

# شوڪ

## اقدام كلىدى

علائم شوڪ را شناسايى و با حمايت از گردش خون به آنها كمك كنيد.

## مقدمه

زمانى كه سيستم گردش خون از كار مى افتد و اندام و بافت هاى اصلى بدن، خون كافى (و در نتيجه اكسيژن) دريافت نمى كنند، فرد دچار شوڪ مى شود. يكي از علل شايع شوڪ، خونريزى شديد، از جمله خونريزى خارجى و داخلى است. سوختگى هاى بسيار جدى باعث خروج مايعات از رگ هاى خونى شده و ممكن است منجر به شوڪ شود. فردى كه مشكلات قلبى دارد (مثلاً حمله قلبى) ممكن است خون كافى در بدنش پمپاژ نشود، كه احتمالاً باعث شوڪ خواهد شد. آنافىلاكسى نيز يكي از دلايل شوڪ است كه رگ هاى خونى گشاد شده و باعث کاهش فشارخون مى شود. اولويت ارائه دهنده كمك هاى اوليه، بايد شناسايى شوڪ و شروع مراقبت از علت آن، در صورت مشهود بودن باشد.

## راه كارها

- فردى كه دچار شوڪ شده بايد در وضعيت خوابيده (به پشت دراز كشيده) قرار گيرد.\*\*

## نكاتى كه بهتر است بدانيد

- اگر به نظر رسيد كه فرد علائم شوڪ را نشان مى دهد، بايد فوراً به مراقبت هاى پزشكى اورژانسى دسترسى داشت.
- از آنجاى كه شوڪ ناشى از عوامل ديگرى است، اولويت ارائه دهنده كمك هاى اوليه در صورت امكان، بايد شناسايى و مديريت علت شوڪ باشد.
- اگر يك حمله قلبى شناخته شده باعث ايجاد شوڪ مى شود، بايد وضعيت فرد به حالت خوابيده به پشت و بالاتنه كمى بالاتر قرار گرفته باشد.
- اگر فرد دچار مشكل تنفسى است يا در خوابيدن به پشت احساس ناراحتى مى كند، در وضعيتى كه براى او راحت تر است قرار گيرد، مانند نشستن در حالت خم شدن به عقب يا خم شدن به جلو.

- پس از اینکه به فرد کمک شد تا به پشت بخوابد، اگر باعث شد شخص احساس بهتری داشته باشد، ارائه دهنده کمک های اولیه می تواند پاهای او را ۳۰ تا ۶۰ درجه بالا بیاورد (که به آن بالا بردن غیرفعال یا نیز گفته می شود)، مشروط بر اینکه آسیبی ندیده باشد.
- ارائه دهندگان کمک های اولیه باید از کاهش دمای بدن شخص دچار شوک (یا با احتمال بروز شوک) جلوگیری کنند.

## زنجیره رفتارهای بقا

### پیشگیری کنید و آماده باشید

- اگر فرد خون زیادی از دست می دهد، ارائه دهنده کمک های اولیه باید به خونریزی فشار وارد کند و فرد را گرم نگاه دارد. مراقب علائم شوک باشید.
- اگر فرد واکنش آلرژیک شدید دارد، به او کمک کنید تا داروی خود را مصرف کند.
- اگر فرد دچار حمله قلبی شده است، فوراً با مراقبت های پزشکی اورژانسی (EMS) تماس بگیرید.

### تشخیص زود هنگام

شوک، یک نارسایی در سیستم گردش خون، ناشی از عوامل دیگری است، معمولاً خونریزی شدید. گاهی اوقات حمله قلبی، سوختگی شدید، عفونت مانند سپسیس یا واکنش آلرژیک شدید.

علاوه بر این شرایط، فرد ممکن است:

- پوست خاکستری یا رنگ پریده با لب، گوش و انگشتان مایل به آبی داشته باشد.
- پوست سرد یا مرطوب داشته باشد
- تعریق و لرز
- احساس ضعف، خستگی یا سرگیجه
- نبض و تنفس سریع
- وضعیت ذهنی تغییر یافته (مضطرب، خواب آلود).

## مراحل کمک های اولیه

۱. به فرد کمک کنید تا به پشت (یا در یک موقعیت راحت) دراز بکشد.
۲. در صورت امکان به علت شوک توجه و درمان کنید. به عنوان مثال، به یک خونریزی شدید فشار مستقیم وارد کنید یا در صورت داشتن یک واکنش آلرژیک شدید به آنها کمک کنید تا داروهای خود را مصرف کنند.
۳. بلافاصله با مراقبت های پزشکی اورژانسی (EMS) تماس بگیرید.
۴. در صورت امکان به مراقبت از علت شوک ادامه دهید.
۵. فرد را گرم نگه دارید. آنها را با یک پتو یا لباس بیوشانید و اگر هوا سرد است بین آنها و سطح زمین فاصله ایجاد کنید.
۶. با او صحبت کنید و اطمینان خاطر دهید. پاسخگویی و تنفس را به طور منظم کنترل کنید.

## توجه داشته باشید

- اگر فرد تنفس طبیعی ندارد و غیرپاسخگو است، CPR را شروع کنید.
- پس از اینکه فرد به پشت دراز کشید، اگر احساس بهتری در فرد ایجاد شد، می توانید پاهای او را ۳۰ تا ۶۰ درجه بالا بیاورید، مشروط بر اینکه آسیبی ندیده باشد.

## دریافت کمک

- در مورد وضعیت فرد، علائم شوک، و علت آن به طور واضح به فوریت های پزشکی (EMS) توضیح دهید.
- شوک یک وضعیت تهدید کننده حیات است، بنابراین مراقبت های پزشکی اورژانسی مورد نیاز است.