

## مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید.

### **اقدامات اورژانسی هنگام سقوط کودکان از ارتفاع**

سقوط از ارتفاع در کودکان گاهی خطرناک است و می تواند آسیب های جدی به سلامت کودک وارد کند. بنابراین والدین باید ضمن مراقبت از کودک خود، به ایمن سازی فضای زندگی کودکان بسیار توجه کنند تا از اتفاقاتی چون سقوط از ارتفاع جلوگیری شود. در ضمن دانستن اقدامات اولیه پس از سقوط کودک ضروری است.

سقوط از ارتفاع هر ساله تعداد زیادی جان باخته دارد و افراد در هر سنی امکان دارد دچار این سانحه شوند. اما در کودکان سقوط از ارتفاع بیشتر به دلیل بی توجهی خانواده نسبت به ایمن سازی محیط زندگی کودک است. تانما در این مطلب نکات مهمی را در خصوص اقدامات اولیه هنگام سقوط کودک بیان می کند؛

### **سقوط کودکان از ارتفاع**

یکی از علت های شایع آسیب و مرگ و میر کودکان سقوط از ارتفاع میباشد. که با شناخت مناطق پرخطر و احتیاط بیشتر میتوان از این خطر مهم پیشگیری کرد. کودکان به بالا رفتن از بلندی علاقه دارند و آن را زود یاد می گیرند. اما سقوط از بلندی ممکن است به ایجاد حوادث شدید مثل شکستگی و یا ضربه مغزی منجر شود. شکستگی در صورت وقوع در استخوان های یک کودک خطرناک تر از شکستگی بزرگسالان است و ممکن است منجر به کم شدن رشد کودک شود.

سالانه ۴۷ هزار کودک بر اثر سقوط جان خود را از دست می دهند، اما صدها هزار کودک دچار عوارض دراز مدت ناشی از سقوط می شوند. مرگ به علت سقوط، چهارمین علت اصلی مرگ ناشی سوانح غیرعمدی در بین کودکان پنج تا ۹ ساله است.

### **علائم خطرناک در سقوط کودکان**

اگر فرزندتان پس از سقوط از ارتفاع هر یک از علائم زیر را داشت، با اورژانس تماس بگیرید:

### **بیهوشی**

اگر کودکان نفس نمی کشد، از کسی بخواهید با اورژانس تماس بگیرد و خودتان تارسیدن کمک، احیای قلبی تنفسی شیرخوار، یعنی کودک کمتر از ۱۲ ماه، یا احیای قلبی تنفسی کودکان بزرگ تر از ۱۲ ماه را انجام دهید. اگر تنها هستید، سریع خودتان با اورژانس تماس بگیرید و خیلی همزمان عملیات احیای قلبی تنفسی را شروع کنید تا کمک برسد یا کودک دوباره نفس بکشد.

چیزی که مهم است اینکه باید عملیات نجات و CPR کودکان را یاد بگیرید تا در مواقع لزوم شاید بتوانید جان هر بچه ای را نجات دهید. به یاد داشته باشید که یادگیری مانورهای نجات کودک از خفگی بسیار مهم است و باید حتماً زیر نظر افراد متخصص یاد گرفته شود.

### **خونریزی**

اگر کودکان خونریزی ای دارد که نمی توانید با فشار جلوی آن را بگیرید.

### **علائم خطرناک سقوط از ارتفاع**

#### **تشنج**

اگر کودکان دچار تشنج شده است، فوراً با اورژانس، مطب پزشک یا یک مرکز پزشکی تماس بگیرید و کمک بخواهید.

### **عدم پاسخگویی**

اگر کودک نفس می کشد اما پاسخگو نیست، مثلاً بعد از سقوط بیهوش شده است یا به خواب رفته و شما قادر به بیدار کردن او نیستید.

### **استخوان شکسته**

یک تغییر شکل آشکار، مانند مچ دستی که به شکل بدی خم شده یا دست یا پای که خارج از تراز و شکل طبیعی و نرمال است.

### **شکستگی احتمالی جمجمه**

ناحیه ای نرم و متورم روی جمجمه، به خصوص در کناره های سر در بالای سر یا پشت گوش ها، وجود خون در سفیدی چشم ها یا خارج شدن مایعی مایل به صورتی یا خونی از بینی یا گوش های کودک می تواند از علائم شکستگی در جمجمه باشد.

### **ضربه مغزی**

اگر کودک علائمی از جمله استفراغ مداوم یا خواب آلودگی بیش از حد دارد، با توجه به سن او باید گوش به زنگ یک سری علائم باشید. مثلاً تغییر در نحوه خزیدن، چهار دست و پا رفتن یا راه رفتن او، سردرد یا سرگیجه، ضعف یا سردرگمی، مشکلاتی در مهارت های گفتاری، بینایی یا مهارت های حرکتی. این موارد می تواند نشانه وجود آسیبی به مغز باشد.

### **آسیب مغزی احتمالی**

مانند تغییر در اندازه مردمک ها و حرکات غیرمعمول چشم ها نیز می تواند خطرناک باشد.

### **گریه یا جیغ زدن طولانی**

گریه های طولانی یا جیغ و ناله کودک نیز می تواند یک جراحت داخلی مثل خونریزی شکم را نشان دهد.

### **اقدامات اورژانسی هنگام سقوط کودکان**

اولین نکته پس از سقوط از ارتفاع کودک، حفظ آرامش توسط والدین است زیرا به حفظ آرامش کودک نیز کمک می کند. معمولاً کودکان بعد از زمین خوردن گریه میکنند و بیقراری والدین وضعیت را بدتر می کند. سپس اگر کودک شیرخوار یا نوپایان از جایی سقوط کرد، مثلاً از روی مبل، تخت و گهواره، یک صندلی پایه بلند یا کانترو و پیشخوان افتاد، شما اول از هر چیز باید یک معاینه و بررسی کامل برای صدمات احتمالی انجام دهید، به خصوص اگر او روی سر یا پشتش بیفتد.

باید مطمئن شوید که فرزندتان هیچ گونه زخم جدی ای ندارد، استخوان هایش نشکسته است و دچار آسیب دیدگی داخلی، از جمله آسیب جدی در سر مانند شکستگی جمجمه یا آسیب درون جمجمه



### بسته آموزشی خود مراقبتی

## سقوط از ارتفاع

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲ /

انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

**Tabrizhospital.ir**

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

برسد، لزوماً به معنای آسیب جدی فرزندان نیست. هنگامی که ورمی روی سر ایجاد می شود، قسمت اعظم آن از سر بیرون زده است، زیرا جمجمه فرزندان دقیقاً زیر پوست است.

برای کمک به از بین رفتن برآمدگی، یک کمپرس یخ یا یک کیسه سیزی منجمد را در حوله نازک یا پوشکی بیوشانید و آن را هر بار برای دو تا پنج دقیقه به طور نامتوالی روی سرش بگذارید و این کار را برای مدت یک ساعت ادامه دهید. در این مدت می توانید با شیردهی یا تغذیه کودک شیرخوار یا نشان دادن یک کتاب به یک کودک نوپا حواس او را از سردی و ناراحتی کمپرس یخ پرت کنید.

اگر فکر می کنید برآمدگی روی سر فرزندان، او را اذیت می کند، می توانید از پزشکش در مورد دادن دز مناسب استامینوفن اطفال سؤال کنید. اما هرگز به کودکان اسپیرین ندهید، زیرا می تواند به یک بیماری نادر اما جدی به نام سندرم ری منجر شود.

### پیشگیری از سقوط کودکان

- ✓ به گوشه های تیز وسایل خانه ضربه گیر بزنید
- ✓ زیر فرش ها و پادری ها پد ضدلغزش بگذارید
- ✓ بالا و پایین پله ها گیت محافظ بزنید
- ✓ پیشگیری از سقوط از ارتفاع کودکان
- ✓ صندلی ها و دیگر مبلمان را از پنجره ها دور کنید
- ✓ از محافظ پنجره استفاده کنید
- ✓ روی پله ها چیزی نگذارید
- ✓ ارتفاع تشک را با دقت تنظیم کنید

ای نشده است. افتادن از بلندی می تواند جدی باشد، اما استخوان های کودکان شیرخوار و نوپا نرم هستند، بنابراین به راحتی استخوان های یک کودک بزرگ تر نمی شکنند.

### اقدامات اولیه پس از سقوط از ارتفاع

اگر فرزندان از نظر شما خوب به نظر می رسد و ظاهراً رفتار و حرکات طبیعی دارد، احتمالاً سقوط باعث آسیبی جدی نشده است اما باید گوش به زنگ باشید. تا ۲۴ ساعت دیگر به دقت او را زیر نظر بگیرید، به خصوص اگر او روی سرش افتاد یا اگر روی سرش برآمدگی ایجاد شده است. هرچند ضروری نیست که کودک خود را بعد از سقوط از بلندی بیدار نگه دارید اما اگر بیدار باشد، فهمیدن اینکه او عملکردی طبیعی دارد یا نه، آسان تر خواهد بود.

اگر کودک هنگام افتادن از ارتفاع دچار ضربه به سر شده است باید سر را از نظر وجود هرگونه شکستگی یا پارگی بررسی کنید. در صورت وجود هرگونه پارگی، شکستگی یا تورم روی بدن یا سر به اورژانس مراجعه کنید، شاید نیاز به بخیه زخم و ترمیم شکستگی باشد. در برخی پارگی ها احتمال عفونت زخم وجود دارد و کودک باید تحت درمان با آنتی بیوتیک قرار بگیرد و ممکن است نیاز به انجام گرافی یا سی تی اسکن برای بررسی هرگونه شکستگی یا خونریزی احتمالی باشد. اگر کودک لنگش دارد نیز جهت بررسی به اورژانس مراجعه کنید.

بنابراین بد نیست جانب احتیاط را نگه دارید و اگر شدت افتادن فرزندان شما را نگران و مضطرب کرده است یا فکر می کنید که او باید صدمه دیده باشد یا اگر فرزندان تحریک پذیر یا گیج است، او را برای معاینه به اورژانس یا مطب پزشک ببرید تا بیش از این نگرانی را تحمل نکنید.

### درمان برآمدگی در سر کودک

به وجود آمدن برآمدگی روی سر کودکان پس از سقوط از ارتفاع، اتفاق متداولی است، به خصوص در کودکانی که تازه در حال یادگیری راه رفتن هستند. اگرچه برآمدگی روی سر می تواند ترسناک به نظر