروع شد، عقربه آله فشار روی کدام شماره قرار داشت (این شماره فشار خون بالائی یا سیستولیک را نشان میدهد) و همچنان متوجه شوید که وقتی صدای شنیدن نبض از بین رفت و یا بسیار خفیف شد، عقربه روی کدام شماره قرار داشت (این فشار پائینی یا دیاستولیک را نشان میدهد).

### طرز معاینه بطن

در صورتیکه يك خانم درد قسمت سفلی بطن داشته باشد ، ابتدا فصل ( درد های قسمت پایینی شکم ) را مطالعه نموده و از خانم سوالات صفحه 357 را پرسید.

بعدا بطن خانم را معاینه کنید:

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

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



3. با گذاشتن گوش روی شکم خانم صداهای روده ها را بشنوید . اگر در ظرف 2 دقیقه هیچ صدائی شنیده نتوانید ، يك علامه خطر خواهد بود (صفحه 254 را ببینید).

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

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



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

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

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

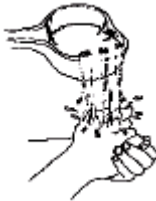
- اعضای تناسلی خارجی را معاینه نمایند.
  - اعضای تناسلی داخل بطني را احساس نمایند.
- مگر صرف زمانی معاینه داخلی لگن خاصره را انجام دهید که واقعا به آن نیاز باشد. هر زمانیکه شما چیزی را داخل مهبل يك خانم مینمایید خطر مصاب شدن وی را به انتانات افزایش میدهید.

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

- زمانیکه يك خانم حامله بوده و خونریزی داشته باشد ویا در صورتیکه خریطه آب وی پاره شده باشد.
- بعد از يك ولادت نورمال ویا سقط غیر اختلاطی

#### قبل از شروع معاینه:

1. از خانم بخواهید که ادرار نماید.
2. دست های خود را با آب پاك و صابون بشویید.
3. از وی بخواهید که لباس خود را سست کند. يك روجائی یا لباس وی را برای پوشاندن وی استفاده نمایید.
4. از خانم بخواهید که تخته به پشت دراز بگشد در حالتی که زانوهایش قات بوده و کرى های پاهایش به ران های وی نزدیک باشد. برایش تشریح نمایید که چه کاری میخواهید انجام دهید.
5. دست خود را که با آن معاینه را انجام خواهید داد با يك دستکش پاك بپوشید.

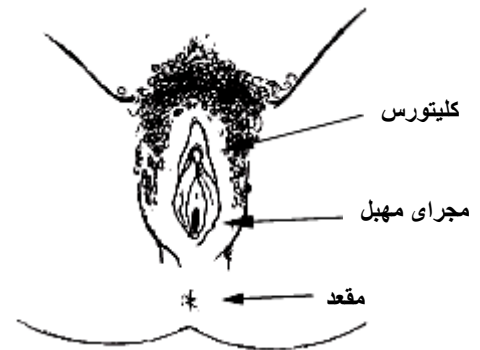


همیشه خانم ها را در محلی معاینه کنید که در معرض دید دیگران نباشد.

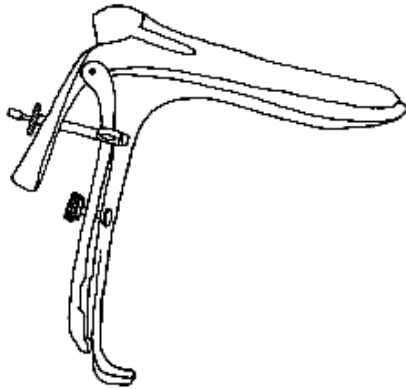


#### دیدن اعضای تناسلی خارجی:

از دستی که دستکش دارد برای تماس ملایم اعضای تناسلی خانم استفاده نمایید، ببینید که آیا كتلات، تورم، افزادات غیر معمولی، زخم، پارگی و ندبه در اطراف ناحیه تناسلی و در بین التوآت جلدی فرج موجود میباشد یا خیر. بعضی امراض علایمی دارند که در اعضای تناسلی خارجی تظاهر مینمایند، (فصل انتانات مقاربتی دیده شود).



طرز معاینه با سپیکولوم ( Speculum )



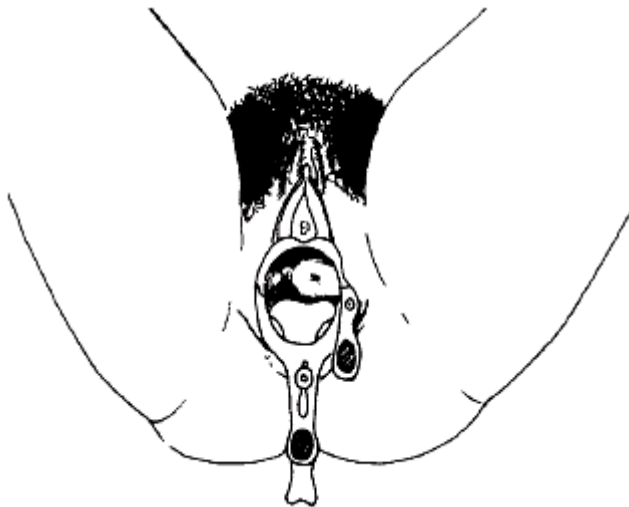
سپیکولوم يك وسیله مفید برای معاینه عنق رحم و مهبل میباشد. در صورتیکه این وسیله را داشته باشید قدم های ذیلرا تعقیب نموده و بعدا معاینات صفحه بعدی را ادامه دهید. اگر سپیکولوم نداشته باشید، میتوانید با تعقیب قدم های صفحه بعدی یکتعداد زیاد معلومات مشابه را بدست آورید.

1. قبل از معاینه خود را مطمئن سازید که سپیکولوم ضد عفونی میباشد ( صفحه 527 دیده شود). قبل از استعمال، سپیکولوم را با آب پاک مرطوب نمایید.

2. انگشت اول دست دستکش پوشیده خود را داخل مهبل خانم نمایید. در زمانیکه انگشت خود را داخل مینمایید با ملایمت عضلات اطراف مهبل را بطرف پایین تپله کنید. ( به آهستگی کار نمایید. انتظار بکشید تا خانم عضلات خود را سست نماید). این انگشت را برای دریافت عنق رحم که مانند نوک بینی احساس خواهد شد ، استفاده نمایید.

3. با دست دیگر خود سپیکولوم را طوری بگیرید که لبه های آن روی هم بین انگشت اشاره و انگشت متوسط دست دستکش پوشیده قرار گیرد. لبه ها سپیکولوم را به شکل مستعرض دور داده و بطرف داخل مهبل پیش ببرید. ( احتیاط نمایید که روی مجرای ادرار و یا بظر ( کلیتوریس) فشار نیاورید زیرا این نواحی بسیار حساس میباشد). زمانیکه سپیکولوم تا نیمه داخل شد آنرا دور بدهید طوری که دسته آن بطرف پایین قرار گیرد. انگشت دستکش پوشیده خود را خارج سازید.

4. با ملایمت اندکی لبه های سپیکولوم را باز نمایید تا زمانیکه بتوانید در بین لبه های آن عنق رحم را ببینید. پیچ سپیکولوم را محکم نمایید تا در همان حالت ثابت بماند.



5. عنق رحم را معاینه نمایید که باید برنگ گلابی ، مدور و لشم دیده شود. یاد داشت نمایید که آیا دریچه عنق رحم باز است یا بسته و آیا در آن خونریزی یا افزایشات موجود میباشد یا خیر. اگر شما خانم را بخاطر موجودیت خونریزی از مهبل بعد از تولد ، سقط و یا سقط بنفسهی (سقط جنینی) معاینه مینمایید ، سیلان خون را که از دریچه عنق رحم موجود خواهد بود ، معاینه نمایید.

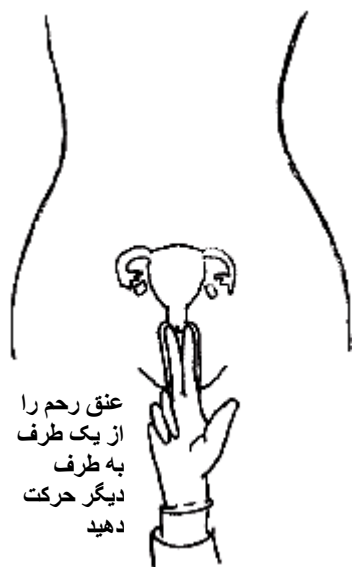
اگر فکر مینمایید که ممکن است خانم مصاب انتان باشد موجودیت افزایشات سبز یا زرد و خونریزی عنق رحم را بررسی نمایید. اگر خانم مشکل خارج شدن غیر ارادی ادرار یا مواد غایبه در مهبل ( فستول) داشته باشد، با ملایمت سپیکولوم را برای دیدن جدارهای مهبل دور بدهید. برای اینکار لبه های سپیکولوم را بیشتر باهم نزدیک سازید.

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

### اعضای تناسلی داخلی چگونه احساس گردد

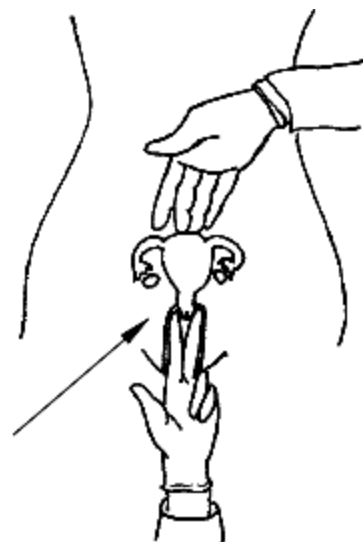
1. انگشت اشاره دست خود را که دستکش دارد، داخل مهبل خانم نمایید. درحالیکه انگشت خود را داخل مینمایید با ملایمت عضلات اطراف مهبل را بطرف پایین تیله نمایید. زمانیکه وجود خانم بحالت رخاوت (سست) باشد، انگشت متوسط خود را نیز داخل نمایید. کف دست خود را به بالا متوجه سازید.

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

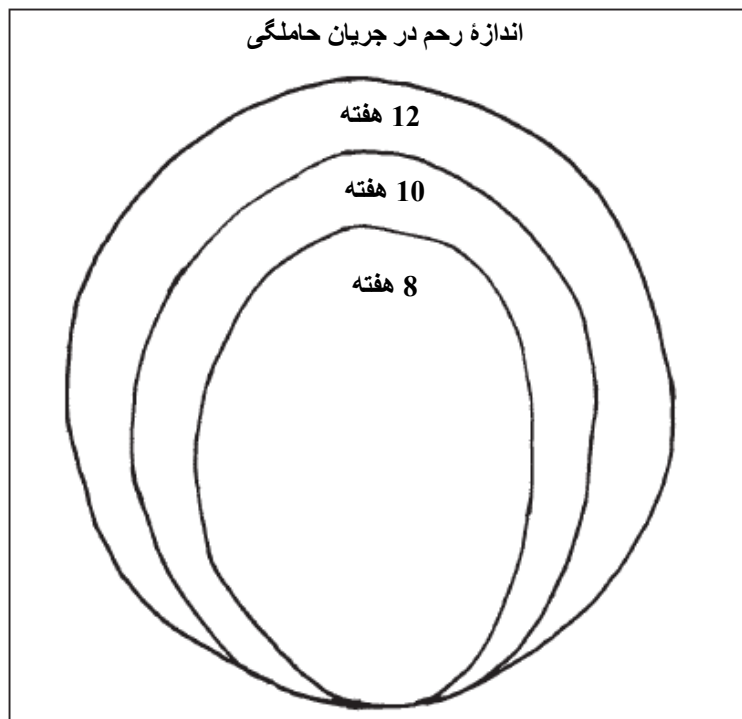


عنق رحم را از یک طرف به طرف دیگر حرکت دهید

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



4. وقتی رحم را دریافت نمودید، آنرا از نظر شکل و اندازه حس نمایید. اینکار را با حرکت دادن انگشت های خود که داخل مهبل میباشند به اطراف عنق رحم و بعد حرکت دادن انگشتان آن دست شما که در خارج روی شکم قرار داد، در اطراف رحم انجام دهید. باید رحم سخت، لشم و کوچکتر از يك لیموی کلان احساس گردد.



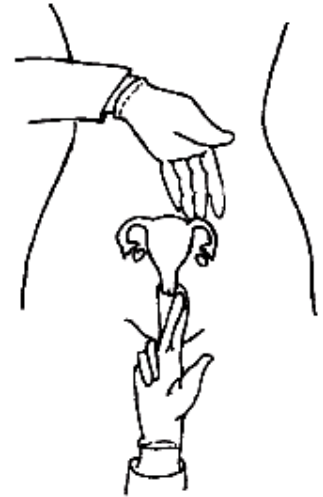
اگر رحم:

- نرم و بزرگ احساس شود، خانم ممکن است حامله باشد.
- دارای كتلات بوده و سخت احساس شود، ممکن است خانم مصاب فیروئید ویا دیگر نشو و نما های رحم باشد (صفحه 380 دیده شود).
- در هنگام احساس نمودن دردناک باشد، خانم ممکن است مصاب به يك انتان داخلی باشد.
- آزادانه حرکت ننماید، ممکن است خانم مصاب ندبات از اثر يك انتان سابقه باشد (مرض التهابی لگن خاصره، صفحه 274).



5. نفیرها و تخمدان های خانم را احساس نمایید. اگر اینها نارمل باشند ، سخت احساس خواهند بود. اما اگر کدام کتله را بزرگتر از يك بادام (به اندازه تصویر) را احساس نمودید ویا سبب درد شدید شده باشید، خانم ممکن مصاب يك انتان بوده ویا يك حالت عاجل دیگری را داشته باشد. اگر يك کتله دردناک موجود بوده و خونریزی ماهوار خانم به تعویق افتاده باشد ، ممکن است خانم حاملگی خارج رحمی ( حاملگی نفیری) داشته باشد. فوراً به کمک طبی نیاز است.

6. انگشتان خود را حرکت داده و جدار های مهبل را احساس نمایید. اگر خانم مشکل خارج شدن غیر ارادی ادرار یا مواد غایطه از مهبل ( فستول) داشته باشد، موجودیت پارگی را بررسی نمایید (صفحه 370 دیده شود). خود را مطمئن سازید که کتله ویا زخم غیر معمول وجود ندارد.



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

8. زمانیکه معاینه را ختم نمودید ، دستکش های خود را پاک نموده و ضد عفونی بسازید (صفحه 527 دیده شود). دست های خود را خوب با آب پاک و صابون بشویید.



### مواظبت از سوختگی ها

سوختگی ها جروحات معمول زنان و اطفال میباشد (صفحه 394 دیده شود). تمام سوختگی ها باید برای 15 دقیقه با یخ ، آب سرد ویا تکه های مرطوب شده با آب یخ ، سرد ساخته شوند. بعد از سرد ساختن تداوی سوختگی ها به درجه وخامت آنها ارتباط دارد. بسیار مهم است که سوختگی ها تا حد امکان پاک نگهداشته شوند و از تمام کثافات ، گرد و خاک ، مگس ها و دیگر حشرات محافظه گردند. برای التیام بهتر هیچگاه چربی ، روغن ، پوست حیوانات ، قهوه ، دواهای محلی ویا مواد غایطه روی سوختگی ها گذاشته نشود. برای افراد سوخته مهم است تا غذاهای تعمیر کننده بدن (غذای پروتئین دار) بخورند. هیچ نوع غذایی وجود ندارد که باید پرهیز شود.

سه نوع اساسی سوختگی وجود دارد:

#### 1- سوختگی ها کوچک (درجه اول):

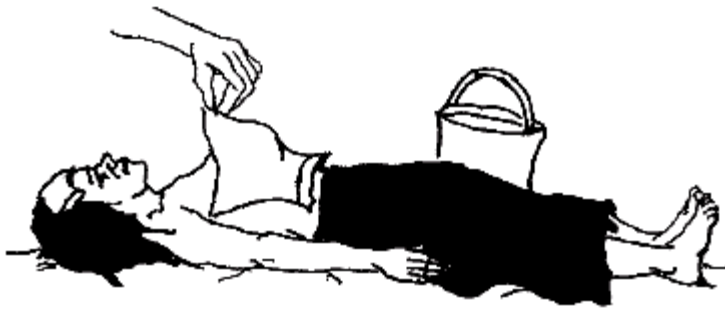
این نوع سوختگی آبله تولید نمی نمایند، مگر جلد تیره تر ویا سرخ خواهد شد. بعد از سرد ساختن تداوی دیگری لازم ندارد. برای آرامش درد اسپرین یا پاراستامول استفاده نمایید.

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

## 2- سوختگی ها ایکه سبب تولید آبله میشوند (درجه دوم).

بعد از سرد ساختن، آبله ها را پاره ننماید. آبله را سوراخ ننموده و آب آنرا خارج نسازید. اینکار را حتی توسط سوزن و سرنج ایکه ضد عفونی ساخته شده باشد نیز انجام ندهید. اگر آبله ها پاره شده باشند با استفاده از يك قیچی که ضد عفونی شده باشد تمام جلد مرده آنرا دور سازید. بعد صابون ضعیف با آب جوش داده شده سرد را روی گاز معقم ویا تکه ضد عفونی شده بریزید و با ملایمت سوختگی را پاک نمائید. همچنان میتوانید از هایدروجن پراکساید استفاده نمائید. تمام جلد مرده بالای ناحیه سوختگی و اطراف آنرا برطرف سازید تا جلد گلابی را در تحت آن دیده بتوانید. این جلد تازه را با یک تکه معقم یا ضد عفونی ساخته شده، بپوشانید. اگر در وقت برداشتن تکه از روی سوختگی، تکه چسبیده باشد آنرا با آب جوش داده شده سرد تر سازید.

جهت وقایه از انتان در ناحیه سوختگی، یک گاز معقم یا تکه ضد عفونی شده را که برای 15 دقیقه بین محلول آب و نمک گذاشته شده باشد، روزانه 3 دفعه روی ناحیه سوختگی بگذارید. هر مرتبه ایکه تکه را تعویض مینمایید، جلد مرده را با دقت برطرف نموده و با احتیاط توسط يك پنس بسیار پاک روی ناحیه سوختگی را پاک نمائید تا زمانیکه جلد تازه و گلابی رنگ دیده شود.



### برای تهیه محلول آب و نمک:

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

اگر سوختگی منتن (عفونی) شده باشد، درد آن افزایش یافته، پندیدگی آن زیادتر شده و جلد اطراف آن سرخ و سخت خواهد شد. یک انتی بیوتیک را مانند پنسیلین یا امپی سیلین 250 ملی گرام 4 دفعه در روز برای 7 روز استفاده نمائید. اما در صورتیکه انتان بعد از 5 روز از بین نرفت، دوا را به دای کلوزاسیلین ویا اریترومایسین به مقدار 250 ملی گرام 4 دفعه در روز برای 7 روز، تعویض نمائید. به مریض مقدار زیادی مایعات بدهید.

## 3- سوختگی های عمیق (درجه سوم).

این ها سوختگی هایی اند که جلد را تخریب نموده و گوشت ناحیه سیاه شده یا کباب شده بنظر میرسد. این سوختگی ها همیشه وخیم میباشند. شخص را فوراً به مرکز صحتی انتقال دهید. در عین زمان ناحیه سوختگی را با یک تکه ضد عفونی شده و مرطوب بپوشانید. خود را مطمئن سازید که آب استفاده شده برای تر نمودن تکه جوش داده شده و سرد باشد. به شخص مقدار کافی مایعات بدهید.

اگر گرفتن کمک طبی نا ممکن باشد، سوختگی را مانند سوختگی درجه دوم تداوی نمائید. برای محافظت سوختگی از کتافات، گرد و خاک و حشرات آنرا با یک تکه معقم پنبه بی بدون آنکه روی ناحیه فشار وارد گردد، بپوشانید. تکه را اقل 4 دفعه در روز و اگر تکه خشک باشد 2 دفعه در روز تبدیل نمائید.

برای مریض مایعات اعاده کننده آب وجود ( صفحه 540 دیده شود) را هر قدر بدفعات بیشتر که امکان دارد بدهید تا زمانیکه شخص بدفعات مکرر ادرار نماید. در صورتیکه مریض سوخته بحالت غیر شعوری بوده ویا بلع کرده نتواند، مایعات را از طریق مقعدی برایش بدهید (صفحه 541 دیده شود).

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

شخص سوخته را آرام ساخته و اطمینان بدهید. در صورت ضرورت بخاطر شاک او را تداوی نمائید. برایش کودئین ویا یک دواوی قوی ضد درد بدهید. شستن زخم باز در آب سرد که خفیف نمکی شده باشد نیز درد را کاهش میبخشد.

**طرز تطبیق مایعات برای تداوی شاک**

اگر خانم مقدار زیاد خون ضایع کرده باشد - طورمثال، در هنگام ولادت، بعد از سقط ویا سقط بنفسهی، ویا اگر شدیداً سوخته باشد - ممکن است به شاک برود (صفحه 254 را ببینید)



درینصورت برای نجات حیات خانم ضرورت به دادن سریع مایعات میباشد. اگر خانم بیدار باشد بوده و نوشیده بتواند، اجازه دهید که مقدار زیاد مایعات بنوشد. همچنان اگر طرز تطبیق مایعات وریدی را میدانید برای مریض تطبیق مایعات را از طریق ورید شروع کنید. درحالت عاجل طبیی از دادن مایعات از طریق مقعدی استفاده شده میتواند (صفحه بعدی را ببینید). اما اجرای اماله غرض دادن مایعات صرف در حالات عاجل باید صورت گیرد. اجرای اماله به دفعات زیاد خطرناک بوده میتواند.

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

**دو طریق ساختن مایعات اعاده کننده آب بدن**

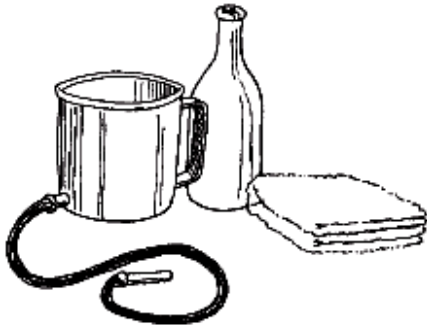
درصورت امکان نیم گیلان آب میوه ، آب ناریل یا آب کیله به هریک از محلول ها علاوه نمایید. این مواد حاوی پوتاشیم و منرال ها میباشدند که برای مریض کمک مینمایند تا مقدار بیشتر غذا و مایعات را قبول نماید.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. با آرد حبوبات و نمک (آرد برنج بهترین است، مگر میتواند از آرد گندم، آرد جواری ویا کچالوی جوش داده شده و آرد شده استفاده کنید)</p> <p>یک لیتر آب پاک</p> <p>نیم قاشق چای خوری سرهموار نمک</p> <p>و 8 قاشق چای خوری پر، آرد</p> <p>برای 5 تا 7 دقیقه بجوشانید تا آردابه ساخته شود. محلول را به سرعت سرد ساخته و دادن آنرا به شخص مریض شروع کنید.</p> <p><b>احتیاط:</b> هر دفعه قبل از دادن این محلول، آنرا بجشید تا مطمئن شوید که فاسد نشده باشد. آردابه در هوای گرم ظرف چند ساعت فاسد شده میتواند.</p> | <p>1. با استفاده از شکر و نمک. (میتوانید به عوض شکر از شیرۀ نیشکر یا گر استفاده کنید)</p> <p>یک لیتر آب پاک</p> <p>نیم قاشق چای خوری سرهموار نمک</p> <p>و 8 قاشق چایخوری سرهموار، شکر</p> <p><b>احتیاط:</b> قبل از اضافه نمودن شکر، مزه محلول را بجشید تا مطمئن شوید که شوری آن کمتر از اشک باشد.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

همچنان مایعات اعاده کننده برای تداوی و وقایه از خشک شدن آب وجود مخصوصاً در اسهالات آبگین شدید مؤثر است.



**طرز دادن مایعات از طریق مقعد:**

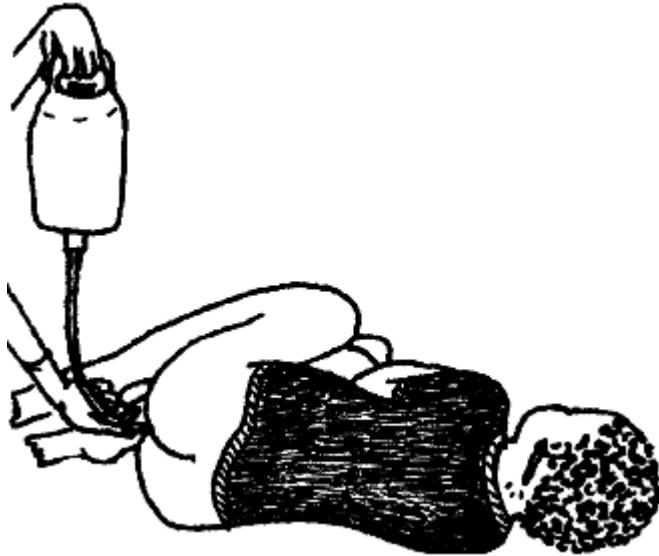


**به اشیای ذیل ضرورت دارید:**

- يك خريطهٔ پاك اماله، ويا يك قطی كه يك نل رابری يا پلاستيکی.
- يك پارچه تکه برای هموار کردن در زیر پای مريض.
- 600 ملی لیتر (اندکی بیشتر از یک بوتل نیم لیترده) آب گرم ( داغ نباشد) و پاک. هرگاه داشته باشید، به عوض آب گرم از محلول نمکی ویا سیروم های وریدی استفاده نموده می توانید.

**چه باید کرد:**

1. طرز اجرا و مقصد این کار را برای خانم تشریح کنید.
2. دستهای خود را بشویید.
3. در صورت امکان از خانم بخواهید به پهلو چپ بخوابد و تنه اش کمی بلند تر از سرش قرار داشته باشد.
4. اگر داشته باشید، دستکش پاک بپوشید.
5. هوای تیوب را به وسیله پرکردن آن توسط آب تخلیه کرده و بعد با فشردن تیوب را بسته کنید.
6. نهایت تیوب را با آب تر کنید و آنرا داخل مقعد بسازید. از مريض بخواهید تا آهسته و عمیق تنفس نماید، تا راحت بماند.



تیوب را بیشتر از این اندازه داخل مقعد نسازید



7. خريطه یا قطی را بلند نگهدارید تا آب به آهستگی داخل مقعد برود. ( حدوداً هم سطح سرین). این مقدار محلول باید در ظرف 20 دقیقه تطبیق شود. اگر آب از بدن مريض خارج شود درین صورت امکان دارد که موقعیت خريطه بسیار بلند باشد. آنرا پایین کنید تا آب به آهستگی داخل بدن مريض گردد.
8. به آهستگی تیوب را دور کرده و به مريض بگویید که آب را نگهدارد. احساس ضرورت به دفع مواد غایطه به زودی رفع می شود. اگر مريض بیهوش باشد به وسیله نزدیک آوردن عضلات سرین مانع خروج آب گردید.
9. ناحیهٔ مقعد را پاك خشك کنید. بعدا دستکش ها را کشیده و دستهای خود را بشویید.
10. مريض را عاجلا به شفاخانه انتقال دهید. اگر خانم هنوز بحالت شاک قرار داشته باشد ، میتوانید یکساعت بعد پاك اماله دیگر نیز تطبیق نمایید. اگر خانم بحالت شاک نباشد ، کوشش نمایید. بصورت جرعه ها از مایعات تعویض کنندهٔ آب وجود در جریان سفر برایش دهید.

### طرز تطبیق زرقیات:

در اغلب واقعات به زرقیات ضرورت نیست. گرفتن اکثر دواها از طرق دهن مصوون تر از زرق آنها است. اما درحالات ذیل لازم خواهد بود که دوا به شکل زرقی تطبیق شود:

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

تطبیق صحیح زرقیات با اهمیت است، اگر زرق در محل نادرست صورت گیرد، زرق به طریقه نادرست انجام شود و اگر سرنج، دست ها و محل زرق بخوبی پاک نباشند، خطرناک بوده میتواند. با دقت تمام هدايات "طرز اجرای زرقیات" در صفحه 544 را تعقیب کنید.

### وقایه انتان:

سوزن ها و سرنج ها ایکه بخوبی پاک و ضد عفونی نشده باشند، میتوانند امراضی مانند اچ آی وی ویا هیپاتیت را از یک شخص به شخص دیگر انتقال دهند. همچنان سبب انتانات وخیم در محل زرق و در خون شده میتوانند.

- هیچگاه از یک سوزن و سرنج قبل از تعقیم دوباره برای زرقیات بعدی استفاده نکنید. قدم های صفحه 528 را تعقیب کنید.
- بعد از جوشاندن سوزن ها و سرنج ها ، آنها را به هیچ چیز نامعقم تماس ندهید.
- برای از بین بردن مصوون سوزن های یکبار مصرف رهنمایی های صفحه 528 را ببینید.

### محل زرق:

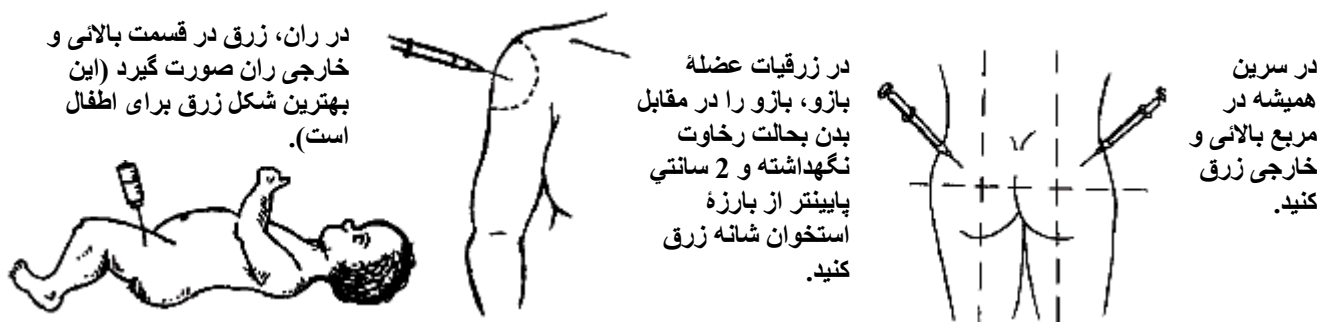
دو نوع اساسی زرقیات وجود دارند:

- زرق داخل عضلی (IM)
- زرق تحت الجلدی (SC)

محل زرق نظر به مقدار مورد نیاز دوا، اندازه شخص ایکه زرقیات را میگیرد و نوع دوا ایکه استفاده میشود، انتخاب میگردد. برای کسب معلومات در مورد طرز تطبیق هر دو نوع زرقیات، صفحه 544 را ببینید.

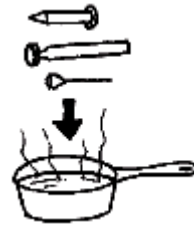
اکثریت دواهای این کتاب از طریق داخل عضلی تطبیق میشوند. زرقیات عضلی میتوانند در عضلات بزرگ سرین، ران ویا بازو تطبیق شوند. در حالات ذیل زرق در سرین یا ران بهتر از زرق در عضله بازو میباشد:

- اگر مقدار دوا بیشتر از 2 ملی لیتر باشد ( اما هیچگاه بیشتر از 3 ملی لیتر را به یک دفعه زرق نکنید. درین صورت دوا را به دو دوز کسری تقسیم نموده و زرق کنید).
- اگر دوا بعد از زرق سبب درد شود.
- اگر شخص مریض لاغر ویا سوء تغذی باشد.



**طرز آماده ساختن سرنج برای زرقیات**

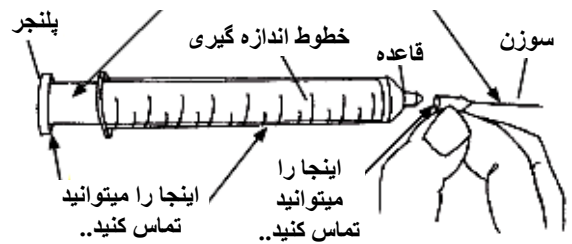
قبل از آماده کردن سرنج، دست های خود را با آب و صابون بشویید. اگر سرنج چند بار مصرف داشته باشید، از قدم اول شروع کنید و با سرنج های یکبار مصرف پاکت سرنج را به احتیاط باز کنید و از قدم دوم شروع نمایید.



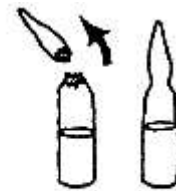
1. رهنمایی های طرز ضد عفونی کردن سرنج را مطابق صفحه 528 تعقیب کنید.

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

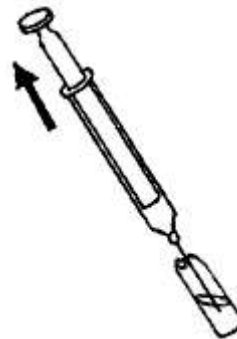
اینجا را تماس نکنید.. اینجا را تماس نکنید..



3. بعضی دواها آماده برای استفاده میباشند. این نوع دواها را با پیروی قدم 4 و 5 زرق کنید. برای دواهاییکه باید با آب مقطر مخلوط شده و بعد زرق شوند قدم 4 الی 10 را تعقیب کنید.



4. ابتدا سطح خارجی آمپول دوا یا آب مقطر را پاک کنید، بعد سر آنرا بشکنید.



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

6. قسمت را برای بالای بوتل دوا را توسط پنبه که توسط الکل یا آب جوش داده شده، تر شده باشد پاک کنید.



7. آب مقطر را داخل بوتل دوا پودری زرق کنید.



8. بوتل را تا زمانیکه دوا خوب با آب منحل شود، تکان بدهید.



9. سرنج را دوباره از دوا منحل شده در آب پر کنید.



10. هوای سرنج را تخلیه کنید. برای این کار سرنج را به شکل عمود گرفته و آهسته به سرنج در اینجا ضربه بزنید تا حباب های هوای به قسمت بالای سرنج بروند، بعد پستون را به آهستگی به پیش ببرید، تا زمانیکه تمام هوای داخل سرنج تخلیه گردد.

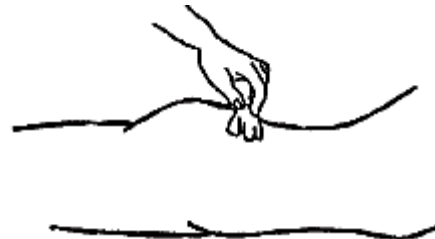


بسیار احتیاط نمایید که سوزن با هیچ چیزی تماس ننماید - حتی با تکه و یا پنبه ای که با الکل تر شده باشد. اگر سوزن به چیزی تماس نموده، آنرا دوباره جوش بدهید.

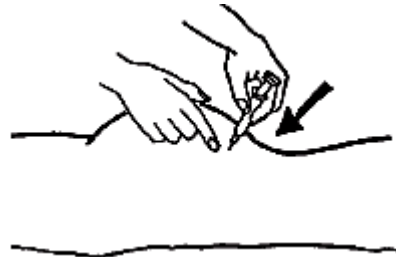
**طرز زرق داخل عضلی (IM):**

در تصاویر ذیل طرز زرق در عضله سرین نشان داده شده است. قدم 2 الی قدم 6 برای زرق داخل عضله بازو و ران نیز مشابه میباشد.

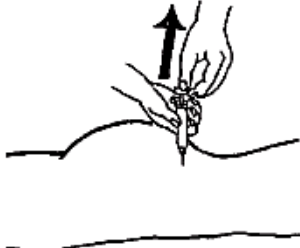
1. شخص باید بنشیند یا به پشت بخوابد و عضله سرین را سست نماید تا زرق صورت گیرد.
2. ناحیه زرق را توسط الکول، صابون یا آب پاک کنید ( اگر قبل از زرق بگذارید که الکول خشک شود، کمتر دردناک خواهد بود).



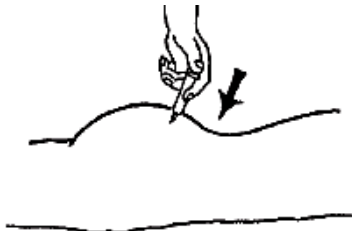
3. سوزن را مستقیماً داخل کنید. هرگاه سوزن را با یک حرکت سریع داخل کنید، کمتر درد ناک می باشد.



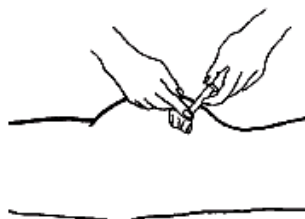
4. قبل از تطبیق دوا، پلنجر را به طرف خارج کش کنید. اگر خون داخل سرنج نشد، پلنجر را به آهستگی فشار دهید تا دوا به آهستگی داخل بدن گردد. اما در صورتیکه خون داخل سرنج گردید سوزن را کشیده و در محل دیگری و در ساحه ایکه پاک نموده اید، زرق نمایید.



5. باز هم پلنجر را کش کنید، اگر خون داخل سرنج نگردید، دوا را آهسته زرق کنید.

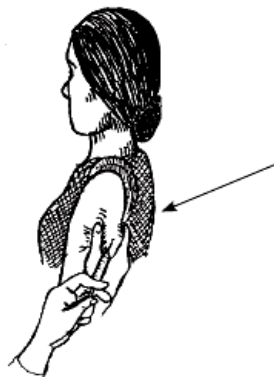


6. سوزن را خارج سازید و جلد را دوباره پاک نمایید.



**طرز تطبیق زرق تحت الجدی:**

- قسمت چاق بازو را طوریکه در این تصویر نشان داده شده بگیرید.
- سوزن با جلد به این زاویه بگذارید. متیقن شوید که عضله نمیشود.



### آماده گی برای تداوی عکس العمل های حساسیتی وشاک الرژیك:

بعضی دواها مخصوصاً انتی بیوتیک های مانند Ampicillin و Pencillin سبب عکس العمل های حساسیتی می شوند. اکثر این عکس العمل در جریان 30 دقیقه بعد از زرق دوا میتواند بوجود آید. بعضاً عکس العمل حساسیتی میتواند به شاک الرژیك تحول کند که يك واقعه عاجل طبی است. برای وقایه از عکس العمل های حساسیتی وشاک الرژیك، قبل از اجرای زرق از مریض بپرسید که آیا با این دوا قبلاً عکس العملی مانند بخارات جلدی ، خارش ، تورم یا مشکلات تنفسی داشته یا خیر؟ اگر جواب بلی باشد ، دواهای دیگر آن فامیل را از طریق زرقی و خوراکی برای مریض تطبیق نکنید. هر زمانیکه یکی از این دواها را زرق می کنید متوجه عکس العمل های حساسیتی و شاک باشید و دواهای لازم برای تداوی این عکس العمل ها را نزدیک خود داشته باشید.

### عکس العمل های حساسیتی خفیف:

#### علایم:

- خارش
- عطسه
- بخارات جلدی یا پت

#### تداوی:

برای مریض روزانه سه مرتبه 25 ملی گرام دایفین هیدرامین بدهید تا زمانیکه علایم از بین برود. خانم های حامله و شیرده ممکن دریابند که ناراحتی عکس العمل حساسیتی خفیف بهتر از گرفتن انتی هستامین است.

### عکس العمل های متوسط الی شدید حساسیتی:

#### علایم:

- خارش
- تورم دهن و گلو
- مشکلات تنفسی

#### تداوی:

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

### شاک الرژیك:

- علایم: \* خارش \* بخارات جلدی \* تورم دهن و گلو \* مشکلات تنفسی

#### تداوی:

1. فوراً 0.5 ملی گرام epinephrine را در تحت الجلد زرق کنید. رسامی صفحه 544 دیده شود. اگر علایم بعد از 20 دقیقه بهبود نیابد زرق دوم را بدهید.
2. 50 ملی گرام دایفین هیدرامین ویا پرومیتازین را داخل عضله زرق کنید. اگر در ظرف 8 ساعت علایم بهبود نیابد، زرق دوم را بدهید.
3. 500 ملی گرام هایدروکورتیزون (کورتیزول) را از طریق عضلی بدهید. در صورت ضرورت 4 ساعت بعد زرق دوم را بدهید. یا 20 ملی گرام دوکسی میتازون را داخل عضله زرق کرده و در صورت ضرورت 6 ساعت بعد تکرار کنید.
4. مریض را برای 8 الی 12 ساعت زیر مراقبت قرار بدهید تا متیقن شوید که علایم دوباره بر نگردد. در صورت برگشت علایم، اجازه دهید که ستیروئید را از طریق بگیری. این خانم باید 50 تا 100 ملی گرام هایدروکورتیزون بگیرد و نظر به ضرورت هر 4 ساعت تکرار کند. ویا میتواند 20 ملی گرام دکسامیتازون گرفته و نظر به ضرورت هر 6 ساعت تکرار کند.

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

فشار روی نقاط معین بدن بعضی مشکلات معمول صحی خانم ها را کمک نموده میتواند. این يك روش قدیمی تداوی چینیایی است که بنام ACUPRESSURE یاد میشود. طیبیان محلی ممکن است انواع دیگر مساژ را بدانند.

در مورد دفعات و زمان مساژ روی این نقاط معین از احساس خودتان استفاده نمایید ( زمان متوسط 3 الی 10 دقیقه میباشد). بسیاری خانم ها درین نقاط احساس درد بسیار شدید مینمایند. اگر یک نقطه بسیار درد ناک باشد، دقت نمایید که باعث تخریش آن نشوید. در صورت موجودیت جرحه از این روش در آن ساحه استفاده نکنید.

بعضی اوقات چندین نقطه مشخص برای کمک به عین مشکل میباشد. میتوانید تمام این نقاط را امتحان کنید. اگر یکی از آنها دردناک بوده و یا به شما احساس بهبود بدهد، روی آن نقطه تمرکز کنید. در غیر آن از فشار دادن همه نقاط یک ترتیبی استفاده کنید.

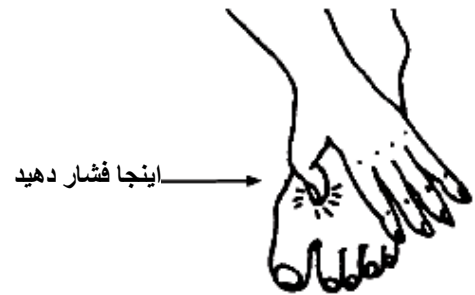
**با اهمیت:** فشار دادن بعضی از این نقاط میتواند سبب مشکلات در زمان حاملگی شود. اگر حامله هستید، متوجه خطریه های تذکر داده شده در زیر باشید.

### درد عمومی بدن در جریان خونریزی ماهوار:

( جهت معلومات در مورد خونریزی ماهوار صفحه 48 را ببینید).

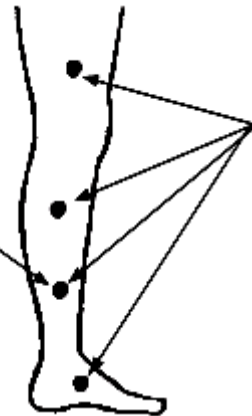
2. برای کاهش درد و گرفتگی در جریان خونریزی ماهوار، ناحیه درد ناک دست خود را که در بین انگشت بزرگ و انگشت اشاره میباشد بسختی فشار داده و مساژ بدهید. فشار بالای این نقطه بسیاری انواع درد را کاهش میدهد.

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



اما در این نقاط به سختی فشار وارد نکنید چون ممکن است مجروح شود. اگر خانم حامله باشد، این نقاط را فشار ندهید. فشار دادن این نقاط میتواند سبب شروع درد های ولادی شود.

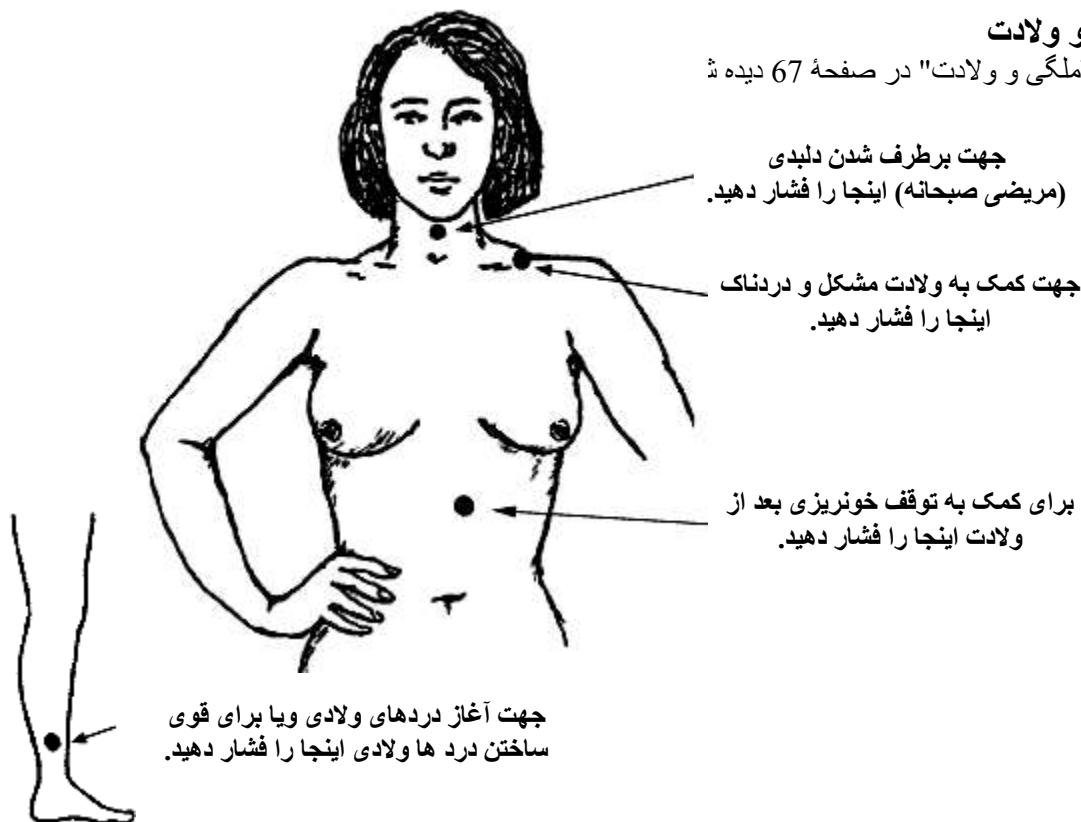
همچنان میتوانید روی این نقاط به وجه داخلی ساق و ران فشار وارد نمایید.



مساژ های ذیل نیز برای برطرف کردن درد و گرفتگی ها و همچنان علایم قبل از قاعدگی مفید میباشد. صفحه 51 را ببینید.  
 بین انگشتان پا ، اطراف استخوان بند پا و بالاتر از بند پا در وجه خارجی آن ماساژ دهید. متوجه نقاط حساس باشید و این نقاط را طولانی تر ماساژ دهید.  
 در خاتم های حامله قسمت خارجی انگشت کلان پا ، قسمت وسط کمری پا و یا قسمت خارجی مفصل بند پا را فشار ندهید. اینکار سبب شروع درد های ولادی میشود.  
 ماساژ دست، بند دست و گوش نیز درد ها و علایم قبل از قاعدگی را کمک میکند.

### حاملگی و ولادت

(فصل "حاملگی و ولادت" در صفحه 67 دیده شد)



### یائسگی یا قطع دائمی خونریزی ماهوار (Menopause)

(فصل "مسن شدن" را ببینید).

برای کمک به آرام شدن ناراحتی های عمومی، هر یک از نقاط ذیل را روزانه یک دفعه برای 10 دقیقه فشار دهید:

