

علايم حياتي

جواد دهقان نژاد

کارشناس ارشد پرستاری



شناخت علایم حیاتی بدن

شناخت علایم حیاتی بدن

در موقع بروز حادثه معاینه سراسری، سریع و در عین حال صحیح مصدوم از مقدماتی‌ترین کارهای امدادگر است. برای انجام این آزمایش علایم تشخیصی مانند **نبض، جریان تنفس، رنگ**

چهره، فشارخون و وضعیت مردمک چشمها

درجه حرارت بررسی می‌شود.

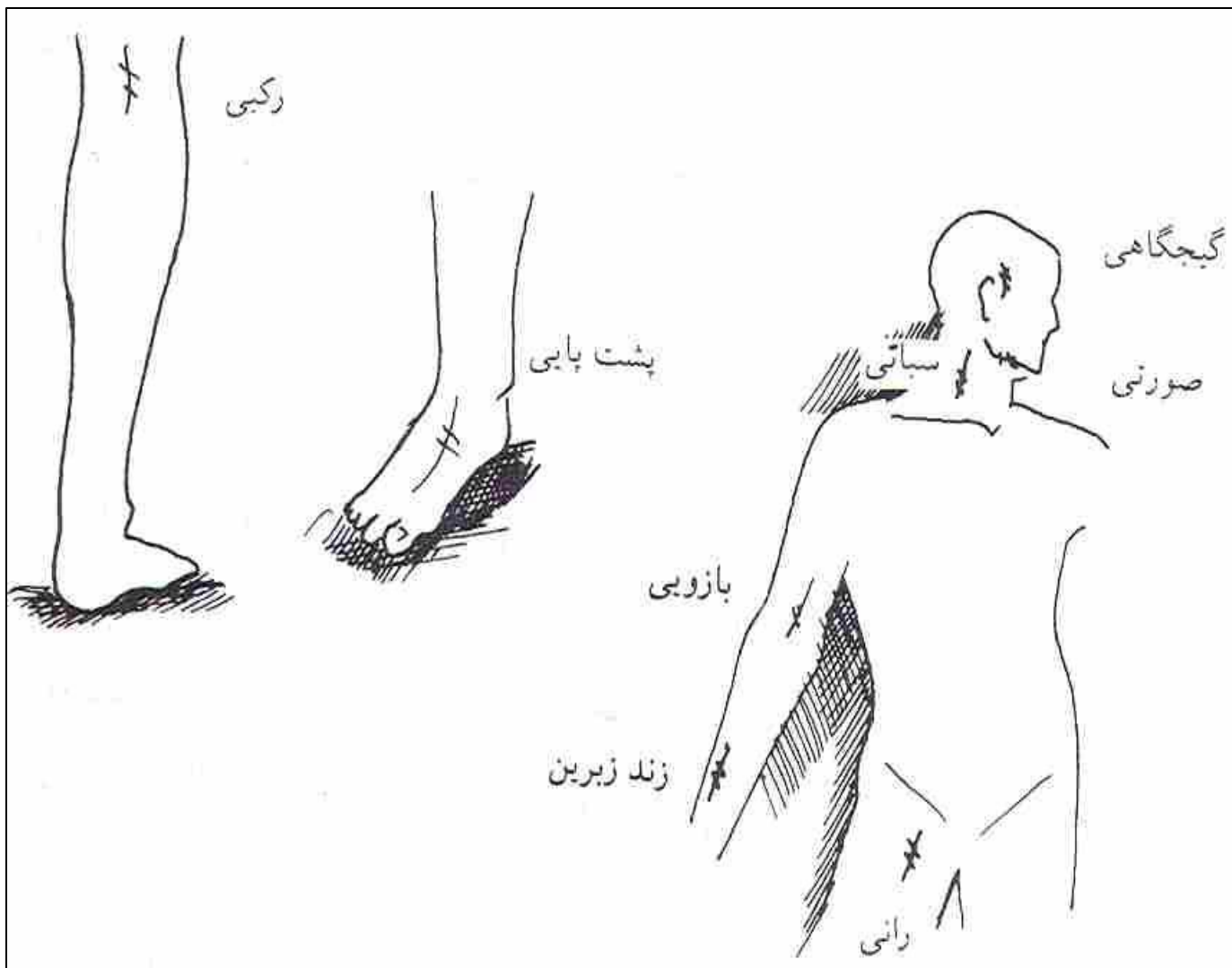
ب) نقاط لمس نبض در بدن و مشخصات آن

تمام سرخرگها دارای نبض هستند اما نبض را در جاهایی که سرخرگ از روی استخوان عبور می کند یا سرخرگهای قطور و سطحی بدن می توان حس کرد، سرخرگ زند زبرین رایجترین محل گرفتن نبض است که در ناحیه سطح داخلی مچ دست قرار دارد. سایر سرخرگهایی که نبض در آن قابل لمس است به شرح زیر است:

- سرخرگ صورتی (فاسیال) در نزدیکی زاویه فک زیرین
- سرخرگ گیجگاهی، سرخرگ سباتی، سرخرگ بازویی، سرخرگ رانی و سرخرگ پشت پای

ج) ضربان نبض و عوامل مؤثر در آن

ضربان نبض تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند سن، جنسیت، فعالیت، وضعیت هوا، تغذیه و حالات روحی است. در جنین **ضربان نبض بین ۱۴۰ تا ۱۶۰** بار در دقیقه، در **نوزاد بین ۱۳۰ تا ۱۴۰** و در بزرگسالان **بین ۶۰ تا ۸۰** بار در دقیقه است.



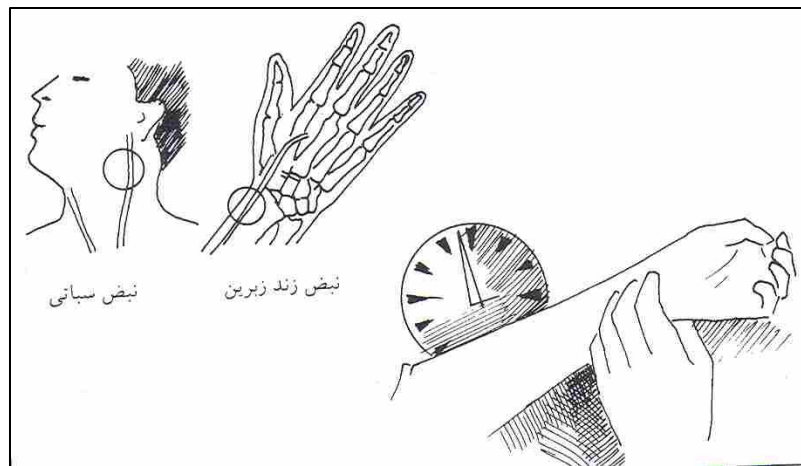
شکل ۱-۲ مهمترین نقاط گرفتن نبض در بدن

د) طریقه گرفتن نبض

در اینجا به عنوان نمونه نحوه گرفتن نبض را در زند زبرین (رادیان) شرح می دهیم (شکل ۲-۲).
۱. بیمار در وضعیت استراحت قرار می گیرد (نشسته یا خوابیده).

۲. ساعد فرد باید به محلی (روی تخت، میز یا زمین) تکیه داشته باشد. و در حالت سوپینی شن کمی خم باشد.

۳. پیش از شمارش نبض بهتر است چند لحظه چگونگی ضربان نبض احساس شود و نبض به مدت یک دقیقه کامل به وسیله ثانیه شمار ساعت شمارش شود.



شکل ۲-۲ گرفتن نبض در مچ دست و جایگاه نبض در گردن

۴. ۲-۲ تنفس

هدفهای آموزشی رفتاری

- ویژگیهای تنفس را برای شناسایی وضعیت بیمار بدانید.
- با نحوه مشاهده وضعیت تنفسی در مصدومین آشنا شوید.
- سطح طبیعی تنفس را در گروههای سنی مختلف بدانید.

یکی دیگر از علایم سنجش وضعیت بالینی بدن، وضعیت تنفس است. عواملی مانند منظم یا نامنظم بودن تنفس (ریتم دم و بازدم)، ساده یا دشوار بودن، سطحی و عمقی بودن، تعداد و صدای تنفس ممکن است

راهنمایی کلی در مورد میزان تنفس این است که این میزان در اکثر افراد بالغ بین ۱۲ تا ۲۰ بار در دقیقه است. این میزان در نوجوانان ۱۶ تا ۲۰ بار در دقیقه و در کودکان ۵ تا ۱۲ ساله حدود ۲۶ تا ۳۲ بار در دقیقه است.

۲-۳ فشارخون

فشاری که خون هنگام گردش در رگها به جداره آنها وارد می‌سازد فشارخون نام دارد. این فشار توسط فشارسنج اندازه‌گیری می‌شود.

اندازه‌گیری فشارخون

فشارخون را با دستگاه فشارسنج اندازه‌گیری می‌کنند. برای انجام این کار، نخست دستگاه ستون جیوه در روی یکی از بازوها می‌بندیم و سپس توسط تلمبه لاستیکی آن را باد می‌کنیم. دستگاههای جیوه‌ای و عقربه در دستگاههای فنری شروع به بالا آمدن می‌کند. فشار بازوبند را توسط بادکنک آنقدر بالا می‌بریم تا ستون جیوه یا عقربه با نوسانات نبض حرکتی نداشته باشد (به ۲۰۰ میلی‌متر جیوه برسد). سپس صفحه‌گوشی را روی شریان در ناحیه جلوی مفصل آرنج ، فشار هوای بازوبند را به تدریج و به آهستگی کم می‌کنیم‌قرار داده و با شل کردن پیچ درجه نقطه‌ای که اولین صدای ضربان نبض توسط گوش‌شنیده می‌شود و بایستی روی صفحه مدرج (قلب است با ادامه کاهش فشار بازوبند عدد آن به خاطر سپرده شود فشار انقباض (سیستولیک) (قلب است نقطه‌ای که این صدای ضربانی قطع می‌شود، فشار انبساطی (دیاستولیک))

۲-۴ درجه حرارت

هدفهای آموزشی رفتاری

- درجه حرارت معمولی بدن را بدانید و با نوسانات آن در موقعیتهای مختلف زندگی آشنا شوید.
- بدانید که حرارت بدن را با چه وسیله‌ای و چگونه اندازه‌گیری می‌کنند.
- بتوانید درجه حرارت بدن خود را اندازه‌گیری کنید.



حرارت معمولی بدن ۳۷ درجه سانتیگراد است. این میزان در شبانه‌روز مقدار کمی نوسان دارد که طبیعی است. به علاوه، درجه حرارت بدن در دو هفته اول بعد از عادت ماهانه خانمها و ماههای اول حاملگی کمی بیشتر از ۳۷ درجه است که در این گونه موارد نیز طبیعی است.

برای اندازه‌گیری حرارت بدن از حرارت سنج (ترمومتر) استفاده می‌شود که برای اندازه‌گیری حرارت بدن آن را زیر بغل و یا زیر زبان قرار می‌دهند.

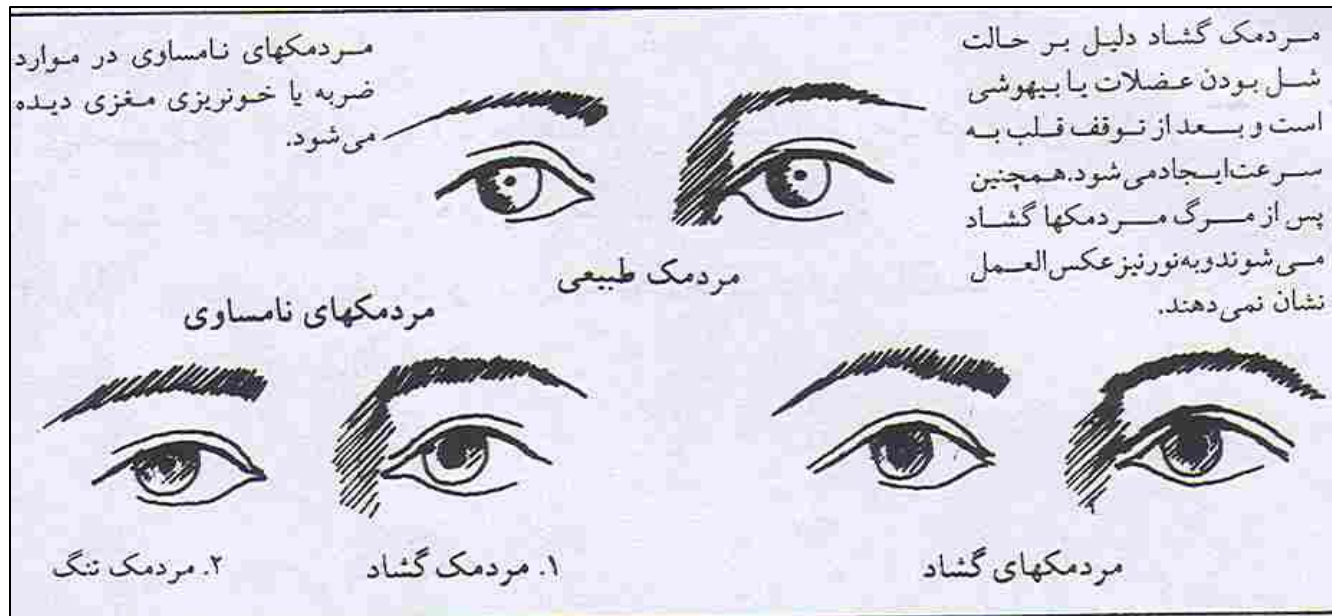
۲- ۵ وضعیت مردمک چشمها

هدفهای آموزشی رفتاری

نقش وضعیت مردمک چشم را در سلامتی یا عدم سلامتی بدن بدانید.

اندازه مردمک چشمها در شخص طبیعی یکسان است. تغییرات در اندازه مردمک یک یا هر دو چشم در مواقع فوریتها حائز اهمیت است. یک مردمک منقبض (کوچکتر از اندازه عادی) بیان‌کننده سالم نبودن بدن خصوصاً مسمومیت‌هایی است که در نتیجه مواد مخدر ایجاد شده‌است.

یک مردمک بزرگتر از حد معمول نیز به همین صورت مبین اختلالاتی در سلامت بدن است. برای مثال، معمولاً در حالت اغما یا معاینه پس از ایست قلبی مردمک چشم گشادتر می‌شود و اکشن نکردن مردمک چشم به نور مستقیم ممکن است به علت مسمومیت حاد با داروهای مخدر، مشروبات الکلی یا حالت‌های دیگر باشد. در حالت مرگ مردمکها گشادند و عکس‌العملی نسبت به نور نشان نمی‌دهند.



شکل ۲-۴ وضعیت مردمک چشمها در حالت طبیعی و غیرطبیعی

۶-۲ رنگ پوست

هدفهای آموزشی رفتاری

- تغییرات رنگ پوست را در ارتباط با ناسالم بودن بدن بدانید.

وضعیت رنگ پوست نیز نشانه‌ای برای بررسی وضعیت جسمانی است. اگرچه رنگ پوست تا حدود زیادی به نژاد و رنگدانه‌های پوستی مربوط است، پوست قرمز غیرطبیعی، سفید رنگ پریده و رنگ آبی (کبودی) در پوست نشان‌دهنده اختلالاتی در سلامتی بدن به شرح زیر است:

- **پوست قرمز رنگ** در بیماریهای فشار خونی و بعضی از مراحل مسمومیت با اکسید دوکربن دیده می‌شود. (مراحل مقدماتی مسمومیت)
- پوست **رنگ پریده** و سفید خاکستری بیان کننده گردش خون ناکافی، حالت شوک، حمله قلبی یا ترس شدید در افراد است.
- **پوست آبی رنگ** که به آن **سیانوز** می‌گویند در مواقعی که خون بدن از اکسیژن اشباع نمی‌شود، مانند ضعف قلب، انسداد مجاری تنفس و در مراحل پیشرفته برخی مسمومیتها، دیده می‌شود.