عالي نرسنګ Nursing

ليکنه: زاهد محسن

اساسات نرسنګ

Zahid Muhsin
+(93)708141784

CamScanner

نرسنګ پیژندنه
Introduction to Nursing

نرس کلمه له Nutrix لاتینی کلیمی څخه اخېستل شوې ده چې د تغذیه کولو په معنا ده.

د نرسانو نړېواله شورا ICN(international Council of Nurses) په 2010 م کال کې د نرسنګ داسی تعریف وړاندې کړه.
نرسان په ټولو روغتیایی مرکزونو کې په هر عمر لرونکو، کورنیو، ټولنیزو ګروپونو او ټولنو کې د ناروغو او یا سالمو اشخاصو مستقلانه (Autonomous Care) یا همکارانه څارنه پر غاړه لری.
نرسنګ همدارنګه مشمول: دی په د روغتیا پرمختیا (Promotion of Health) ، دناروغیو وقایه او د ناروغانو معلولو او هغه اشخاصو څارنه چې دمړه کېدو په حال دی مرسته کول د خوندی محیط ،ارتقاء ،څېړنه روغتیایی پلان جوړونه د ناروغانو ،مدیریت د روغتیایی سیستم مدیریت او روغتیایی تعلیمات د نرسنګ له کلیدی دندو او رولونو څخه دی

CamScanner

د نرسنګ مقاصد Aims of Nursing

نرسنګ څلور عمده ،مقاصد ،لرې، چې
عبارت دی له :

١. د روغتيا ارتقاء
٢. له ناروغی څخه مخنيوی
٣. د روغتيا احياء (Restore Health)
٤. له معلوليت يا مړيني سره د جوړجاړی (Coping) تسهيل

CamScanner

فلوراس نایټینګل او د عصري نرسنګ زیږېدنه

د اتلسمې پېړۍ له نیمایی څخه تر ۱۹ مې پېړۍ پورې ټولنیز اصلاحات د نرسانود امورو اوپه خاصه توګه د ښځو دامورو د ښه کېدو باعث شول . همدا دوره وه چې هغه نرسنګ چې مونږ اوتاسو یې اوس لرو د فلورانس نایټینګل د نظریاتو په اساس رامنځته شو.

په نرسنګ کې د نایټینګل لاسته راوړنې په لاندې ډول دی:

1. د ناروغ د شخصی اړتیاوو پېژندنه او ددی اړتیاو په پوره کولو کې د نرس رول.
2. د روغتونونو د نظم او تنظیم له پاره د ستندرډونو جوړول
3. د ښځو له پاره د یو با عزته مسلک اساس ایښودل
4. د نرسنګ د تعلیماتو تاسیسول
5. د نرسنګ د دوه لویو برخو تشخیصول: روغتیا او ناروغی
6. دا عقیده لرل چې طبابت او نرسنګ دوه بېل مسلکونه دی
7. ددې خبرې پېژندنه چی تغذیه د روغتیا له پاره اړینه ده
8. د ناروغانو له پاره د کاری درملنی (Occupational Therapy) او تفریحی درملنی (Recreational Therapy) رامنځ ته کول.
9. د نرسانو د علمی کچې د لوړولو له پاره په دوامداره زده کړې ټینګار کول.
10. د اسنادو دقیقه ساتنه فلورانس نایتینګل په نرسنګ کې دمخکښ په حیث پیژندل شوې ده.

فلورانس نایتینګل نرسنګ ته د یو شریف مسلک په توګه پرمختګ ورکړ او د نرسنګ په خارنې کې یې ډېر ښه والی راوست. نوموړې د معاصر نرسنګ د تعلیماتو بنسټ ګره ده

روغتیا تعریف WHO

روغتیا کلاسیک تعریف داسې یو حالت دی چې په هغې کې یو شخص په مکمل ډول فزیکی روحی، روانی او اجتماعی روغتیا ولری، یوازې د ناروغۍ او ناساملتیا نه شتون روغتیا نه ده.

ناروغی بیماری تعریف

بیماری (Disease) یوه طبی اصطلاح ده چې د بدن په جوړښت دندې او ذهن کې د پتالوژیکو تغیراتو د رامنځته کېدو ښکارندوی ده ناروغی (Illness) د ناروغ شخص یادونه ده، له خپلې ناروغۍ څخه یا د بیمارۍ په وړاندې د شخص له استجواب څخه عبارت ده.
ناروغی یوه غیرنورمال پروسه ده چې د هغې له کبله د بدن دنده د پخوا په پرتله کمیږی.

CamScanner

روغتونونو ډولونه

ډیر زیات ډولونه لری خو ټول په نړیواله سطحه قبول شوی نه دی روغتونونه د هغوی موخو یا د مدیریت په نظر کې نیولو سره طبقه بندی شوی دی.

1. روغتونونه د مدیریت له مخی په څلور ډوله

1. عمومی روغتونونه General Hospitals
2. تخصصی روغتونونه Hospitals Specialzed
3. تدریسی روغتونونه Teaching Hospitals
4. تجریدی روغتونه Isolation Hospitals

2.مالکیت او کنترول له مخی ډولونه

1. عامه روغتونونه دا روغتونه د دولت لخوا اداره کیږی Public Hospitals
2. شخصی روغتونونه Private Hospitals

3. د بستر شمیر له مخی روغتونه په دری ډوله دی.

1. لوی Large چې بسترونو تعداد پکې 500 یا دی نه زیات وی
2. متوسط Medium چې د بسترونو شمیر پکې 250-500 پوری وی
3. کوچنی Small چې د بسترونو شمیر پکې 200 یا دی څخه کم وی

CamScanner

vital singns حیاتی علایم

حیاتی علایم له TPR او BP څخه عبارت دی د تودوخې درجه (Temperature)، د وینې فشار (Blood Pressure) تنفسی ریټ (Respiratory Rate) د نبض شمیر pulse Rate نوموړو ته د خپل اهمیت له مخې حیاتی علایم ویل کیږی.
بعضی ځایونو کی حیاتی علایم کی زړه ضربان جدا ذکر شوی دی بعضی کی یوځای د نبض سره شمار شوی دی

Body Tepmerature د بدن تودوخه

د تودوخې درجه د بدن په واسطه د تودوخې د تولید او د هغې د ضیاع ترمنځ له تعادل څخه عبارت ده چې ترمامتر په واسطه اندازه کیږی. **دبدن تودوخه په دوه ډوله ده :**

1. **ژوره تودوخه (Core)** : د بدن د ژورو انساجو له تودوخې څخه عبارت ده لکه د بطنی او حوصلي جوف تودوخه ژوره تودوخه (Core) په نسبی توګه ثابته پاتې کیږی.
2. **سطحی تودوخه (Surface Temperature)** د جلد تحت الجلد او شحمی انساجو له تودوخې څخه عبارت ده چې دا تودوخه د محیطی تغیراتو سره بدلون مومی.

بدن تودوخی درجې اغیزمن فکتورونه
1. عمر
2. د ورځې په اړودو کې رامنځته کیدونکی تغیرات
3. ورزش
4. هورمونه
5. روانی / روحی فشارونه
6. محیط

🌹که د بدن د تودوخې درجه له نارمل اندازې څخه لوړه شی د Hyperthermia په نوم یادیږی لوړه تودوخه یا ډیره لوړه تبه 105.8f او Hyperpyrexia 41C په نامه یادیږی.

Fibrile

هغه ناورغ چې تبه ولری د Febrile په نوم یادیږی.

Afebrile

هغه ناروغ چې تبه ونلری.

Hypothermia

د بدن له نارمل تودوخې څخه د ټیټ ترینې تودوخې درجه ده.

د بدن د تودوخې درجه معمولاً له پنځو ساحو (خوله ، مقعد ابط ، د غوږ پرده Temporal شیریان څخه اخیستل کیږی چې هر یو یې ځان ته ښېګڼې او بدیانې لری.

CamScanner

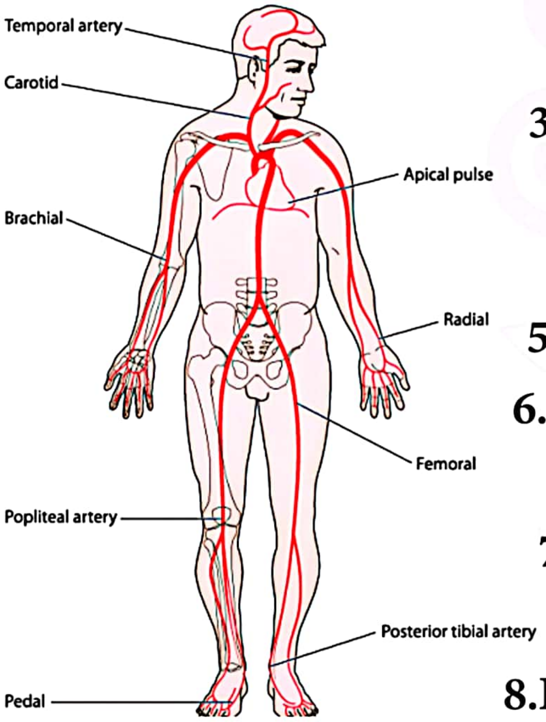
2. نبض Pulse

د شریان دننه د وینې د جریان له موج څخه عبارت دی چې د زړه د د کیڼ بطین د تقلص په نتیجه کې رامنځ ته کېږی یا له هغه موج څخه عبارت دی چې د زړه د عضلې د تقلص په نتیجه کې په شریان کې حس کېږی. په یو سالم شخص کې د نبض د ضربان شمېر د زړه د ضربان له شمېر څخه استازولي کوی. یو کاهل شخص کی نارمل نبض شمیر 60 نه تر 100 بیټ پر مینټ دی.

نبض په سرعت باندی اغیزمن فکتورنه

1. عمر
2. جنس
3. فزیکی تمرینات
4. درمل
5. د بدن مایعات کمیدل
6. تبه
7. روحی فشار
8. پتولوژی
9. د وضعیت تغیرات

د نبض د اندازه کولو ځایونه



1. Temporal صدغی ناحیه
2. Carotid ثباتی ناحیه
3. Brachial د مټ ناحیه
4. Radial د لاس د بند ناحیه
5. Femoral فخذی ناحیه
6. Poplital د زنګون خلفی ناحیه
7. posterior Tribial د پښې د بجلک خلف
8. Dordis Pedis د پښې شا

CamScanner

د وینی فشار Blood Pressure

وینې د قوې یا فشار څخه عبارت دی چې د شریانونو د دېوال په مقابل کې یې واردوی. دا چې وینه د امواجو په شکل حرکت کوی نو دوه ډوله فشار اندازه کېږی. سېستولیک فشار (Systolic Pressure) له هغه فشار څخه عبارت دی چې د بطیناتو د تقلص په نتیجه کې رامنځ ته کېږی او له کبله یې په رګونو کې دوینې د فشار قوی موج تولیدیږی. ډیاستولیک فشار(Diastolic Pressure) له هغه فشار څخه عبارت دی چې د بطیناتو د استرخا په نتیجه کې رامنځ ته کېږی. د سیستولیک او دیاستولیک فشار ترمنځ توپیر ته pulse pressure ویل کیږی. نارمل Pulse Pressure معمولاً ٤٠mmHg وی اما د فزیکی فعالیت په وخت کې ممکن تر ١٠٠ ورسیږی. د نبض د فشار Pulse Pressure زیاتوالی د Arteriosclerosis په واقعاتو کې لیدلای شو او د Pulse Pressure کمبود د زړه دعدم کفایی Heart Failure په واقعاتو کې لیدل کېږی. د وینې فشار د mmHg په واسطه اندازه کېږی او د کسر په ډول لیکل کېږی. د وینې طبیعی فشار په یو کاهل او صحتمن شخص کې ١٢٠/٨٠ وی.

Hypertension د نارمل اندازی څخه د وینی فشار لوړ والی ته Hypertension وایی.

Hypotension د نارمل اندازی څخه د وینی کموالی ته Hypotensionوایی.

تنفس Respiratory

د ساه اخېستلو له عمل څخه عبارت دی چې د اکسیجن اخېستل او د Co ویستل په کې شاملیږی. د تنفس نارمل حدود د عمر په نظر کې نیولو سره عبارت دی له:

نوی زوکړی کې 30 نه تر 60 په دقیقه کې
یو کلن کې 20 نه تر 40 په دقیقه کې
5_8 کلن کې 15 نه تر 25 په دقیقه کې
10 کلن کې 15 نه تر 25 په دقیقه کې
نوی ځوان کې 15 نه تر 20 په دقیقه کې
کاهل شخص کې 12 نه تر 20 په دقیقه کې

په تنفس باندی اغیزمن فکتورونه

1. تمرینات
2. فشارونه
3. محیط
4. د ارتفاع زیاتوالی
5. د ناروغی پروسه

CamScanner

د تنفس فزيالوژی

تنفس د نفس اخيستلو يا د شهيق او زفير له عمل څخه عبارت دی چې دسرو په وسيله د هوا د اخيستلو باعث ګرځی خارجي تنفس د سرو د اسناخو او وينې ترمنځ د اکسيجن او کاربن های اکسايد CO له تبادلې څخه عبارت دی. داخلي تنفس په ټول بدن کې صورت نيسی چې په هغې کې د وينې د جريان او د عضويت د حجراتو اوانساجو ترمنځ ګازات تبادله کېږی.

دتنفس به سرعت پوری اړوند اصطلاحات

د تنفس سرعت : غالبا په نارمل ډول تنفس په دقيقه کې حسابيږی چې يو نارمل کاهل سړی په نارمله توګه په يوې دقيقې کې ۱۲-۲۰ تنفسه ترسره کوی

Apnea

د تنفس قطع کېدل او يا هم د تنفس ترمنځ غير نارمل وقفه

Bradypnea

ټکنی يا بطی تنفس ياد تنفس د شمېر کموالی په يوه دقيقه کې

Tachypnea

په يوه دقيقه کې د تنفس د شمېر زياتوالی له نارمل حد څخه

CamScanner

ورزش Exercise

له هغه فعالیتونوڅخه عبارت دی چې دبدن د عضلاتو د تقویه کولو او د وضعیت ورکولو له پاره مطرح شوی وی. هر کله چې تاسو په منظمه توګه ورزش ترسره کوئ دا عمل د فزیکی کارونو د ترسره کولو له پاره ستاسو تحمل او وړتیا زیاتوی .

د ورزش ګټې Benefits of Exercise

1. د ګلوکوز د تحمل نارملول
2. په لاره تګ او موازنې کی بهبود راوستل
3. د قلبی وعایی سیستم فعالیت ته پرمختیا ورکول
4. انرژی زیاتوی
5. د هډوکو تراکمیت Bone Density ته ارتقاء ورکوی
6. تحرکیت ته ارتقاء ورکوی Improve Mobility
7. وزن کموی
8. د ویني فشار کموی.
9. استراحت او داعصابو ارامتیا ته ارتقاء ورکوی Promotes Rest and Relaxation
10. خوب ښه کوی
11. د زړه فعالیت د زړه د تقلصاتو دشمېر او د روحی فشار د کمولو په وسیله کموی
12. د شحمیاتو میتابولیزم سریع کوی او د ویني شحم کموی.
13. د زړه د عضلاتو او دوینی دړګونو فعالیت ته ارتقاء ورکوی.
14. د ویني دوران ته ارتقاء ورکوی، عضلاتو او انساجو ته د (O) اکسیجن انتقال ښه کوی
15. د یو طبعی Anti Depressant په ډول عمل کوی د روحی او معنوی وضعیت د ښه کېدو باعث ګرځی
16. له تاسو سره د فشار په مبارزې او د هغوی په ښه کېدو کې مرسته کوی.

CamScanner

Rest and Sleep استراحت او خوب

استراحت اوخوب د شخصی روغتیا له اساسی اجزاو څخه شمېرل کېږی. ټول خلک د راحت مهمو مراحلو او لږ فعالیت ته اړتیا لری ترڅو وتوانیږی انرژی ذخیره کړی او قوت چې د ورځنی فعالیت به جریان کې يې له لاسه ورکړی دوباره راژوندی کړی استراحت له فزیکی روحی راحت او د رخاوت له یو حالت څخه عبارت دی او خوب د بیداری یو حالت دی چې په هغې کې د ناروغ درک او عکس العمل له محیط سره کمیری.

Circadian Rythms 24 ساعته ریتمونه

د انسان بدن ډیر شمیر فزیالوژیک ریتمونه لری چې ترټولو مشهور يې ۲۴ ساعته ریتم دی. د ورځې په اوږدو کې د بدن تودوخه د زړه ضربان د وینې فشار او د هورمونونو افراز ډېر وی. په داسې حال کې چې د شپې او دخوب په وخت کې د بدن د هورمونو افراز او د بدن د فعالیتونو میزان کمیږی.

Sleep Regulation د خوب تنظی

خوب د محیطی عصبی سیستم د اندوکراین غدواتو ،قلبی تنفسی او عضلي سیستمونو سره د مرکزی عصبی سیستم دنژدی تعامل په نتیجه کې رامنځ ته کېږی د خوب تنظیم اصلي ساحه په دماغ کې له Hypothalamus څخه عبارت ده ده . هایپوتلاموس د Hypocreatine (Drexins) په نامه هورمون افرازوی چې خوب عمیق کوی او د خوب سره د سترگو د سریع حرکاتو (REM Rapid Eye Movement سبب گرځی.

CamScanner

د خوب او استراحت ځانګړتیاوې

استراحت (Rest): په فزیکی او ذهنی ډول د استرخا او ارامېدو له حالت څخه عبارت دی. د استراحت په وخت کی فعالیت امکان لری له اوږد ځملاستو څخه تر کتاب لوستلو پورې توپیر ولری. هر کله چې د ناروغ د استراحت کولو د ځونو په هکله بحث کېږی، نرس باید هڅه وکړی او په دې وپوهیږی چې ناروغ په کوم محیط او فعالیتونو کې ارام پاتې کېدای شی.

خوب (Sleep): له هغه حالت څخه عبارت دی چې شخصی خودی یا بېداری پکې کمه شوی وی اود شخص بدن لرې فزیالوژیکې پروسې او فزیکی فعالیت لری. خوب معمولاً په دوره یې شکل وی اوهره دوره خوب یو څو ساعته وخت نیسی.

خوب باندې اغېزمن فکتورونه

ډیر شمیر فکتورونه د خوب په کمیت اوکیفیت اغیزه کوی یوازې یو فکتور په یوازې ځان نه شی کولای چې د خوب د تشوشاتو سبب شی. فزیولوژیک روحی او فزیکی فکتورونه په خوب باندی ترټولو ډیر اغېزمن فکتورونه دی:

1. درمل او مواد
2. د ژوند طریقه
3. محیط
4. ورزش او ستړتیا
5. غذا او کالوری
6. وزن کموالی او چاغښت

CamScanner

تجرید / بیلول Isolation

تعریف : د ځینی کسانو یا ګروپونو ترمنځ د جدایی د حالت رامنځ ته کول یا د یوشي یا یو کس بېلول له نورو څخه له تجرید څخه عبارت دی او اصولا هغه عمل ته ویل کېږی چې د مایکروب یا ناروغۍ د انتشار د مخنیوی په خاطر صورت نیسی چې دا لرې والی د منتنو ناروغانو او مساعدو اشخاصو ترمنځ صورت نیسی.

د تجرید ډولونه د ناروغیو د کنټرول مرکز Centers for Disease Control (CDC) وایی چې تجرید له مختلفه اړخه څېړل کېږی لکه :

1. کتګوری پوری مختص تجرید
2. ناروغی پوری مختص تجرید
3. نړیوالی پاملرنې
4. د بدن د موادو تجرید

1. کتګوری پوری مختص تجرید

پدې حالت کې ټولې هغه انتانی ناروغۍ چې د کنټرول ورته تخنیکونو ته اړتیا لری په یوشمېر کتګوریو تقسیم شوی دی

1. د ناروغ له پاره ځانګړې خونه
2. له ناروغ سره له تماس مخکې او وروسته په دقیقه توګه د لاسونو مینځل.
3. د روغتیایی پرسونل صحتمن اوسېدل.
4. کله چې ناروغ له خونې څخه دباندې وځی باید چې ماسک ولری
5. په خونه کې د اړتیا وړ اوبو نه شتون

د انتانی تشخیص شوې ناروغۍ لرونکی ناروغان د انتانی مادی یا ارګانیزم د انتقال د طریقې له مخې یوې کتګوری ته معرفی کېږی.

CamScanner

2. په ناروغی پوری مختص تجرید

نوموړې تجرید د هرې انتانی ناروغۍ په اړه په مجزاء توګه ، له خاصو اهتماماتو سره چې دناروغی له انتقال څخه په وقایه کې اړین دی ترسره کېږی چې ددې کار له پاره کاملې او درستې پوهې لرونکی طبی پرسونل ته اړتیا ده کوم چې درست طبی تشخیص وکړای شی چې دغه پوهه پرسونل او طبی تشخیص باید له دقیق لابراتواری راپورونو سره یوځای وی ترڅو د تجرید د کتګوری په انتخاب کې اسانتیا رامنځ ته شی.

3.نړیوالې پاملرنی

په ۱۹۸۷ میلادی کال کې CDC له Hepatitis B HIV او د وینې له نورو مزمنو پتوجنونو څخه د روغتیایی پرسونل او کارکوونکو د منتنېدو د مخنیوی په خاطر یو شمېر پاملریز وړاندیزونه وړاندې کړل . دوی دا وړاندیز وکړ چې طبی کارکوونکی بایدد له وینې یا د بدن له مایعاتو سره د مخامخېدو په وخت کې له دستکشو چینی ، ماسک او ساتونکو عینکو څخه استفاده وکړی.

CamScanner

4. د بدن له موادو تجرید

د بدن له موادو څخه په تجرید کې ټول هغه مواد چې شدیداً منتن وی، په نظر کې نیول کېږی. بې له دې چې د ناروغ د ناروغی تشخیص په نظر کې ونیول شی باید تجرید کړای شی. کله چې له روغتیایی پرسونل څخه یو شخص له مرطوبې مخاطی غشاء یا معیوب جلد سره په تماس کې کېږی باید له ساتونکی یا مانع څخه استفاده وکړی. د بدن هغه مواد چې باید پاملرنه ورته وشی عبارت دی له : وینه هغه مایعات چې په وینه ککړ شوی وی غایطه مواد، ادرار، د زخم در پناژ د خولی ترشحات، کانګی د بدن نور مواد لاندینی پاملرنی باید هر کس ته هر وخت بې له دې چې د ناروغی تشخیص په نظر کی ونیول شی ترسره شی.

1. د بدن له مرطوبو موادو مخاطی غشاء او مرضی جلد سره د تماس په وخت کې د لاس پنجو استعمالول
2. د بدن د موادو په واسطه د جامو له ککړېدو څخه دمخنیوی په موخه د چینې او پلاستیکی مخکبند اغوستل
3. د سترګو پوزې او خولې د مخاطی غشاء د منتنېدو د مخنیوی له پاره د ماسک او عینکواغوستل
4. له ناروغ سره له تماس مخکې او وروسته د لاسونو د مینځلو له دقیق تخنیک څخه استفاده.

تجرید او انتانی سایکل

انتان د وجود په یوه ساحه کې د یوې دایروی پروسې په ترڅ کې رامنځ ته کېږی. د انتانی دوری شپږ جزونه عبارت دی له :

1. اورګانیزم
2. منبع / مخزن
3. د خروج لاره
4. د سرایت لاره
5. د دخول لاره
6. مساعد میزبان

CamScanner

لومړنۍ مرستې څه دي؟

زیانمنو اشخاصو یا د هغو کسانو له بېړنۍ درملنې یا همکارۍ څخه عبارت دی چې په ناڅاپي ډول زیانمن او ناروغان شوي وي، مخکې له دې چې امبولانس ډاکټر یا کوم بل مسلکي شخص راورسیږي.
هغه شخص چې له زیانمن سره مرسته کوي باید په پوره مهربانۍ او ډاډ سره نوموړی کار ترسره کړي او له ټولو څخه مخکې هر څېړې چې اړتیا وي مرسته ترسره کړي.

د لومړنیو مرستو موخې (Aims of first aid)

1. د حیات او ژوند ساتل ژغورل To preserve life
2. د زیانمن شخص د وضعیت له بدترېدو څخه مخنیوی کول To prevent and worsening of the condition
3. د بې هوښۍ څخه مخنیوی کول To protect unconsciousness
4. د مجددې احیاء لوړول To promote recovery

CamScanner

زخم او وينه بهېدنه Wound and Bleeding

زخم د جلد او شحم د پېړونو نرم نسج دی چې هډوکی او عضلات پوښي. په دې انساجو کې هر ډول جرحه د زخم په نوم يادېږي يا د نرمو انساجو جروحات د زخم په نامه يادېږي.

زخمونه معمولاً په دوه ډوله دي تړلي (Closed) او خلاص (Opened). په تړلي Closed زخم کې دجلد دباندينی سطحه نه څيرې کېږي بنا نسجی ترضيض او د پوستکی لاندې هر ډول وينه بهېدنه واقع کېږي. په خلاص زخم کې د جلد دباندينۍ سطحه څيرې کېږي او وينه له شلېدلي جلد څخه خارجيږي.

1. تړلي زخمونه (Closed Wounds)

د تړلي زخم ترټولو ساده شکل له Bruise څخه عبارت دی. دا هغه وخت رامنځ ته کېږي چې بدن له کوم شي سره تماس او ټکر وکړي د بېلګې په توګه ستاسو پښه په سختۍ له چوکی سره لګيږی چې دغه ضربه د پوستکی لاندې نرم جلد د زخمي کېدو او وينی بهېدنې سبب او بالاخره د البته يوه شديده ضربه کولای شي چې د يوې خطرناکې تېزې جرحی سبب شي. دا ډول ضربې کيدای شي د غټو او د عضلې د شلېدو سبب شي چې د داخلي وينې بهېدنې د رامنځ ته کېدو او د رنګ د بدلون سبب ګرځی داخلي غړو د زيانمنېد و باعث ګرځی.

CamScanner

د داخلی وینی بهیدنې علایم عبارت دی له:

1. د بدن د وسیع برخو لکه ګیدی حساسیت ، پرسوب او Bruise
2. یخ مرطوب خاسف یاهم ابی رنګه جلد
3. تیز او کمزوری نبض
4. له کانګو سره وینه (Hematemesis) یا له ټوخی سره وینه (Hemoptysis)
5. شدیده تنده
6. زخمی شوی نهایات چې ابی یا کاملاً خاسف رنګ ولری
7. د روانی حالت تغیر لکه د شخص ګنګس کېدل ، کمزورتیا یا بې هوښی.

د مرستی تر رسیدو پوری باید څه وکړو؟

ډیر تړلی زخمونه لکه Bruise کومی ځانګړی درملنې ته اړتیا نلری د تړلی زخمونو د ځارنې له پاره یخ تطبیقات کړئ تر څو د جلد لاندې له وینی بهېدنې څخه مخنیوی وشی. یخ تطبیقات د درد او پړسوب د مخنیوی لپاره اړین دی.

2. خلاص زخمونه Opened Wounds

په خلاصو زخمونو کې دخلاص شوی ځای اندازه ډېره کمه وی یا دا چې ډېر خلاص وی. د وینې بهیدنی اندازه د زخم په ساحې او د جرحې په شدت پورې اړه لری. د نرم نسج د خلاصو زخمونو څلور اساسی ډولونه عبارت دی له:

1. ګردنه Abrasion
2. څیری Lacreation
3. شیدنه Avulsion
4. سوری Puncture

تر مرستی راسیدلو پوری باید څه وکړو؟

د خلاصو زخمونو له پاره باید عمومی مراقبت لکه د وینې بهېدنې مخنیوی، له انتان څخه وقایه او د ساحی پانسمان او بنداژول ترسره شی.

CS CamScanner

وینه بهېدنه Bleeding

له ترضیض څخه وروسته د مرګ ډېر معمول سبب وینه بهېدنه ده. له همدې کبله ده چې د بېړنۍ مراقبت کارکوونکو له پاره د وینې بهېدنې کنټرولول یو له مهمو لمړیتوبونو څخه شمېرل کېږي.

خونریزی ډولونه

1. شریانی وینه بهېدنه Arterial Bleeding
2. وریدی وینه بهېدنه Venous Bleeding
3. شعریه اوعیو وینه بهېدنه Capillary Bleeding

د وینی بهیدنې کنترول لپاره

1. مستقیم فشار چی کوم اجنبی جسم زخم داخل کی موجود نه وی
2. نهایت ته ارتفاع ورکول Elevation
3. له ټورنیکیټ څخه استفاده

غرقېدل یا ډوبیدل Drowning

په نارمله توګه د ډوبېدو په صورت کې سړو ته د هوا د نه رسېدو له کبله مرګ رامنځ ته کېږی معمولاً کم مقدار اوبه تنفسی لارې ته داخلیږی. که څه هم غرقېدل د حنجرې د سپزم (Spasm Throat) له کبله رامنځ ته شی . هغه اوبه چې د یوغرق شوی شخص له خولې څخه خارجیږی د معدې اوبه دی چې په نارمل ډول خارجیږی. له معدې څخه د اوبه ویستلو هر ډول هڅه تنفسی لارې ته د اوبو د داخلېد و باعث ګرځی. د غرقېدو له امله زیانمن شخص طبی اهتماماتو ته اړتیا لری اوبه چې تنفسی لارې ته داخلیږی د تخرشیت سبب ګرځی. حتی که زیانمن ښه هم معلوم ولی ممکن وروسته له یو څو ساعتونو د تنفسی لارې په پړسوب اخته شی(ثانوی غرقېدنه). نوموړی شخص باید د هایپوترمیا له پاره تداوی شی.

درملنه

له درملنی څخه هدف عبارت دی له د کافی تنفس بیرته اعاده کول، د زیانمن ګرم ساتل روغتون ته د زیانمن د انتقال له پاره ترتیب جوړول که زیانمن له اوبو څخه یو خوندی ځای ته انتقالوئ، راس یې د بدن له خط څخه ټیټ د اوبو د انشاق د خطر د مخنیوی په موخه ونیسئ. که زیانمن بې هوښه وی هغې ته د احیاء وضعیت ورکړئ بیا هوایی لاره پاکه او خلاصه کړی، د زیانمن تنفس او نبض چک کړئ او که اړتیا وی د مجددی احیاء له پاره تیاریانی ونیسئ. که ناروغ ته مجدده احیا ورکوئ خبر واوسئ چې په سرو شته او به فزیکی مقاومت لوړوی ځکه نو تاسې باید په لړ سرعت سره ورته تنفس ورکړئ . زیانمن د هایپوترمیا له پاره تداوی کړئ او هغه له یخنی څخه وژغورئ. هغې ته د احیاء وضعیت ورکړئ او که په هوښ راغی ګرم مایعات ورته ورکړئ. امبولانس ته ټیلیفون وکړئ که څه هم کاملاً سالم او روغ وو.

CamScanner

سوځیدنه او تړاکې Burns and Scalds

سوځیدنه او تڼاکې عبارت دی د پوستکی د زیان څخه د حرارت په واسطه.

سوځیدنی په دری ډوله دی

1. سطحی یا Superficial دا ډول یواځی جلد سطحی برخه تخریبوی
2. قسما ضخیم Partials Thickness چی دی برخه کې Epidermis طبقه مصابوی
3. کاملا ضخیم Full Thickness دی برخه کی د جلد ټولی طبقی سوځی.

تسمم زهری کېدنه (Poisoning)

زهر له هغې مادې څخه عبارت دی چې وجود ته د داخلېدو په نتیجه کې د جراحت ناروغی او مرګ باعث ګرځی.

د تسمماتو ډولونه عبارت دی له:

1. بلع شوی تسممات
2. انتشاق شوی تسممات
3. د جلد له لاری جذب شوی تسممات
4. زرقی تسممات

CamScanner