

آسیب ستون فقرات

اقدام کلیدی

به فرد کمک کنید تا جایی که ممکن است ثابت بماند تا از آسیب بیشتر به ستون فقرات جلوگیری شود.

مقدمه

آسیب ستون فقرات می تواند در اثر سقوط یا شیرجه از ارتفاع، له شدن توسط ماشین آلات یا اجسام سنگین، یا تصادفات جاده ای یا برخوردهای ورزشی ایجاد شود. آسیب های ستون فقرات می تواند منجر به مصدومیت های دائمی شود و ممکن است باعث ناتوانی مانند از کار افتادگی دست و پا گردد. مانند تمام موارد اضطراری کمک های اولیه، ایمنی ارائه دهنده کمک های اولیه باید در درجه اول اهمیت قرار گیرد. برقراری یا حفظ تنفس طبیعی و گردش خون افراد مشکوک به آسیب نخاعی برای بقای آنها حیاتی است.

راه کارها

- ارائه دهندگان کمک های اولیه نباید از کولار گردنی (cervical collar) استفاده کنند.

نکاتی که بهتر است بدانید

- اگر فرد درگیر یک حادثه تروماتیک (آسیب زا) باشد، مانند راننده، مسافر یا عابر پیاده در تصادفات وسیله نقلیه موتوری یا دوچرخه، یا سقوط از ارتفاعی بیش از قد شخص، آنگاه او مشکوک به آسیب ستون فقرات است.
- فردی که علائم و نشانه های زیر را به دنبال یک حادثه تروماتیک تجربه می کند، ممکن است آسیب نخاعی داشته باشد:
 - احساس سوزن سوزن شدن در دست و پا یا سایر قسمت های بدن
 - درد یا حساسیت به لمس در گردن یا پشت
 - تغییر شکل آشکار در سر، گردن یا ستون فقرات
 - آسیب های دردناک دیگر، به ویژه در سر یا گردن
 - نقص حسی یا ضعف عضلانی در تنه یا اندام فوقانی.

- هنگام شک به آسیب ستون فقرات، ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید همیشه به خدمات فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی داشته باشند.
- به فرد مشکوک به آسیب ستون فقرات، که هوشیار و بیدار است توصیه می‌شود تا حد امکان بی حرکت بماند و ممکن است نیازی به تثبیت دستی نداشته باشد.
- فرد مشکوک به آسیب ستون فقرات، که به اندازه کافی هوشیار یا بیدار نیست، ممکن است حمایت آرام سر (تثبیت دستی) برای جلوگیری از حرکت ناخواسته، برایش سودمند باشد. ارائه دهندگان کمک‌های اولیه نباید سر یا گردن را توسط تسمه یا بند ثابت کنند.
- فردی که مشکوک به آسیب ستون فقرات است و پاسخگو نیست، اما به طور طبیعی نفس می‌کشد، نباید حرکت داده شود مگر در موارد ضروری. ارائه دهنده کمک‌های اولیه باید راه هوایی را باز کند و بر تنفس او نظارت داشته باشد.
- در موارد مشکوک به آسیب ستون فقرات، آسیب به سر نیز باید در نظر گرفته شود.
- در مواردی که آسیب مشکوک به شکستگی لگن نیز باشد، ارائه دهنده کمک‌های اولیه می‌تواند از تثبیت کننده لگن استفاده و از چرخش لگن جلوگیری کند.

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- رفتارهای صحیح و ایمن مانند بستن کمربند ایمنی و استفاده درست از پشت سری هنگام سفر با ماشین، یا پوشیدن محافظ کمر و ستون فقرات هنگام استفاده از موتورسیکلت یا اسب را ترویج و تکرار کنید.
- بازیکنان در صورت تجربه درد ستون فقرات نباید ورزش کنند.
- مربیان ورزشی نوجوانان باید در نظر داشته باشند که چه زمانی برای معرفی تکنیک تکل مناسب است و باید برای آموزش تکنیک صحیح تلاش کنند (Harmon et al., 2019).
- خطرات مربوط به لغزش و سُر خوردن را از محل کار و خانه، به ویژه در جاهایی که افراد مسن یا افراد دارای ناتوانی زندگی می‌کنند، حذف کنید تا احتمال افتادن و سقوط کاهش یابد.
- همیشه قبل بالا رفتن از نردبان، از ثابت بودن آن مطمئن شوید.
- مراقب کودکانی که در حال بازی و بالا رفتن از چارچوب یا اثاثیه منزل هستند باشید.
- هرگز در آب‌های کم عمق، یا با دید محدود یا جریان شدید (مثل رودخانه ها) شیرجه نزنید و هنگام غواصی در تاریکی مراقب باشید.

تشخیص زودهنگام

در موارد زیر، ممکن است فرد مشکوک به آسیب ستون فقرات باشد:

- افتادن از ارتفاعی بیشتر از قد شخص
- در یک تصادف جاده‌ای
- در حالی که با سر در آب کم عمق شیرجه می‌زنند، سرشان به جایی برخورد کرده است
- درگیر یک رویداد تروماتیک (مانند انفجار، حادثه مکانیکی) شده است.

افراد مسن (بالای ۶۵ سال) و افراد مبتلا به بیماری استخوانی، ممکن است بیشتر در معرض آسیب‌های ستون فقرات به دنبال ترومای جزئی مانند لغزش، زمین خوردن یا افتادن باشند.

فرد همچنین ممکن است دارای موارد زیر باشد:

- احساس سوزن سوزن شدن در دست یا پا یا سایر قسمت‌های بدن
- درد یا حساسیت به لمس در گردن یا پشت
- تغییر شکل آشکار در سر، گردن یا ستون فقرات
- سایر صدمات دردناک، به ویژه در ناحیه سر یا گردن
- نقص حسی (به عنوان مثال، بی‌حسی) یا ضعف عضلانی (به عنوان مثال، فلج) در تنه یا اندام فوقانی؛ که ممکن است با از دست دادن کنترل ادرار یا مدفوع همراه باشد.

با این حال، برخی از افراد مبتلا به آسیب ستون فقرات ممکن است هیچ علامتی را تجربه نکنند.

هوشیار باشید زیرا نوزادان و کودکان خردسال ممکن است نتوانند تشخیص دهند که آسیب نخاعی دارند. به همین ترتیب، فردی با وضعیت ذهنی تغییر یافته (تحت تأثیر الکل یا مواد مخدر) ممکن است نتواند به درستی تشخیص دهد که آسیب نخاعی دارد.

شکستگی لگن

ارائه دهندگان کمک‌های اولیه برای تشخیص شکستگی لگن به آموزش‌های خاصی نیاز دارند. شکستگی لگن ممکن است با آسیب ستون فقرات همراه باشد.

فردی که دچار شکستگی لگن شده ممکن است:

- درد در ناحیه ران، لگن، کشاله ران یا حتی زانو را تجربه کند. که در هنگام حرکت بدتر می شود.
- نمی تواند به پای خود تکیه کند. گاهی اوقات پا (سمت دچار شکستگی) در وضعیت غیرطبیعی قرار می گیرد.
- اختلالات حسی و احساس سوزن سوزن شدن در پا را تجربه کند.
- دیگر قادر به کنترل ادرار نباشد. گاهی اوقات بی اختیاری ادرار و در برخی موارد خون در ادرار وجود دارد.
- علائم شوک را نشان دهد.

مراحل کمک های اولیه

۱. اگر فرد پاسخگو و هوشیار است، به او اطمینان خاطر دهید و از او بخواهید تا حد امکان بی حرکت بماند. در صورت لزوم، (به عنوان مثال، کودک هستند، مست هستند، یا به دستورات شما عمل نمی کنند) به آرامی از سر حمایت کنید تا از حرکت گردن و ستون فقرات جلوگیری شود.
۲. تماس و دسترسی به خدمات فوریت های پزشکی (EMS).
۳. تمام مدت اطمینان حاصل کنید که فرد کمترین حرکت و جابجایی را داشته باشد. تنفس و سطح پاسخ آنها را برای هرگونه تغییر زیر نظر بگیرید.

توجه داشته باشید

- اگر مشکوک به آسیب ستون فقرات هستید، فرد را حرکت ندهید.
- اگر فرد باید جابجا شود، (به عنوان مثال، خطر قریب الوقوع وجود دارد) بهتر است حداقل با دو ارائه دهنده کمک های اولیه انجام شود، که یک نفر می تواند سر را در راستای ستون فقرات ثابت نگه دارد.

فردی که نفس می کشد و پاسخگو نیست و مشکوک به آسیب نخاعی است

اگر فرد پاسخگو نیست و به طور طبیعی نفس می کشد:

- وضعیت شخص را در هر حالتی که پیدا کرده اید، تغییر ندهید و جابجا نکنید (مثلاً در پشت یا پهلو).
- با استفاده از مانور سر عقب-چانه بالا (head tilt/chin lift) یا مانور رانش فک (jaw thrust) راه هوایی را باز نگه دارید.
- مانور رانش فک ممکن است باعث حرکت کمتر در ستون فقرات شود.
- به آرامی سر را در این حالت نگه دارید تا از هر حرکتی جلوگیری شود.
- به خدمات فوریت های پزشکی EMS دسترسی داشته باشید و دستورالعمل های آنها را دنبال کنید.
- تنفس و سطح پاسخ آنها را برای هرگونه تغییر زیر نظر بگیرید.

شکستگی لگن

۱. به فرد کمک کنید تا به پشت دراز بکشد و پاهای خود را صاف و بی حرکت نگه دارد.
۲. یک پد یا بالشتک بین پاهای او قرار دهید و سپس پاها را با بستن آنها به هم در قسمت زانو و ساق، بی حرکت کنید.
۳. تماس با اورژانس و دسترسی به EMS.
۴. تنفس، گردش خون و سطح پاسخ فرد را تحت نظر داشته باشید، به ویژه به دنبال علائم شوک باشید.

توجه داشته باشید

اگر به شکستگی لگن مشکوک هستید، لگن را تکان ندهید یا نچرخانید، زیرا این کار می‌تواند خونریزی را بدتر یا دوباره شروع کند.

دریافت کمک

در محیط‌های خارج از بیمارستان، تأیید آسیب ستون فقرات و مدیریت آن دشوار است. در صورت مشکوک شدن به آسیب ستون فقرات باید در اسرع وقت درخواست کمک کرد.

بهبود

علائم و نشانه‌های آسیب ستون فقرات باید قبل از بازگشت به فعالیت‌های همراه با خطر (مانند برخی از فعالیت‌های شغلی، رانندگی یا کار با ماشین آلات، ورزش) برطرف شده باشد.

