

## روش‌های اورژانسی پیشگیری از خونریزی در مجروحان

یک متخصص طب اورژانس با بیان اینکه حفظ آرامش در مواجهه با بیمار دارای خونریزی بسیار حائز اهمیت است، گفت: خونریزی‌ها به سه دسته «سرخ‌رگی»، «سیاهرگی» و مویرگی تقسیم می‌شوند.

به گزارش ایسنا، دکتر علی وفاق نعمت‌الهی درباره روش‌های اولیه کنترل خونریزی اظهار کرد: در حوادث بسیاری مانند تصادفات، سقوط از ارتفاع، برخورد با اجسام سخت، آتش‌سوزی‌ها یا انفجارها ممکن است افراد دچار خونریزی شوند و تا زمان رسیدن نیروهای اورژانس پیش‌بیمارستانی لازم است اقدامات اولیه‌ای برای کنترل خونریزی انجام شود.

### انواع خونریزی

عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم‌پزشکی جندی‌شاپور با بیان اینکه خونریزی‌ها به طور کلی به چند دسته تقسیم می‌شوند، گفت: خونریزی‌ها به سه دسته «سرخ‌رگی»، «سیاهرگی» و «مویرگی» تقسیم می‌شوند.

### روش‌های اورژانسی پیشگیری از خونریزی

او درباره خونریزی مویرگی توضیح داد: به طور معمول، خونریزی مویرگی، شدت زیادی ندارد و ناشی از آسیب رگ‌های کوچک بدن است و کنترل آن سخت نیست.

این متخصص طب اورژانس در ادامه درباره خونریزی وریدی گفت: این خونریزی مربوط به رگ‌هایی است که خون حاوی دی‌اکسیدکربن را به سمت قلب منتقل می‌کنند. اگر یک سیاهرگ قطع شود، به طور معمول، خونریزی شدید نیست و با یک فشار ساده روی محل زخم کنترل می‌شود.

نعمت‌الهی درباره خطرناک‌ترین نوع خونریزی گفت: خونریزی شریانی (سرخ‌رگی) از رگ‌های اصلی بدن ایجاد می‌شود و مشخصه آن «نبض‌دار» بودن و فشار زیاد خون است. اگر این نوع خونریزی کنترل نشود، فرد به سرعت حجم زیادی از خون خود را از دست می‌دهد و ممکن است دچار عوارض جدی شود.

عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم‌پزشکی جندی‌شاپور درباره مفهوم «تروما» اظهار کرد: تروما به هر حادثه‌ای مانند تصادف، سقوط از ارتفاع، برخورد گلوله، برخورد با جسم سخت و موارد دیگر گفته می‌شود. افراد در تمام این موارد ممکن است دچار خونریزی شوند. هدف اصلی در مواجهه با بیماران ترومایی این است که اجازه ندهیم حتی یک قطره خون از دست برود؛ چرا که، ظرفیت محدودی از خون در بدن وجود دارد و از دست دادن بیش از حد آن می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

### ضرورت حفظ آرامش

نعمت‌الهی با بیان اینکه اولین اقدام در مواجهه با فرد دچار خونریزی حفظ آرامش است، گفت: فردی که کمک می‌کند باید ابتدا آرامش خود را حفظ کند و مراقب پیشگیری از آسیب جدید باشند. همچنین می‌بایست با اورژانس پیش‌بیمارستانی (۱۱۵) تماس گرفته شود.

وی ادامه داد: هنگامی که با یک فرد دچار خونریزی مواجه می‌شویم، در وهله نخست می‌بایست مواظب باشیم تا آسیب نبینیم. در صحنه حادثه، ممکن است دستکش در اختیار نداشته باشیم؛ در چنین شرایطی، می‌توان از یک دستمال یا پارچه تمیز استفاده کرد و آن را روی زخم قرار داد و فشار داد. به طور معمول، خونریزی‌های مویرگی با فشار ساده به مدت حدود پنج دقیقه، متوقف می‌شود.

### فشار محل زخم برای توقف خونریزی

این متخصص طب اورژانس خاطرنشان کرد: اگر پس از فشار دادن و خون بند نیامد، نباید دستمال خونی را برداریم و با دستمال جدید جایگزین کنیم، بلکه باید دستمال دیگری روی همان دستمال قرار دهیم و فشار را بیشتر کنیم. گاهی نیز می‌توان کمی بالاتر از محل زخم فشار وارد کرد و با یک پارچه، بند یا حتی کمربند محکم بالاتر از محل خونریزی را بست تا فشار بر رگ‌ها بیشتر شود و خونریزی را کنترل کرد. این متخصص طب اورژانس افزود: در خونریزی‌های شدید، به‌ویژه خونریزی شریانی یا سیاهرگی بزرگ، فشار مستقیم و مداوم روی زخم اهمیت زیادی دارد. حتی اگر بیمار درد داشته باشد، باید فشار را ادامه داد؛ چرا که از دست دادن خون برای بیمار بسیار خطرناک‌تر است. اگر فشار مستقیم بدون وقفه ادامه پیدا کند، پس از چند دقیقه احتمال کنترل خونریزی زیاد خواهد بود.

نعمت‌الهی درباره ضرورت توجه به اهمیت صحنه حادثه گفت: مردم در مواجهه با فرد دچار خونریزی ابتدا باید امنیت صحنه را بررسی کنند. اگر حادثه در وسط جاده یا اتوبان رخ داده باشد، ممکن است خودروهای دیگر نیز خطر ایجاد کنند و نباید باعث شویم فرد جدیدی به جمع مصدومان اضافه شود. او گفت: پس از اطمینان از ایمن بودن صحنه، می‌توان به مصدوم نزدیک شد و از او خواست حرکت نکند. سپس با استفاده از یک پارچه یا دستمال تمیز روی محل زخم فشار مستقیم وارد کرد. در خونریزی‌های مویرگی فشار زیاد یا طولانی لازم نیست، اما در خونریزی‌های سیاهرگی بزرگ ممکن است کمی زمان ببرد و در خونریزی‌های شریانی نیز تا زمانی که نیروهای اورژانس برسند باید فشار مستقیم ادامه داشته باشد.

در روزهایی که ایران شاهد حملات نظامی آمریکا و اسرائیل و پیامدهای تلخ آن بوده است، بسیاری از هنرمندان، سینماگران و نویسندگان با انتشار یادداشت‌ها و پیام‌هایی به این رویدادها واکنش نشان داده‌اند.

به گزارش خبرآنلاین، این واکنش‌ها تنها بیان احساسات فردی نیست، بلکه بازتابی از جایگاه تاریخی هنر در لحظات بحرانی یک ملت است؛ لحظاتی که در آن، هنرمند نه فقط خالق اثر هنری، بلکه راوی دردها، امیدها و آرمان‌های جامعه می‌شود. در میان این واکنش‌ها، طیفی از نگاه‌ها دیده می‌شود؛ از تأکید بر مقاومت و ایستادگی گرفته تا یادآوری رنج مردم و ضرورت توجه به انسانیت در میانه جنگ. مجموعه این صداها نشان می‌دهد که هنر در بزنگاه‌های تاریخی، به عرصه‌ای برای بیان هویت، همبستگی و وجدان جمعی تبدیل می‌شود.

### روایت مقاومت در پیام سینماگران

برخی از سینماگران کشور در یادداشت‌های خود بر مفهوم مقاومت و ایستادگی تأکید کرده‌اند.

ابراهیم حاتم‌کیا در متنی که منتشر کرد، از داغ‌های تاریخی ملت ایران سخن گفت؛ از شهدای جنگ گرفته تا شخصیت‌های برجسته‌ای که به باور او در مسیر دفاع از کشور جان باخته‌اند. او این رخدادها را امتداد تاریخی رنج و مقاومت ملت ایران توصیف کرد.

کمال تبریزی نیز در یادداشتی با اشاره به تاریخ سیاسی ایران، ایستادگی در برابر تجاوز خارجی را امری کم‌سابقه در میان رهبران گذشته دانست و از رهبری که به تعبیر او در برابر فشار دشمنان ایستاد به عنوان الگویی برای تاریخ آینده ایران یاد کرد.

رضا میرکریمی نیز با روایتی استعاری از مسابقه تاریخی بوکس میان محمدعلی کلی و جورج فورمن و در سال ۱۹۷۴، پیام خود را چنین خلاصه کرد: «آخرین راند را نباید واگذار کرد». او این روایت را نمادی از ضرورت ایستادگی تا آخرین لحظه در برابر فشارها دانست.

### صدای اعتراض به خشونت و دفاع از مردم

در میان واکنش‌ها، برخی هنرمندان بیش از هر چیز بر رنج مردم و قربانیان جنگ تأکید کرده‌اند. مجید مجیدی در یادداشت خود با اشاره به حملات نظامی و قربانی شدن غیرنظامیان، از سکوت برخی سازمان‌های بین‌المللی انتقاد کرد و گفت تاریخ درباره این رخدادها قضاوت خواهد کرد. او در عین حال بر مفهوم شهادت به عنوان نیروی الهام‌بخش در فرهنگ ایرانی تأکید کرد. رضا کیانیان نیز با نگاهی حقوقی به مسئله جنگ پرداخت و یادآور شد که کودکان آسیب‌پذیرترین گروه در درگیری‌های نظامی

هستند و هدف قرار دادن آن‌ها نقض آشکار قوانین بین‌المللی محسوب می‌شود. از سوی دیگر، پرویز پرستویی با اشاره به آمار قربانیان غیرنظامی، نسبت به تلفات انسانی جنگ واکنش نشان داد و از کشته شدن بیش از هزار غیرنظامی در این حملات سخن گفت.

در همین حال، آرتینا ترکاشوند بازیگر تلویزیون نیز تأکید کرد که هیچ انسانی از جنگ استقبال نمی‌کند، اما مردم ایران در طول تاریخ نشان داده‌اند که در دفاع از وطن خود ایستادگی می‌کنند.

صدای هنرمندان در روزهای جنگ؛ روایت ایستادگی، سوگ و مسئولیت تاریخی هنر

### اندوه برای وطن

برخی واکنش‌ها بیشتر رنگ و بوی عاطفی و شخصی داشت. مازیار میری کارگردان سینما در جمله‌ای کوتاه نوشت: «ایران من، کاش مرده بودم و ویرانی تو را نمی‌دیدم.»

ایرج طهماسب نیز با نگاهی انتقادی نوشت: «کسی می‌تواند خواب یک ایران پیشرفته ببیند که آن را ویران نکرده باشد.»

رسول صدرعاملی نیز با اشاره به کشته شدن غیرنظامیان و کودکان، این حملات را «تجاوز آشکار» دانست که در زمانی رخ داد که قرار بود مسیر دیپلماسی ادامه یابد.

برخی بازیگران نیز با انتشار نوشته‌ها یا حضور نمادین واکنش نشان دادند.

آرمان درویش بازیگر سینما با انتشار متنی ادبی و ارجاع به اشعار کلاسیک فارسی، از رهبر شهید

## صدای هنرمندان در روزهای جنگ

# روایت ایستادگی، سوگ و مسئولیت تاریخی هنر



تاریخ نشان داده است که هنر در لحظات بحرانی نقشی فراتر از سرگرمی دارد. در جنگ‌ها، انقلاب‌ها و تحولات بزرگ، هنرمندان اغلب به وجدان بیدار جامعه تبدیل می‌شوند؛ کسانی که درد مردم را روایت می‌کنند، از حافظه جمعی پاسداری می‌کنند و گاه امید را زنده نگه می‌دارند

اخیر را در امتداد دشمنی‌های تاریخی آمریکا با ایران دانست.

در میان نویسندگان خارج از کشور نیز واکنش‌هایی دیده شد. شهروز پارس‌پور نویسنده ایرانی ساکن آمریکا با وجود مواضع انتقادی‌اش نسبت به حکومت ایران، حمله نظامی به کشور را محکوم کرد و گفت هیچ کشوری با حمله خارجی آزاد نمی‌شود و قربانی اصلی چنین جنگ‌هایی مردم عادی هستند.

در کنار واکنش‌های فردی، بیش از ۳۰۰ هنرمند پیشکسوت در حوزه‌های مختلف هنری نیز با انتشار بیانیه‌ای مشترک حملات نظامی را محکوم کردند و یاد قربانیان جنگ را گرامی داشتند. در این بیانیه، هنرمندان ضمن ابراز اندوه از کشته شدن غیرنظامیان و کودکان، بر لزوم حفظ همبستگی ملی و ایستادگی در برابر تجاوز تأکید کردند.

### مسئولیت هنرمند در بزنگاه‌های تاریخی

تاریخ نشان داده است که هنر در لحظات بحرانی نقشی فراتر از سرگرمی دارد. در جنگ‌ها، انقلاب‌ها و تحولات بزرگ، هنرمندان اغلب به وجدان بیدار جامعه تبدیل می‌شوند؛ کسانی که درد مردم را روایت می‌کنند، از حافظه جمعی پاسداری می‌کنند و گاه امید را زنده نگه می‌دارند. در چنین بزنگاه‌هایی، رسالت هنرمند تنها خلق اثر نیست؛ بلکه ثبت حقیقت زمانه، جلوگیری از فراموشی رنج‌ها و تلاش برای حفظ انسانیت در دل بحران است. هنر می‌تواند روایت رسمی و روایت مردمی را به هم پیوند دهد و تجربه یک ملت را به زبان جهانی ترجمه کند.

و شهدای جنگ یاد کرد. فرهاد قائمیان نیز در متنی نوشت که شهادت قربانیان این جنگ نمادی از ایستادگی در برابر ظلم است.

جمشید هاشم‌پور بازیگر سابقه سینما نیز با حضور در یکی از ایست‌های بازرسی بسیج در تهران با نیروهای حافظ امنیت دیدار کرد.

**هنرمند در میدان روایت تاریخ**

واکنش‌ها محدود به سینما نبود. نویسندگان و فعالان تئاتر نیز درباره این روزها نوشته‌اند. در کنار این واکنش‌ها، برخی چهره‌های فرهنگی به نقش هنر در ثبت تجربه جنگ اشاره کرده‌اند. مرتضی سرهنگی، نویسنده و پژوهشگر ادبیات جنگ، تأکید می‌کند که ادبیات جنگ «قیمت تمام‌شده دفاع از یک کشور» را برای نسل‌های بعدی روشن می‌کند. به باور او، بدون روایت ادبی و هنری، جنگ به مفهومی انتزاعی تبدیل می‌شود و تجربه واقعی آن از حافظه تاریخی جامعه حذف خواهد شد.

همین نگاه در میان مستندسازان نیز دیده می‌شود. مصطفی شوقی، مستندساز، معتقد است روایت صادقانه واقعیت‌های اجتماعی در زمان جنگ می‌تواند به تقویت تاب‌آوری جامعه و همبستگی ملی کمک کند.

لیلی عاج نویسنده و کارگردان در یادداشتی با اشاره به مفاهیم عاشورایی و دوگانه «حسینی و یزیدی» تلاش کرد رخدادها را در چارچوب مفاهیم تاریخی و دینی تحلیل کند.

حسین کیانی نیز در یادداشتی با اشاره به خاطرات نسل خود از جنگ ایران و عراق، حملات

## داستان مصور

هنرمند: یاشار استادی

## اینفوگراف

### اضطراب جنگی را چگونه کنترل کنیم؟

مثبت و منفی

در شرایط بحرانی ناشی از جنگ، اضطراب، نگرانی و افسردگی از شایع‌ترین پیامدهای روانی هستند که هم کودکان و هم بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهند

### علائم اضطراب جنگی

- احساس بی‌قراری و تنش جسمانی
- فوبیای مرگ
- کاهش تمرکز و اختلال در حافظه
- خستگی مداوم
- پرخاشگری
- یا انزواطلبی
- ترس اغراق‌شده از مردن یا آسیب دیدن

### علائم جسمی ناشی از اضطراب

- سردرد
- اختلالات گوارشی
- تکرر ادرار
- افسردگی
- غمگینی
- اختلال خواب
- بی‌خوابی، بیداری مکرر
- حملات پانیک
- وحشت

### راهکارهای کنترل اضطراب

ایجاد فضای آرام و حمایتی در خانه

تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی

مراجعه به متخصصان

