

## روشهایی مناسب برای کمک به خود و دیگران به هنگام خفگی

مغز انسان در صورت نرسیدن اکسیژن، در فاصله ۶-۴ دقیقه دچار مرگ می شود. متأسفانه سالانه هزاران نفر به این شکل زندگی خود را از دست می دهند. دو سوم از این افراد را کودکانی تشکیل می دهند که اغلب آنها سن زیر سه سال دارند، در عین حال این خطر همه را تهدید می نماید. حرکت تکنیکی و ساده شما را قادر می سازد تا در حد امکان، اشخاص را از خطر خفگی نجات دهید. هیچگاه به پشت شخص در حال خفگی نزنید، چرا که ممکن است کار مشکل تر شود (مگر آنکه نیم تنه بالائی شخص رو به پائین باشد). خندیدن و یا حرف زدن در حین جویدن غذا و بلعیدن آن ممکن است باعث ایجاد حالت خفگی گردد. به هنگامی که حالت خفگی دست می دهد، هرگز محلی را که دیگران در آن هستند ترک نکنید و همانند شکل زیر، با اشاره وضعیت خود را به آنان بفهمانید.



## نشانه‌های شخص در حال خفگی:

۱- ناتوانی در تنفس و صحبت کردن

۲- ناتوانی در سرفه کردن

۳- تغییر رنگ صورت به کبودی

۴- از دست دادن هوشیاری

## چگونه خودمان را از خطر خفگی نجات دهیم؟

۱- یک دستتان را مشت کنید و انگشت شست خود را بر روی شکم - بین قفسه سینه و ناف بگذارید .

۲- این دست را محکم با دست دیگرتان بگیرید و هر دو دست را با حرکت سریع رو به بالا فشار دهید. همچنین می‌توانید بر روی جسمی ثابت و افقی (مانند لبه میز، صندلی، نرده، ...) خم شوید و شکمتان را با حرکات سریع به لبه جسم فشار دهید .

۳- این حرکت را تا خارج شدن جسم خارجی ادامه دهید



## خردسالان

\* در ابتدا سعی کنید جسم خارجی را - در صورتی که قابل مشاهده است با گرداندن انگشت در داخل دهان نوزاد خارج نمائید. باید مراقب باشید که این کار شما جسم خارجی را بیشتر در حلق کودک فرو نبرد



\* در صورتی که با انگشت موفق به خارج کردن جسم خارجی نشدید، مانند شکل ، پنج بار با پاشنه دست به پشت نوزاد بزنید. سر نوزاد باید پائین تر از بدنش قرار بگیرد



\* در صورتی که با استفاده از روشهای قبلی مشکل برطرف نشد، دو انگشت میانی را مانند شکل، در وسط قفسه سینه نوزاد بگذارید و پنج بار به سرعت رو به پایین فشار دهید. سر نوزاد در این حالت نیز باید پائین تر از بدنش قرار بگیرد



## کودکان

همانگونه که پیشتر توضیح داده شد، ابتدا یک دستتان را مشت کنید و انگشت شست خود را بر روی شکم کودک - بین قفسه سینه و ناف - بگذارید. سپس این دست را محکم با دست دیگرتان بگیرید و هر دو دست را با حرکت سریع رو به بالا فشار دهید. شدت بالا کشیدن نباید به حدی باشد که کودک از روی زمین بلند شود.



## بزرگسال (هوشیار)

پشت سر شخص مصدوم بایستید و دستانتان را به نحوی که قبلاً توضیح داده شد به دور کمر وی گره بزنید. آنگاه آنها را بر روی شکم مصدوم به طرف بالا فشار دهید. این حرکت را چند بار تکرار کنید. در صورتی که شخص بر روی صندلی نشسته باشد، می‌توانید این حرکت را از پشت صندلی انجام دهید.



## بزرگسال (بی هوش)

پاشنه یک دست را مقداری بالاتر از ناف قرار دهید. دست دیگرتان را بر روی آن بگذارید. دستانتان را چند بار به سرعت به سمت بالا فشار دهید تا جسم خارجی به طرف بیرون هدایت شود. در مورد کودکان، می توانید این حرکت را با کمک دو انگشت میانی دستانتان انجام دهید.



**چند نکته مهم که برای مصدوم به هوش داراي اهميت زيادي دارد:**

- ۱- در بزرگسالان و کودکان محل فشار شکمی کمی بالاتر از ناف مصدوم می باشد
- ۲- اعمال فشار شکمی باید کاملاً متناسب با جثه و سن مصدوم باشد
- ۳- عملیات رفع انسداد باید تا رفع کامل انسداد مجاری تنفسی ادامه یابد.
- ۴- در صورت بیهوش شدن مصدوم عملیات هملیخ باید متوقف شود
- ۵- در بانوان باردار نباید عملیات هملیخ در منطقه شکم اعمال شده و باید بجای آن از فشار سینه ای (دقیقا در مرکز سینه و بر روی استخوان جناق سینه) استفاده شود