

کد سند : BO-09-04

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۳/۰۱/۱۹



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت

# کتابچه ۵ حالت شایع بخش اورژانس

تهیه و تنظیم:

زهرا طاهر نژاد ( سوپروایزر آموزشی )

# درد شکم

درد شکم دردی است که در ناحیه بین قفسه سینه و لگن احساس می‌شود و می‌تواند ماهیت کرامپی (گرفتگی‌های متناوب عضلانی)، مبهم، متناوب یا شدید داشته باشد. التهاب یا بیماری‌هایی که بر ارگان‌های موجود در شکم اثر می‌گذارند غالباً باعث درد می‌شوند. ارگان‌های اصلی شکم عبارت‌اند از: روده کوچک، روده بزرگ، کلیه‌ها، آپاندیس، طحال، معده، کیسه صفرا، کبد و پانکراس (لوزالمعده).

## انواع درد شکم

**درد حاد:** طی چند ساعت یا چند روز شروع می‌شود و می‌تواند با نشانه‌های دیگری همراه باشد.  
**درد مزمن:** طولانی است و از چند هفته تا چند ماه ادامه پیدا می‌کند. این نوع درد ممکن است متناوب باشد.  
**درد پیش‌رونده:** به تدریج بدتر می‌شود و گاهی اوقات نشانه‌های دیگری هم دارد.

از سوی دیگر، دل درد می‌تواند موضعی، کرامپی یا کولیکی باشد:

**درد موضعی:** فقط به یک ناحیه از شکم محدود می‌شود. این نوع درد معمولاً در اثر درگیری یک اندام داخلی خاص به وجود می‌آید. شایع‌ترین علت درد موضعی، زخم‌های گوارشی هستند (یعنی زخم‌هایی که در مخاط دستگاه گوارش و به ویژه در معده و دوازدهه ایجاد می‌شوند).

**درد کرامپی:** ممکن است با اسهال، یبوست و نفخ همراه باشد. هنگامی که در مورد علت شکم درد در زنان صحبت به میان می‌آید، باید به این نکته اشاره کرد که درد کرامپی ممکن است از قاعدگی، سقط جنین یا مشکلات اندام‌های تناسلی ناشی شود. این درد بعد از مدتی از بین می‌رود و احتمال دارد بدون درمان کاملاً بهبود یابد.

**درد کولیکی:** نشانه یک بیماری شدید، نظیر سنگ صفراوی یا کلیوی، است. این درد معمولاً به صورت ناگهانی ایجاد می‌شود و همانند اسپاسم شدید عضلانی به نظر می‌رسد.

## زمان مراجعه به پزشک

درد خفیف شکم ممکن است بدون درمان بهبود پیدا کند. با این حال، در بعضی موارد، این مشکل نیازمند مراجعه به دکتر گوارش است. اگر پس از وارد شدن ضربه (در اثر تصادف یا درگیری) دچار درد شدید یا در قفسه سینه خود احساس فشار و درد داشت، به سرعت با اورژانس تماس بگیرید. در صورتی که درد به حدی شدید است که نمی‌تواند بنشینید یا خود را مثل یک توپ جمع می‌کند، فوراً نزد پزشک بروید. موارد زیر هم به درمان اورژانسی نیاز دارند:

- \* مدفوع خونی
- \* تب بالا (بیشتر از ۳/۳۸ درجه سانتی‌گراد)
- \* استفراغ خونی
- \* حالت تهوع یا استفراغ پایدار
- \* زردی پوست و چشم‌ها
- \* تورم یا درد شدید شکم
- \* تنگی نفس

همچنین در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر لازم است توسط پزشک ویزیت شود:

- \* دردی که برای بیش از ۲۴ ساعت طول کشیده است
- \* یبوست طولانی مدت
- \* احساس سوزش در هنگام دفع ادرار
- \* از دست دادن اشتها
- \* کاهش وزن ناخواسته

## علت درد شکم

علت دل درد شدید و خفیف بسیار متنوع است. با این حال، علل اصلی عبارت‌اند از: عفونت، تومور، التهاب، انسداد و اختلالات روده‌ای. عفونت باعث ورود باکتری‌ها به دستگاه گوارش می‌شود که این موضوع درد ایجاد می‌کند. به‌علاوه، عفونت ممکن است باعث تغییر عملکرد دستگاه گوارش شود و اسهال یا یبوست ایجاد شود. کرامپ‌هایی که در زمان قاعدگی ایجاد می‌شوند، از سایر دلایل درد زیر شکم هستند.

گاهی اوقات، بیماری‌هایی که دستگاه گوارش را درگیر می‌کنند باعث درد مزمن می‌شوند، از جمله:

- \* رفلاکس معدی-مری (GERD)
- \* سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)
- \* بیماری کرون (یک نوع بیماری التهابی روده)
- \* عدم تحمل لاکتوز (ناتوانی در هضم لاکتوز که قند شیر است)

موارد زیر می‌توانند به درد شدید شکم منجر شوند:

- \* پارگی اندام‌های داخلی (نظیر پارگی آپاندیس در اثر آپاندیسیت)
- \* سنگ‌های صفراوی
- \* سنگ‌های کلیوی
- \* عفونت کلیه

## علت درد شکم بر اساس محل ایجاد آن

محل دل درد ممکن است سرنخی برای شناسایی علت زمینه‌ای باشد. دلایل احتمالی درد منتشر که در سراسر بدن احساس می‌شود شامل موارد زیر است:

- \* آپاندیسیت (التهاب آپاندیس)
- \* بیماری کرون
- \* آسیب ناشی از ضربه
- \* سندرم روده تحریک‌پذیر
- \* عفونت مجاری ادراری
- \* آنفلوآنزا

درد زیر شکم در اثر موارد زیر به وجود می‌آید:

- \* آپاندیسیت
- \* انسداد روده

در زنان، خونریزی قاعدگی، کیست تخمدان، سقط جنین، فیروئید، کیست تخمدان، آندومتریوز، بیماری التهابی لگن یا حاملگی خارج رحمی باعث احساس درد در قسمت تحتانی شکم می‌شود. درد زیر شکم در مردان ممکن است به دلیل پروستاتیت (التهاب غده پروستات)، پیچ‌خوردگی بیضه و فتق اینگوینال ایجاد شود.

#### علل احتمالی احساس درد در بخش فوقانی شکم عبارت‌اند از:

- \* سنگ‌های صفراوی
- \* حمله قلبی
- \* هپاتیت (التهاب کبد)
- \* پنومونی

#### علت درد وسط شکم در زنان و مردان به مشکلات زیر مربوط است:

- \* آپاندیسیت
- \* گاستروانتریت
- \* جراحی
- \* اورمی (تجمع ترکیبات زائد در خون)

#### از علل درد در بخش تحتانی چپ شکم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- \* بیماری کرون
- \* سرطان
- \* عفونت کلیوی
- \* کیست تخمدان
- \* آپاندیسیت

#### علل درد در بخش فوقانی چپ شکم عبارت‌اند از:

- \* بزرگی طحال (اسپلنومگالی)
- \* مدفوع متراکم (تشکیل مدفوع سخت که قابل دفع نیست)
- \* جراحی
- \* عفونت کلیوی
- \* حمله قلبی
- \* سرطان

#### اگر درد در بخش تحتانی راست شکم احساس شود، ممکن است عوامل زیر در بروز آن نقش داشته باشند:

- \* آپاندیسیت
- \* فتق
- \* عفونت کلیه
- \* سرطان
- \* آنفلوآنزا

درد در بخش فوقانی راست شکم از موارد زیر ناشی می‌شود:

- \* هپاتیت
- \* جراحی
- \* پنومونی
- \* آپاندیسیت

## تشخیص علت درد شکم

- شرح حال
- آزمایش مدفوع یا ادرار و آزمایش خون
- تنقیه یا بلع باریم
- تصویربرداری با اشعه ایکس
- سونوگرافی و سی تی اسکن و ام آر آی (MRI)
- آندوسکوپی و کولونوسکوپی یا سیگموئیدوسکوپی

## درمان درد شکم

- درمان شکم درد در بزرگسالان و کودکان به علت بروز آن بستگی دارد و می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
- مصرف دارو برای کاهش التهاب، جلوگیری از رفلکس اسید معده یا درمان زخم و عفونت
  - عمل جراحی برای درمان مشکلات مرتبط با یک اندام
  - مُسکن‌های بدون نسخه مانند آسپرین و ایبوپروفن می‌توانند معده را تحریک و درد را تشدید کنند.
  - تغییر سبک زندگی و بعضی از رژیم‌های غذایی می‌توانند به درمان درد ناشی از نفخ و سوء هاضمه کمک کنند.
  - تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش دهید و هر بار غذای کمتری بخورید.
  - آرام غذا بخورید. و غذای خود را خوب بجوید.
  - از نوشیدنی‌ها زمانی استفاده کنید که دمای آن‌ها به دمای اتاق رسیده باشد.
  - از خوردن غذاهایی که باعث نفخ یا سوء هاضمه می‌شوند، بپرهیزید.
  - مصرف الکل و کافئین را کاهش دهید.
  - بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشید.
  - بعد از خوردن غذا کمی پیاده‌روی کنید.
  - استرس خود را مدیریت کنید.

## راه‌های پیش‌گیری از درد شکم

- پیروی از رژیم غذایی سالم
- مصرف آب فراوان
- ورزش منظم
- کاهش حجم وعده‌های غذایی

# درد قفسه سینه

درد قفسه سینه به اشکال مختلف ظاهر می‌شود و گاهی اوقات می‌تواند علامت یک مشکل قلبی باشد، اما علل احتمالی دیگر هم برای آن وجود دارد. بعضی از این عوامل جدی هستند اما بیشتر آن‌ها خطری ندارند.

## علائم درد قفسه سینه

- ۱ (درد قفسه سینه طیفی از درد مشابه ضربات چاقو تا یک درد مبهم را دربرمی‌گیرد. گاهی‌اسید اوقات با احساس خرد شدن استخوان‌های سینه یا سوزش همراه است.
- ۲ (جریان حرکت درد از بالا در ناحیه گردن به داخل فک سپس به سمت پشت یا پایین بازوها و کمر
- ۳ (گیجی، ضربان قلب یا تنفس سریع

## دلایل درد قفسه سینه

عوامل زیادی منجر به احساس درد در قفسه سینه می‌شود:

### \* کشیدگی عضله

التهاب عضلات و تاندون‌های اطراف دنده‌ها می‌تواند درد مداوم قفسه سینه را ایجاد کند. اگر درد با فعالیت بدتر شود، ممکن است نشانه کشیدگی عضلانی باشد.

### \* دنده‌های آسیب دیده

آسیب -دیدگی دنده -ها مانند کبودی و شکستگی می‌تواند باعث درد قفسه سینه شود. اگر فردی دچار شکستگی دنده شده باشد ممکن است در هنگام آسیب -دیدگی، درد شدیدی احساس کند.

### \* زخم معده

زخم‌های معده معمولاً درد شدیدی ایجاد نمی‌کنند. با این حال می‌توانند منجر به ناراحتی مکرر در قفسه سینه شوند. مصرف آنتی -اسیدها که در داروخانه -ها موجود است، معمولاً درد ناشی از زخم معده را تسکین می‌دهد.

### \* بیماری ریفلکس معده (GERD)

بیماری ریفلکس معده (GERD) به حالتی گفته می‌شود که محتویات معده به داخل گلو برگردد. این رخداد می‌تواند باعث احساس سوزش در سینه و طعم ترش دهان شود.

### \* آسم

آسم یک اختلال تنفسی رایج است که با عنوان التهاب در مجاری تنفسی شناخته می‌شود و می‌تواند درد قفسه سینه ایجاد کند. علائم دیگر آن عبارتند از: تنگی نفس - سرفه و خس خس سینه.

### \* افتادگی ریه

وقتی هوا در فضای بین ریه -ها و دنده -ها جمع می‌شود، ریه دچار افتادگی می‌شود و درد قفسه سینه هنگام تنفس عمیق رخ می‌دهد. اگر فردی افتادگی ریه داشته باشد، به: تنگی نفس - خستگی - ضربان سریع قلب مبتلا می‌شود.

### \* کوستوکندریت

کوستوکندریت التهاب غضروف قفسه دنده است. این وضعیت هم می‌تواند منجر به درد قفسه سینه شود. درد کاستوکندریت ممکن است هنگام نشستن یا دراز کشیدن در موقعیت‌های خاص و همچنین هنگام انجام هر گونه فعالیت بدنی بدتر شود.

## علائم کوستوکندریت

\* درد شدید در ناحیه جناغ

\* درد یا ناراحتی در یک یا چند دنده

\* درد یا ناراحتی که هنگام سرفه یا تنفس عمیق بدتر می‌شود.

کوستوکندریت همیشه دلیل خاصی ندارد، اما بیشتر اوقات در نتیجه آسیب قفسه سینه، فشار ناشی از فعالیت بدنی یا شرایط مفصلی مانند آرتروز است.

### • عضلات دردناک

سندرم دردهای مزمن مانند فیبرومیالژیا می‌توانند درد قفسه سینه مرتبط با عضله را ایجاد کنند.

### • اختلالات انقباض مری

اختلالات انقباض مری به معنی اسپاسم یا انقباض در لوله مری است. این اختلالات همچنین می‌تواند باعث درد قفسه سینه شود.

### • حساسیت مری

علت درد قفسه سینه و پشت تغییر فشار در لوله مری یا وجود اسید است که گاهی اوقات می‌تواند درد شدیدی ایجاد کند. در حال حاضر متخصصان مطمئن نیستند که چه چیزی باعث ایجاد این حساسیت می‌شود.

### • پارگی مری

اگر لوله مری آسیب ببیند می‌تواند منجر به درد ناگهانی و شدید قفسه سینه شود. پارگی مری ممکن است پس از یک استفراغ شدید یا عمل مری هم اتفاق بیفتد.

### • اختلالات بلع

اختلالات مری می‌تواند بلع را دشوار و حتی دردناک کند.

### • مشکلات کیسه صفرا یا لوزالمعده

سنگ صفرا، التهاب کیسه صفرا یا لوزالمعده می‌تواند باعث درد شکمی شود که به سینه راه پیدا می‌کند.

### • فتق هیاتال

فتق هیاتال حالتی است که بخشی از معده به سمت قفسه سینه فشار می‌آورد. این نوع فتق بسیار شایع است و ممکن است هیچ علائمی ایجاد نکند. با این حال اگر بالای معده پس از خوردن غذا به قسمت پایین سینه هل داده شود، می‌تواند علائم ریفلکس مانند سوزش معده و درد قفسه سینه را ایجاد کند.

### • کاردیومیوپاتی هایپرتروفیک

کاردیومیوپاتی هایپرتروفیک زمانی است که قلب به دلیل عوامل ژنتیکی بیش از حد ضخیم می‌شود. ضخیم شدن قلب مانع از جریان مناسب خون در قلب شده و باعث می‌شود عضله برای پمپاژ خون خیلی سخت کار کند. علائم کاردیومیوپاتی هایپرتروفیک شامل:

\* درد قفسه سینه

\* تنگی نفس

\* سرگیجه و سبکی سر و غش کردن است.

### • سل

باکتری‌های سل در ریه‌ها می‌توانند علائمی مانند:

\* سرفه بد و سرفه خونی

\* خلط یا درد در قفسه سینه ایجاد کنند.

## • افتادگی دریچه میترال

درد قفسه سینه، تپش قلب و سرگیجه همه از علائم افتادگی دریچه میترال است؛ این زمانی است که دریچه قلب قادر به بسته شدن کامل نیست. در موارد خفیف این وضعیت ممکن است هیچ علائم مشخصی نداشته باشد.

## • حمله پانیک

حمله پانیک علاوه بر حالت تهوع، سرگیجه، تعریق، ضربان سریع قلب و ترس ممکن است باعث درد قفسه سینه شود.

## • پریکاردیت

پریکاردیت التهاب کیسه اطراف قلب است. این رخداد می-تواند درد شدید قفسه سینه را ایجاد کند که با تنفس یا دراز کشیدن بدتر می-شود.

## • پلورال

پلوریس التهاب غشایی است که ریه -ها را می-پوشاند. این رویداد می-تواند منجر به درد شدید قفسه سینه هنگام تنفس عمیق شود.

## • ذات-الریه

عفونت-های ریوی مانند ذات -الریه می-تواند درد قفسه سینه را شدید و آشکار کند. علائم دیگر ذات-الریه شامل تب، لرز و سرفه بلغمی است.

## • آمبولی ریوی

آمبولی ریه هنگامی است که لخته خون در شریان تغذیه -کننده ریه گیر می-کند. این رخداد منجر به درد قفسه سینه، دشواری در تنفس و سرفه خونی می-شود. آمبولی-های ریوی در صورت عدم درمان سریع می-توانند خطرناک باشند.

## • زونا

ابتلای دوباره به ویروس آبله مرغان یا زونا (التهاب دردناک عصبی) می-تواند درد ایجاد کند و یک کمر بند درد از پشت به دیواره قفسه سینه شکل می-گیرد.

## • حمله قلبی

درد قفسه سینه یکی از پنج نشانه اصلی معتبر حمله قلبی است. سایر موارد عبارتند از:

\* درد در فک، گردن یا پشت

\* سبکی سر یا ضعف

\* درد در بازوها یا شانه‌ها

\* تنگی نفس

زنانی که دچار حمله قلبی می-شوند ممکن است علائمی مثل:

\* خستگی ناگهانی

\* حالت تهوع یا استفراغ هم داشته باشند.

## • میوکاردیت

میوکاردیت هنگامی است که قلب ملتهب شده در نتیجه علائمی شبیه به حمله قلبی ایجاد می-شود؛ مانند درد قفسه سینه تب، مشکل تنفس، خستگی و ضربان پی-درپی قلب

## • آنژین

آنژین درد یا فشاری است که بر روی سینه احساس می-شود. هنگامی رخ می-دهد که خون کافی به قلب نرسد. همچنین ممکن است فرد از ناحیه شانه، کمر، گردن، بازوها یا فک احساس درد کند که علامت بیماری عروق کرونر است.

## • پارگی آئورت

آئورت شریان اصلی است که به قلب منتهی می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد تجمع خون می‌تواند باعث ترکیدن شریان شود. پارگی آئورت خطرناک است؛ بنابراین نیاز به کمک فوری پزشکی دارد.

#### • پارگی شریان کرونر

درد شدید ناگهانی که به نظر می‌رسد و سراسر قفسه سینه و گردن و کمر یا شکم «پاره» می‌شود می‌تواند از علائم پارگی عروق کرونر باشد. این حالت نادر اما جدی هنگام پارگی شریان کرونر اتفاق می‌افتد.

#### • پانکراتیت

یکی از علائم نادر پانکراتیت درد در قسمت پایین سینه است که با دراز کشیدن صاف بدتر می‌شود.

#### • فشار خون ریوی

فشار خون ریوی، فشار خون بالا در رگ‌هایی است که خون را به ریه‌ها منتقل می‌کنند. در بعضی موارد، این رخداد ممکن است منجر به درد قفسه سینه شود.

#### • درد قفسه سینه مربوط به قلب

گاهی اوقات درد قفسه سینه با بیماری قلبی همراه است. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری قلبی می‌گویند که احساس ناراحتی مبهمی در سینه دارند که لزوماً به‌عنوان درد شناخته نمی‌شود. به‌طور کلی، ناراحتی قفسه سینه مربوط به حمله قلبی یا مشکل قلبی دیگر ممکن است توسط یک یا چند مورد زیر توصیف شود یا با آن‌ها در ارتباط باشد:

- فشار، سوزش یا گرفتگی در قفسه سینه
- دردی که بیش از چند دقیقه طول می‌کشد، با فعالیت بدتر می‌شود، علائم مدام برطرف شده و برمی‌گردد یا شدت آن متفاوت است.
- تنگی نفس
- عرق سرد
- سرگیجه یا ضعف
- حالت تهوع یا استفراغ

### علت درد استخوان وسط قفسه سینه

شایع‌ترین علت درد در استخوان وسط یا جناغ (استرنوم) ایجاد وضعیتی به نام کوستوکندریت است. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که غضروف متصل‌کننده دنده‌ها به جناغ ملتهب شود. شرایط یا آسیب‌دیدگی عضلات و استخوان‌های اطراف جناغ می‌تواند منجر به:

- درد در جناغ شود، مثل فتق (جراحی باز در جناغ مثل عمل قلب باز)
- آسیب‌دیدگی مفصل
- آسیب استخوان ترقوه و شکستگی.

جناغ دو طرف قفسه دنده را به هم متصل می‌کند. این عضو در مقابل بسیاری از اندام‌های اصلی واقع در قفسه سینه و روده از جمله قلب، ریه‌ها و معده قرار دارد.

### درد در قفسه سینه سمت چپ

درد سمت چپ قفسه سینه می‌تواند به دلیل حمله قلبی یا بیماری تهدیدکننده دیگری باشد که هر دقیقه آن خطرناک است.. پاره‌ای از علائم آن به شرح زیر است:

- احساس فشار یا سفت شدن قفسه سینه
- درد در بازوها، گردن، فک، کمر یا شکم
- مشکلات تنفسی

- ضعف، سبکی سر یا سرگیجه
- حالت تهوع یا استفراغ

## علت درد قفسه سینه هنگام راه رفتن

مهم‌ترین علت درد قفسه سینه هنگام قدم زدن، بیماری آنژین پایدار است. این عارضه در اثر فعالیت بدنی ایجاد می‌شود. هنگامی که فرد تحرک دارد مثلاً قدم می‌زنند، از پله‌ها بالا می‌رود یا ورزش می‌کند، قلب خون بیشتری می‌خواهد، اما چون عروق تنگ شده است، جریان خون به سمت قلب کاهش می‌یابد. دلیل این عارضه بیماری عروق کرونر است.

## انواع درد قفسه سینه

تشخیص درد قفسه سینه مربوط به قلب از انواع دیگر درد قفسه سینه دشوارتر است. با این حال درد قفسه سینه که به دلیل مشکل قلبی کمتر اتفاق می‌افتد اغلب با موارد زیر مرتبط است:

- ✓ درد توأم با طعم ترش یا احساس ورود دوباره غذا به دهان
- ✓ درد همراه با مشکل در بلعیدن
- ✓ دردی که با تغییر وضعیت بدن بهتر یا بدتر می‌شود.
- ✓ درد قفسه سینه که هنگام نفس کشیدن یا سرفه شدیدتر می‌شود.
- ✓ حساسیت به وارد کردن فشار روی قفسه سینه
- ✓ دردی که ساعت‌ها به‌طور مداوم وجود دارد.
- ✓ علائم دل-درد، احساس درد و سوزش در پشت استخوان سینه شما که می‌تواند به دلیل مشکلات قلب یا معده ایجاد شود.

## درمان درد قفسه سینه

یکی از درمان‌های متداول درد قفسه سینه، تجویز داروهای مخصوص توسط پزشک است. داروهایی که برای درمان برخی عوارض درد قفسه سینه استفاده می‌شود عبارتند از:

### ۱ (شل کننده -های شریان، نیتروگلیسرین)

نیتروگلیسرین معمولاً به عنوان قرص زیر زبان مصرف می‌شود و شریان‌های قلب را شل می‌کند. بنابراین خون می‌تواند به راحتی در فضاهای باریک جریان یابد. برخی از داروهای فشار خون باعث شل شدن رگهای خونی می‌شوند.

### ۲ (آسپرین)

اگر پزشکان مشکوک باشند که درد قفسه سینه مربوط به قلب است، احتمالاً برای بیمار آسپرین تجویز می‌کنند.

### ۳ (داروهای ترومبولیتیک)

اگر بیمار دچار حمله قلبی شده، ممکن است این داروهای تجمع دهنده لخته را دریافت کند. این داروها برای رفع لخته ای است که مانع رسیدن خون به عضله قلب می‌شود.

### ۴ (رقیق-کننده -های خون)

اگر یک لخته در شریان تغذیه کننده قلب یا ریه های وجود داشته باشد، پزشک داروهایی می‌دهد که از انعقاد خون جلوگیری کند تا لخته بیشتر تشکیل نشود.

### ۵ (داروهای سرکوب-کننده اسید)

اگر درد قفسه سینه بیمار ناشی از ورود اسید معده به مری باشد، پزشک احتمالاً داروهایی تجویز می‌کند که میزان اسید معده را کاهش می‌دهد.

## ۶ (داروهای ضدافسردگی)

اگر فرد حملات پانیک را تجربه می‌کند، ممکن است پزشک برای کنترل علائم شما داروهای ضدافسردگی تجویز کند. درمان روانشناختی مانند رفتاردرمانی شناختی هم گاهی در این زمینه توصیه می‌شود.

## درد قفسه سینه در موارد شدید نیاز به عمل جراحی دارد؛

\*ترمیم شکاف سرخرگ آئورت

\*ترمیم افتادگی ریه

\*ایجاد مسیر جایگزین رگ خونی مسدودشده

\*نمونه‌ای از جراحی‌های قفسه سینه است.

\*درمان درد عضلات قفسه سینه

\*درمان مرحله اول کشیدگی و درد عضلات قفسه سینه شامل:

\*استراحت

\*کمپرس یخ

\*وارد کردن فشار و بلند کردن سینه است.

\*استراحت.

\*کمپرس یخ

یخ یا یک کیسه سرد را به مدت ۲۰ دقیقه تا سه بار در روز، روی ناحیه آسیب‌دیده قرار دهید.

\*وارد کردن فشار

## رنال کولیک

ادرار حاوی بسیاری از مواد معدنی و املاح محلول است. هنگامی که ادرار دارای سطوح بالایی از این مواد معدنی و نمک باشد، می‌تواند سنگ ایجاد کند. سنگ‌های کلیه در ابتدا کوچک هستند اما می‌توانند از نظر اندازه بزرگ‌تر شوند، حتی ساختارهای توخالی داخلی کلیه را پر کنند. برخی از سنگ‌ها در کلیه باقی می‌مانند و هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کنند. گاهی اوقات، سنگ کلیه می‌تواند از حالب، لوله بین کلیه و مثانه عبور کند. اگر سنگ به مثانه برسد، می‌تواند از طریق ادرار از بدن خارج شود. اگر سنگ در حالب گیر کند، جریان ادرار از کلیه را مسدود کرده و باعث درد می‌شود.

رنال کولیک دردی است که به دلیل وجود سنگ در دستگاه ادراری ایجاد می‌شود. دستگاه ادراری شامل کلیه‌ها، حالب‌ها، مثانه و مجرای ادرار است. همشهریان گرمی! شما می‌توانید برای تشخیص و درمان این عارضه به متخصص اورولوژی در اصفهان مراجعه نمایید.

## علائم رنال کولیک:

سنگ‌های کوچک ممکن است هیچ علامتی ایجاد نکنند. سنگ‌های بزرگ‌تر می‌توانند باعث رنال کولیک شوند، به خصوص اگر حالب را مسدود کنند. علائم رنال کولیک عبارتند از:

- درد شدید در کنار بدن بین دنده‌ها و لگن یا در قسمت پایین شکم
- دردی که به کمر یا کشاله ران سرایت می‌کند

- حالت تهوع یا استفراغ
- درد کولیک کلیوی اغلب به صورت موجی ظاهر می‌شود. این امواج می‌توانند از ۲۰ تا ۶۰ دقیقه طول بکشند.

### سایر علائم رنال کولیک عبارتند از:

- ✓ درد هنگام ادرار کردن
- ✓ وجود خون در ادرار که ممکن است صورتی، قرمز یا قهوه‌ای باشد
- ✓ ادرار کدر یا بدبو
- ✓ شن یا تکه‌های ریز سنگ در ادرار
- ✓ نیاز فوری به ادرار کردن
- ✓ ادرار کردن بیشتر یا کمتر از حد معمول
- ✓ تب و لرز در صورت بروز عفونت

### علل رنال کولیک:

رنال کولیک زمانی اتفاق می‌افتد که سنگی در مجاری ادراری، اغلب در حالب، گیر می‌کند. سنگ منطقه را کشیده و پهن کرده و باعث درد شدید می‌شود.

حدود ۱۲ درصد از مردان و ۶ درصد از زنان در طول زندگی خود به یک یا چند سنگ ادراری مبتلا می‌شوند. میزان کولیک کلیوی به دلیل تغییر در رژیم غذایی و عادات سبک زندگی ما در حال افزایش است. چند عامل خطر ابتلا به سنگ‌های ادراری را افزایش می‌دهند، از جمله:

- رژیم غذایی سرشار از موادی که باعث تشکیل سنگ می‌شود، مانند اگزالات یا پروتئین
- سابقه خانوادگی یا شخصی سنگ‌ها
- کم‌آبی بدن به دلیل ننوشیدن مایعات کافی یا از دست دادن بیش از حد مایعات از طریق تعریق، استفراغ یا اسهال
- چاقی
- جراحی «بای پس» معده که باعث افزایش جذب کلسیم و سایر مواد تشکیل‌دهنده سنگ در بدن می‌شود.
- اختلالات متابولیک، بیماری‌های ارثی، پرکاری پاراتیروئید و سایر شرایطی که می‌توانند میزان مواد تشکیل‌دهنده سنگ را در بدن افزایش دهند.
- عفونت مجاری ادراری
- رنال کولیک

### انواع سنگ دستگاه ادراری:

پزشکان اغلب از آزمایش خون برای بررسی افزایش سطوح مواد تشکیل‌دهنده سنگ در بدن افراد استفاده می‌کنند. آزمایش تصویربرداری نیز می‌تواند به یافتن سنگ‌های مهم در دستگاه ادراری کمک کند، مانند عکسبرداری با اشعه ایکس، سی تی اسکن یا سونوگرافی.

درمان پزشکی اغلب به نوع سنگ بستگی دارد. انواع مختلفی از سنگ وجود دارد که عبارتند از:

- سنگ‌های کلسیمی: این‌ها رایج‌ترین انواع سنگ هستند و از اگزالات کلسیم تشکیل شده‌اند.
- سنگ‌های اسید اوریک: این سنگ‌ها زمانی ایجاد می‌شوند که اسید اوریک در ادرار متمرکز شود.
- سنگ‌های سیستین: سنگ‌های سیستین نادر هستند و به دلیل سیستینوری ایجاد می‌شوند.

**سنگ‌های استروویت:** باکتری‌های موجود در دستگاه ادراری می‌توانند باعث ایجاد سنگ‌های استروویت شوند، اگرچه کمتر رایج هستند. افراد مبتلا می‌توانند بیشتر سنگ‌های کوچک را از طریق ادرار دفع کنند. پزشکان هیدراتاسیون را توصیه می‌کنند و ممکن است برای کمک به فرد برای مقابله با درد، داروهای مسکن تجویز کنند.

## درمان رنال کولیک:

طیف وسیعی از روش‌ها می‌تواند به فرد کمک کند تا سنگ‌های بزرگ‌تر را برداشته و کولیک کلیوی را تسکین دهد. این روش‌ها شامل موارد زیر است:

**استخراج سنگ با هدایت اورتروسکوپی:** در این روش جراحی تهاجمی پزشک یک اسکوپ نازک همراه با یک دوربین سبک و لامپ را به دستگاه ادراری فرد وارد می‌کند. استفاده از این به آن‌ها اجازه می‌دهد تا سنگ را پیدا کرده و از بین ببرند. سنگ شکنی برون بدنی با موج شوک (ESWL) یک درمان غیرتهاجمی است که طی آن امواج صوتی به سمت کلیه‌ها روانه می‌شود تا سنگ‌ها را به قطعات کوچک تقسیم کنند. سپس فرد می‌تواند این قطعات را از طریق ادرار دفع کند.

**نفرولیتوتومی از راه پوست:** پزشکان معمولاً این روش را تحت بیهوشی عمومی انجام می‌دهند. آن‌ها یک برش کوچک در پشت فرد ایجاد می‌کنند تا به کلیه دسترسی پیدا کرده و با استفاده از یک دوربین روشن و ابزار جراحی کوچک سنگ را خارج می‌کنند.

**قرار دادن استنت:** گاهی اوقات، پزشکان یک لوله نازک را در حالب فرد قرار می‌دهند تا به رفع انسداد و افزایش دفع سنگ کمک کند.

**جراحی باز:** برخی از افرادی که نمی‌توانند سنگ‌ها را دفع کنند ممکن است به جراحی باز نیاز داشته باشند. با این حال این روش، مدت زمان بهبودی طولانی‌تری نسبت به سایر روش‌ها دارد. پزشکان اغلب سعی می‌کنند سنگ‌ها را بیرون بیاورند یا بشکنند تا فرد بتواند قبل از جراحی باز، آن‌ها را دفع کند.

درمان همچنین ممکن است شامل داروهایی باشد که به تسکین علائم یا کاهش تجمع سنگ کمک می‌کند. این درمان‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- آنتی بیوتیک‌ها
- عوامل قلیایی کننده
- کورتیکواستروئیدها
- مسدود کننده‌های کانال کلسیم
- مسدود کننده‌های انتخابی آلفا-۱

## عوارض رنال کولیک:

رنال کولیک از علائم سنگ‌های ادراری است و عوارض خاص خودش را ندارد. اگر سنگ‌های ادراری درمان نشود، ممکن است عوارضی مانند عفونت دستگاه ادراری یا آسیب کلیه ایجاد کند.

## جلوگیری از رنال کولیک:

- حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز بنوشید. همچنین مصرف نوشابه‌های گازدار را کاهش دهید، به خصوص آن‌هایی که حاوی اسید فسفریک هستند.
- میزان نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید.
- مصرف پروتئین‌های حیوانی را از غذاهایی مانند گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ محدود کنید.
- مصرف غذاهای حاوی اگزالات بالا مانند اسفناج، آجیل و ریواس را محدود کنید.

# تنگی نفس

ممکن است برخی از افراد به دلایل متفاوت به تنگی نفس دچار شوند. تنگی نفس یا dyspnea می‌تواند از حالت خفیف و موقت تا حالت شدید و دائمی متغیر باشد. گاهی تشخیص و درمان تنگی نفس دشوار است؛ زیرا دلایل بسیاری ممکن است سبب ایجاد تنگی نفس شود. شاید برایتان جالب باشد بدانید که تنگی نفس یک مشکل رایج است؛

## علائم تنگی نفس

- تنگی نفس پس از تقلا یا به دلیل شرایط پزشکی
- احساس خفگی به دلیل سختی تنفس
- سخت نفس کشیدن
- احساس سفتی در قفسه سینه
- تنفس سطحی و سریع
- تپش قلب
- خس خس کردن
- سرفه کردن

## علت تنگی نفس

یک‌بار رخ دادن تنگی نفس، همیشه به دلیل مشکل در سلامتی فرد نیست. ممکن است فردی پس از ورزش سنگین یا هنگامی که به مکان‌های مرتفع سفر می‌کند دچار تنگی نفس شود و همچنین ممکن است به دلیل قرارگیری در تغییرات دمایی زیاد به تنگی نفس دچار گردد. با این وجود تنگی نفس معمولاً به دلیل مشکلات سلامتی است. گاهی اوقات تنها به دلیل اضافه وزن اتفاق می‌افتد که با ورزش کردن علائم تنگی نفس بهبود پیدا می‌کنند؛ اما می‌تواند نشان‌دهنده یک مشکل جدی در سلامت فرد باشد. بر اساس گفته دکتر استیون والز شایع‌ترین علل تنگی نفس نارسایی قلبی، بیماری مزمن انسدادی ریه، بیماری بینابینی ریه پنومونی و مشکلات ذهنی که معمولاً مربوط به اضطراب است. چنانچه تنگی نفس به صورت ناگهانی رخ دهد، آن را تنگی نفس حاد می‌دانند. علت تنگی نفس حاد می‌تواند یکی از موارد زیر باشد:

- آسم
- اضطراب
- پنومونی
- پریدن غذا به گلو یا تنفس چیزی که مسیر هوایی را مسدود می‌کند.
- واکنش‌های آلرژیک
- آنمی
- از دست دادن میزان زیادی از خون که موجب آنمی می‌شود.
- در معرض میزان خطرناکی از کربن مونوکسید قرار گرفتن
- نارسایی قلبی
- هیپوتانسیون یا فشار خون پایین
- آمبولی ریوی که ایجاد لخته خون در عروق ریه است.
- گرفتگی یا کلاپس ریه
- هیاتال هر نیا

چنانچه فرد تنگی نفس را به مدت بیشتر از یک ماه تجربه کند، آن را تنگی نفس مزمن می‌دانند. علل تنگی نفس مزمن شامل موارد زیر است:

- آسم
  - بیماری مزمن انسدادی ریه یا COPD
  - مشکلات قلبی
  - چاقی مفرط
  - فیبروز بینابینی ریه که یک بیماری آسیب‌زننده به بافت ریه است.
- برخی شرایط ریه هم ممکن است سبب تنگی نفس شود که مثال‌های آن در زیر آمده‌اند:
- خناق (التهاب حنجره و نای)
  - آسیب ناشی از ضربه به ریه
  - سرطان ریه
  - توبرکلوزیس
  - التهاب شامه ریه، التهاب بافت اطراف ریه
  - ادم ریوی، زمانی که مایعات زیادی در ریه جمع شود.
  - هایپرتانسیون ریه، افزایش فشار خون درون رگ‌های ریه
  - سارکوئید، زمانی که دسته‌ای از سلول‌های التهابی درون ریه رشد می‌کنند.
- همچنین تنگی نفس ممکن است به مشکلات قلبی زیر مربوط شود:
- کاردیومیوپاتی، دسته‌ای از بیماری‌ها که به عضلات قلب آسیب می‌زند.
  - مشکلات ریتم قلبی
  - نارسایی قلبی
  - پری‌کاردیت، زمانی که بافت اطراف قلب ملتهب می‌شود.

## محرک‌ها

ویژگی‌های محیطی همچون مواد شیمیایی، دود، گرد و غبار و بخار ممکن است شرایط تنفس را برای افرادی که به تنگی نفس دچار هستند، سخت‌تر کند. افرادی که به آسم دچار هستند در مواجهه با آلرژن‌هایی همچون گرده یا کپک، تنگی نفس آن‌ها تحریک می‌شود. برخی از مواد آلوده‌کننده که سبب تنگی نفس می‌شوند، همچون مصرف دخانیات، توسط خود شخص انجام می‌گیرد و قابل پیشگیری است.

## تشخیص تنگی نفس

یک پزشک معمولاً بر اساس آزمایش کامل فیزیکی فرد در کنار شرح حال آن‌ها می‌تواند تنگی نفس را تشخیص دهد. بیمار نیاز است توضیح دهد حملات تنگی نفس او کی و چگونه آغاز شد، چه مدت طول کشید، چندبار اتفاق افتاد و به چه میزان حاد بود. همچنین پزشکان ممکن است برای تشخیص تنگی نفس به صورت اختصاصی‌تر از تصاویر X-ray قفسه سینه و CT استفاده کنند و سلامتی قلب، ریه‌ها و سیستم‌های مربوط به آن را بسنجند. الکتروکاردیوگرام ممکن است برای تشخیص نشانه‌های حمله قلبی یا مشخصات الکتریکی دیگر در قلب کمک کند. تست‌های اسپیرومتری برای اندازه‌گیری جریان هوا و گنجایش شش‌های بیمار استفاده می‌شود که می‌تواند کمک کند و اندازه مشکلات تنفسی فرد مشخص گردد. سایر تست‌ها برای اندازه‌گیری اکسیژن خون بیمار و گنجایش خون برای جابجایی اکسیژن، انجام می‌گیرد.

## درمان تنگی نفس

درمان تنگی نفس به علت تنگی نفس بستگی دارد. برای مثال چنانچه فردی به دلیل تقلای بیش از حد و فعالیت جسمانی، دچار تنگی نفس شده باشد؛ پس از توقف آن به حالت عادی برمی‌گردد. در شرایط شدیدتر نیاز به دریافت اکسیژن است. افرادی که آسم یا COPD دارند، ممکن است نیازمند استفاده از برونکودیلاتورهای استنشاقی باشند. علت تنگی نفس در برخی از افراد چاقی مفرط است. چاقی نه تنها به ارگان‌های بدن فشار وارد می‌کند، بلکه هنگام فعالیت جسمانی فرد را با تنگی نفس روبرو می‌نماید. برای درمان چاقی مفرط باید از تحرک در کنار رژیم غذایی اصولی استفاده نمایید. غذایی اصولی به شما کمک می‌کند نه تنها مواد مغذی بدن خود را تامین نموده و از پرخوری جلوگیری کنید، بلکه با رسیدن به تناسب اندام در شرایط اصولی، سلامتی خود را ارتقا دهید.

## تروما

هر نوع ضربه، جراحت، آسیب و حادثه وارد شده که در اثر افزایش انرژی ورودی به بدن ایجاد میشود در علم پزشکی، تروما محسوب میشود. این انرژی ممکن است از نوع ضربهای، مکانیکی، حرارتی، سوختگی، شیمیایی یا انواع دیگر باشد. از سوی دیگر شناخت تروما از لحاظ شروع سریع اقدامات اولیه، اهمیت بالایی دارد. به طور مثال اگر عامل وجود مشکل، بیماری باشد، آسیبها و صدمات به بدن می‌تواند حیات فرد را تهدید نماید. مصدومین با توجه به نوع آسیب به علت‌های مختلف مانند خونریزی، آسیب به عضلات و استخوانها و آسیب به نخاع و سر دچار مشکلات زیادی میشوند. در شرایط تروما، به علت وجود احتمال آسیبهای شدید مانند قطع نخاع، هر نوع جابه جایی و حرکت بیمار بدون ثابت نمودن اندامهای آسیب دیده ممنوع است.

## علائم و نشانه ها

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

### آسیبهای سر:

مغز از بافت نرم تشکیل شده و توسط جمجمه در یک چارچوب استخوانی و محکم محافظت میشود. این جمجمه در ضربه های سبک میتواند از آسیب جلوگیری کند، اما اگر نیروهای وارده شدیدتر باشند مانند سقوط از ارتفاع روی سر یا ضربه پر قدرت به سر، ممکن است جمجمه دچار شکستگی یا ترک شود. آسیب مغزی زمانی اتفاق میافتد که مغز در داخل جمجمه به شدت تکان میخورد، در نتیجه مغز دچار خونریزی، تورم یا کوفتگی میشود.

در این موارد میتوان علائم زیر را در فرد مشاهده نمود:

- کاهش هوشیاری که اغلب با گذشت زمان بدتر می شود
- تاری دید یا دوبینی
- سنگینی شدید سر یا سردرد کوبنده
- تهوع یا استفراغ
- از دست دادن تعادل
- تغییر حس در اندامها
- از دست دادن حافظه کوتاهمدت (بیمار زمان حادثه یا قبل از آن را به یاد نمیآورد)

## آسیبهای نخاع و سقوط:

آسیبهای نخاع ممکن است با هر نیروی قوی وارده به سر، پشت یا قفسه سینه ایجاد شود. در فردی که از یک ارتفاع سقوط میکند، تحت شرایط مختلف احتمال آسیب به نخاع وجود دارد. آسیبهای وارده به نخاع، اغلب با آسیب سر همراه هستند. بنابراین هنگام مواجهه با فرد دچار آسیب به سر، باید آسیب به نخاع هم در نظر گرفته شود. در این موارد ممکن است علائم زیر مشاهده شود:

- درد در نواحی سر، گردن یا ستون فقرات
- تغییر حس، سوزن سوزن شدن یا بیحسی انگشتان دست یا پا
- از دست دادن حرکت در دستها یا پاها
- کاهش هوشیاری
- سرگیجه و از دست دادن تعادل بدن
- زخم، کبودی یا درد در ستون فقرات

## آسیبهای استخوان

شکستگی استخوان از جمله مهمترین آسیبهای بدن است که معمولاً به دنبال ضربه وارده به آن ایجاد میشود. به زبان دیگر، اگر نیرویی به استخوان وارد شده و بیش از حد تحمل آن بوده و بتواند شکل استخوان را تغییر دهد، میگوییم شکستگی ایجاد شده است. این تغییر شکل ممکن است به اشکال متفاوتی ظاهر شده و با شدت و ضعف همراه باشد. گاهی شکستگی همراه با تغییر شکل استخوان بوده و بسیار واضح است. در این حالت، استخوان میتواند پوست را پاره کرده و بیرون زده شود یا بدون آسیب پوست، فقط در ظاهر اندام تغییر شکل مشاهده میشود؛ اما گاهی شدت ضربه وارده به حدی است که موجب خرد شدن استخوان میشود یا شدت ضربه کمتر بوده و فقط یک ترک مویی در استخوان ایجاد می کند. یکی از آسیبهای استخوان دررفتگی است. دررفتگی زمانی اتفاق می افتد که استخوان در یک مفصل از وضعیت طبیعی خود خارج میشود. در این نوع آسیب، مدیریت و اقدامات الزم مشابه آسیب استخوان است. علیم و نشانههای این آسیبها شامل موارد زیر است:

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

## مراحل: ABCD

Airway  
Breathing  
Circulation  
Disability

### محافظت از راه هوا و گردن بیمار (AIRWAY & CERVICAL PROTECTION)

اولین چیزی است که باید حفظ شود و به طور مستقیم با جان بیمار در ارتباط است. اگر بیمار بتواند با صدای بلند و واضح صحبت کند، یعنی راههای هوایی وی باز هستند؛ ولی اگر نتواند، باید حتماً راه های هوایی را چک کنیم. ممکن است چیزی مثل خرده شیشه یا دندان مصنوعی مسیر هوا را مسدود کرده باشد. در این صورت، اولین کار انجام ساکشن است. ممکن است زبان مریض در پشت حلقش گیر کرده باشد که خطر آپنه وجود دارد.

برای انجام مرحله (Airway) A ، ابتدا چانه بیمار را به بالا می کشیم تا مسیر هوایی از حالت اریب به حالت مستقیم در بیاید. با انجام این کار، اگر زبان مریض در پشت حلق وی گیر کرده باشد، صاف می شود و راه هوایی باز می شود. دقت کنید که این پروسه در فردی با کاهش سطح هوشیاری باید توسط دو نفر انجام شود. به این شکل که یک نفر چانه را بالا می برد و یکی گردن را نگه می دارد.

اگر با انجام این کارها مریض بهتر نشد، از یک وسیله خاصی به نام oropharyngeal airway کمک میگیریم که لوله آن پس از ورود به دهان، از روی زبان رد می شود و به حلق می رود. این، مهمترین تکنیک بعد از بالا بردن چانه است که میتواند به بیمار کمک کند. این روش، بیشتر از همه به کسانی که زبانشان پشت حلق گیر کرده کمک میکند.

برای مریض با کاهش سطح هوشیاری هم میتوانیم از این روش استفاده کنیم و بعد از آن با ماسک به وی اکسیژن برسانیم.

اگر بیمار با GCS زیر ۸ مراجعه کند باید اینتوبه (Intubation) شود.

حالت دیگر این است که به نای مریض ضربه وارد شده باشد ولی درون دهان چیزی نباشد. در این موارد کریکوتایروتومی می کنیم که البته با تراکیوستومی فرق دارد. اگر لوله ای را وارد تراشه بیمار بکنیم راه تنفسی وی باز می شود. این کار باید ظرف ۲-۳ دقیقه انجام شود وگرنه فرد در اثر آپنه دچار اختلال فعالیت مغزی می شود.

#### محافظت از گردن

این مرحله خیلی مهم می باشد. بیمار ممکن است در اثر جابجایی یا در آمبولانس دچار آسیب گردن شود که می تواند بیمار را از پاراپلاژیک به وضعیت کوادری پلژیک دچار کند. پس جهت جلوگیری از آسیب، در همان ابتدا دور گردن بیمار کَلار فیلادلفیا میبندیم؛ روی این کَلار یک مثلث کوچک برای کریکوتایروتومی تعبیه شده است.

#### جلوگیری از آسیب گردن

بعضی اوقات از وسیله ی دیگری نیز استفاده می شود که دو قسمت دیگر هم دارد که دو طرف سر قرار می گیرد و جلوی تکان خوردن سر را کاملاً می گیرد .

اگر احتمال آسیب نخاع کمری وجود داشت باید حتماً backboard هم بسته شود. اگر شما در صحنه تصادف بودید و امکاناتی نداشتید، می توانید با دست، گردن مریض را ثابت نگه دارید که تکان نخورد یا دو کیسه شن را در دو طرف سر وی قرار دهید تا از حرکت گردن جلوگیری کنید.

#### تنفس بیمار (Breathing)

در این مرحله سمع، لمس و دق انجام می دهیم. دقت کنید که در این مرحله حتی اگر مریض اورژانسی باشد نباید از وی chest x-ray گرفته شود.